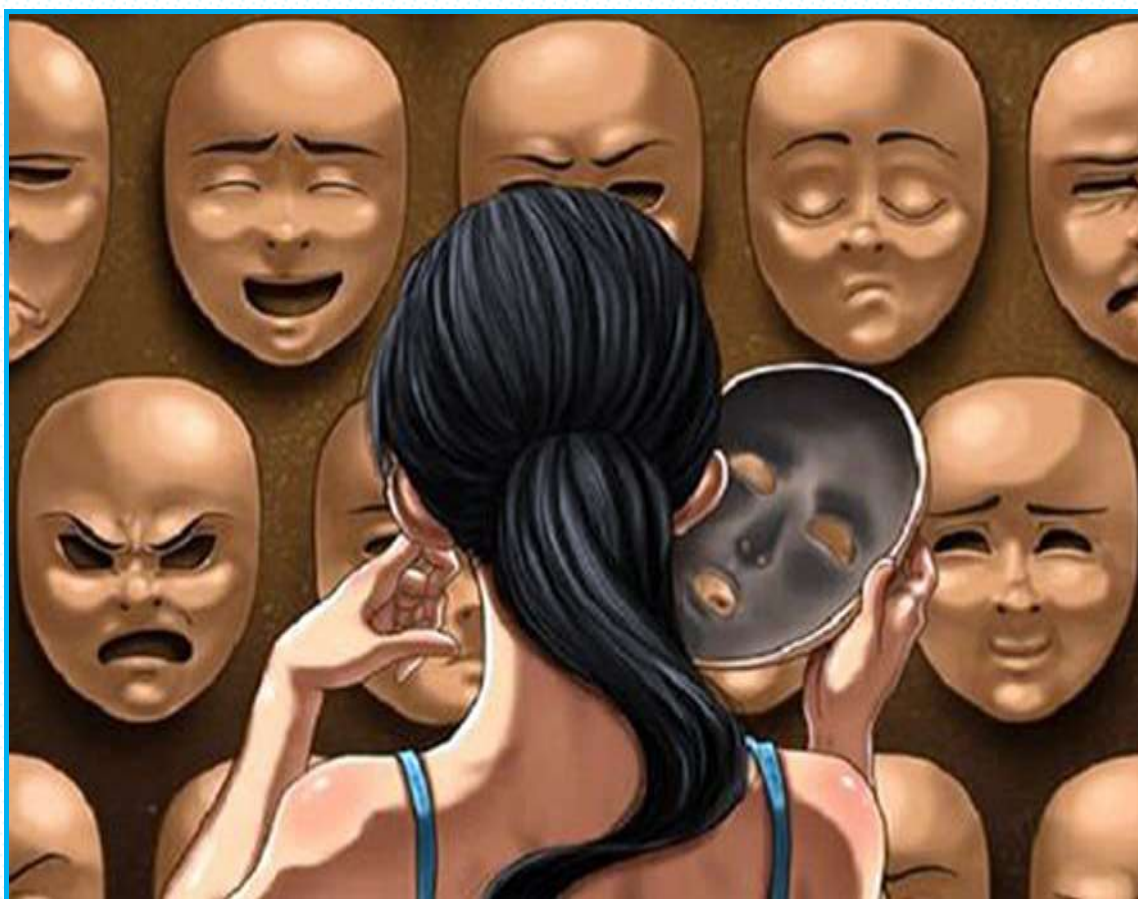


Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Л. А. ОНУФРІЄВА, О. М. ЧАЙКОВСЬКА

ПСИХОЛОГІЯ ОПАНУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК



Електронне видання

Кам'янець-Подільський
2025

УДК 316.62(075.8)

ББК 88.53я73

П86

*Рекомендувала вчена рада Кам'янець-Подільського національного університету
імені Івана Огієнка, протокол № 6 від 29 травня 2025 року*

Рецензенти:

ГУЛЯС І. А. – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри практичної психології, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича;

ІВАШКЕВИЧ Е. З. – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри загальної психології, психодіагностики та психотерапії, Рівненський державний гуманітарний університет;

СПІВАК В. І. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної роботи, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка.

Психологія опанувальної поведінки: навчально-методичний посібник
П86 [Електронний ресурс] / укладачі: Онуфрієва Л. А., Чайковська О. М. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2025. 192 с.

Зміст психології опанувальної поведінки передбачає з'ясування основних механізмів активізації адаптивної реакції на складні життєві обставини та здатності застосовувати комплекс ефективних засобів для подолання емоційного стресу, розкриває питання особистісного і професійного розвитку, оволодіння способами копінг-поведінки, проблеми адаптації і професіоналізації, особливості застосування активних соціально-психологічних методів навчання та психологічної допомоги.

До навчально-методичного посібника «Психологія опанувальної поведінки» включено теми, що відображають палітру сучасних загальнопсихологічних, соціально-психологічних та клінічно-психологічних досліджень процесів опанування, механізмів та ресурсів подолання особистістю кризових життєвих ситуацій. Метою навчально-методичного посібника «Психологія опанувальної поведінки» є засвоєння студентами знань з проблематики подолання поведінкових та когнітивних зусиль людини з вирішення важких життєвих ситуацій з опорою на соціокультурні, особистісні та ситуаційні ресурси.

В результаті засвоєння дисципліни у студентів формуються такі компетенції: готовність діяти в нестандартних ситуаціях, нести соціальну та етичну відповідальність за прийняті рішення; здатність здійснювати постановку проблем, цілей та завдань дослідження, обґрунтовувати гіпотези, розробляти програму та методичне забезпечення дослідження (теоретичного, емпіричного); здатність розробляти та використовувати інноваційні психологічні технології для вирішення нових задач в різних галузях професійної практики.

Навчально-методичний посібник «Психологія опанувальної поведінки» – це система лекційних, практичних занять, індивідуальної, самостійної роботи студентів, консультацій, іспиту, вихідного інформаційного забезпечення.

УДК 316.62(075.8)

ББК 88.53я73

Електронна версія посібника доступна за покликанням:

URL: <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9438>

© Онуфрієва Л. А., Чайковська О. М.: укладання, 2025



ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	5
ТЕОРЕТИЧНИЙ КУРС	7
<i>Тема 1. Проблема опанувальної поведінки: історико-гносеологічний аспект</i>	7
<i>Тема 2. Розвиток проблематики копіngu в рамках основних теоретичних орієнтацій сучасної психології</i>	17
<i>Тема 3. Методологія та методи дослідження опанувальної поведінки</i>	41
<i>Тема 4. Опанувальна поведінка та психологічний захист. Опанувальна поведінка в захисній системі людини</i>	63
<i>Тема 5. Види опанування та копінг-стратегії</i>	80
<i>Тема 6. Копінг-ресурси: феноменологія і динаміка</i>	97
<i>Тема 7. Особистісні та середовищні детермінанти опанування</i>	105
<i>Тема 8. Особливості копінг-поведінки особистості у життєвих ситуаціях</i>	112
<i>Тема 9. Копінг-поведінка в професійній діяльності</i>	124
<i>Тема 10. Клініко-психологічні аспекти опанувальної поведінки</i>	141
<i>Тема 11. Соціальна психологія опанувальної поведінки: групові, міжгрупові, соціокультурні аспекти</i>	155
<i>Тема 12. Стратегії розвитку опанувальної поведінки</i>	160

ПРАКТИЧНИЙ КУРС	168
1. Проблема опанувальної поведінки: історико-гносеологічний аспект.....	168
2. Розвиток проблематики копінгу в рамках основних теоретичних орієнтацій сучасної психології	169
3. Методологія та методи дослідження опанувальної поведінки.....	170
4. Опанувальна поведінка та психологічний захист. Опанувальна поведінка в захисній системі людини	171
5. Види опанування та копінг-стратегії	171
6. Копінг-ресурси: феноменологія і динаміка.....	172
7. Особистісні та середовищні детермінанти опанування.....	173
8. Особливості копінг-поведінки особистості у життєвих ситуаціях	174
9. Копінг-поведінка в професійній діяльності.....	175
10. Клініко-психологічні аспекти опанувальної поведінки	176
11. Соціальна психологія опанувальної поведінки: групові, міжгрупові, соціокультурні аспекти	177
12. Стратегії розвитку опанувальної поведінки.....	177
ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ	179
ВИДИ (ФОРМИ) ІНДИВІДУАЛЬНИХ НАУКОВО-ДОСЛІДНИХ ЗАВДАНЬ (ІНДЗ)	182
ПЕРЕЛІК ЗАВДАНЬ ДЛЯ МОДУЛЬНОЇ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ	183
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ І РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	187



ПЕРЕДМОВА

Професійна підготовка сучасного фахівця-психолога потребує поглибленого оволодіння соціально-психологічними знаннями.

До пропонованого навчально-методичного посібника «Психологія опанувальної поведінки» включено теми, що відображу-

ють палітру сучасних загальнопсихологічних, соціально-психологічних та клінічно-психологічних досліджень процесів опанування, механізмів та ресурсів подолання особистістю кризових життєвих ситуацій. Зміст психології опанувальної поведінки передбачає з'ясування основних механізмів активізації адаптивної реакції на складні життєві обставини та здатності застосовувати комплекс ефективних засобів для подолання емоційного стресу, розкриває питання особистісного і професійного розвитку, оволодіння способами копінг-поведінки, проблеми адаптації і професіоналізації, особливості застосування активних соціально-психологічних методів навчання та психологічної допомоги.

Метою навчально-методичного посібника «Психологія опанувальної поведінки» є засвоєння студентами знань із проблематики подолання поведінкових та когнітивних зусиль людини з вирішення важких життєвих ситуацій з опорою на соціокультурні, особистісні та ситуаційні ресурси.

Навчально-методичний посібник «Психологія опанувальної поведінки» – це система лекційних, практичних занять, індивідуальної (ІНДЗ), самостійної роботи студентів (СРС), консультацій, іспиту, вихідного інформаційного забезпечення, яка побудована на основі таких принципів: 1) достовірності інформації; 2) системності викладу матеріалу, який призначений для використання в психологічній діяльності; 3) встановлення міждисциплінарних зв'язків; 4) планомірної взаємодії суб'єктів освітнього процесу (викладачів і студентів). Такий підхід є можливим на основі по-

єднання лекційної інформації з практичними заняттями та самостійною підготовкою студентів зі спеціально розроблених питань.

Пропонований навчально-методичний посібник «Психологія опанувальної поведінки» характеризується своєю актуальністю, новизною, практичною цінністю, підготовлений доступною українською мовою на високому науково-методичному рівні відповідно до навчальних програм і дидактичних вимог, рекомендується до використання в освітньому процесі для студентів спеціальності 053/С4 «Психологія».

Укладачі

ТЕОРЕТИЧНИЙ КУРС



Тема 1. ПРОБЛЕМА ОПАНУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ: ІСТОРИКО- ГНОСЕОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

План

1. Філософсько-психологічні основи опанувальної поведінки.
2. Концептуальні підходи до встановлення психологічної феноменології опанувальної поведінки.
3. Ключові методологічні підходи і принципи розвивально-креативного потенціалу генетичної психології.

1. Філософсько-психологічні основи опанувальної поведінки

Опанування – одне із базових понять у сфері психології стресу й адаптації. Цей концепт визначає сутність адаптивності / дезадаптивності людської поведінки, адже не тільки стрес є суттєвим фактором зниження продуктивності і якості психологічного життя особистості, але і те, як особистість справляється зі стресом або важкими ситуаціями, що неодмінно виникають у особистому життєвому просторі.

Психологія опанувальної поведінки може і повинна бути використана не тільки для пояснення, але і подолання труднощів і розходжень в ада-

птації особистості (у тому числі у сфері сімейних стосунків) у різні періоди її життя до змін у суспільстві, розвитку соціальної креативності в опануванні спектру ситуацій усього життєвого простору, що гостро вимагається швидкою зміною культурного та економічного контексту життя сучасної людини. Отже, концепція опанувальної поведінки вивчає те, що людина здатна зробити, за рахунок чого вона може конструювати і продуктивно змінювати свій життєвий простір, що надає особистості сили і впевненості, необхідної для подолання труднощів і перешкод.

Актуальною проблемою є пошук відповіді на питання як здійснюється вибір суб'єктом стратегій опанувальної поведінки. Під вибором поведінки певним суб'єктом розуміється наступне: вибір одного способу при об'єктивному існуванні декількох варіантів або альтернатив поводження суб'єкта. Отже, важливо зазначити, що людина як джерело власної активності і самоорганізації, взаємодіючи з ситуацією, що представлена у її життєвому просторі, усвідомлено або неусвідомлено використовує кілька альтернатив. Іноді особлива перевага віддається одній із них. Невідомо також, які індивідуально-психологічні та особистісні предиктори і ресурси опанування використовує особистість у певний момент; як змінюється опанувальна поведінка у життєвій ситуації, яка сприймається нею як важка; як впливає соціокультурний контекст на вибір способів опанування, що сприяє регуляції такого виду поведінки суб'єкта; яке місце займають опанувальні стратегії у конструюванні життєвого світу особистості.

Водночас, «життєвий світ», будучи фундаментальною філософською категорією, вимагає, при її освоєнні психологічною наукою, конкретизації й перекладу, у тій мірі, в якій це можливо, на наявну психологічну мову. У пошуках шляхів цієї конкретизації ми орієнтувалися на ідеї Д.О. Леонтьєва, який виділяє в ній три аспекти: онтологічний, феноменологічний і діяльнісний.

Психологія опанувальної поведінки у життєвому просторі особистості як складний і поліфундаментальний процес має розлогі філософсько-психологічні основи й інтерпретації.

Відшукування і набуття особистістю внаслідок задіяння механізмів опанувальної поведінки нових оптимістичних і домінантних сенсів життя містить універсальні, «класичні» філософсько-психологічні закони, усталені принципи і категорії, розроблені в контексті вивчення функціональної суті досліджуваного явища.

Зважаючи на потужний міждисциплінарний резонанс і враховуючи фундаментальні концептуальні положення генетичної психології як магістральної лінії в сучасній вітчизняній психологічній думці, упродовж вивчення опанувальної поведінки особистості, ми задіємо як визначальну методологічну засаду насамперед генетичний принцип або принцип розвитку, який дозволяє багатогранно дослідити закономірності, специфіку і парадокси опанування людиною внутрішнім мікросвітом та оволодіння нею на рівні глибоко суб'єктивних та індивідуально-неповторних сенсорно-когнітивних процесів відкритим макрокосмом.

2. Концептуальні підходи до встановлення психологічної феноменології опанувальної поведінки

Базальним концептуальним принципом ми обрали положення генетичної психології (С.Д. Максименко), згідно з якими процес набуття знань, умінь і навичок опанувальної поведінки особистості слід розглядати крізь призму системного детермінізму і неперервного розвитку ускладнюваних структур.

Оскільки психіка є складною багаторівневою поліваріантною системою взаємопов'язаних та взаємозалежних просторово-часових свідомих і несвідомих відносин, між якими існує інформаційно-енергетична взаємодія на рівні окремих компонентів і властивостей соціальної діяльності, то опанувальна поведінка особистості у життєвому просторі якраз вписується у філософсько-психологічний контекст генетичної психології

Слід відзначити, що генетична психологія концентрує в собі положення про те, що специфічні форми психіки не дані людині від народження, а лише задані як суспільні зразки, тому психічний розвиток здійснюється у вигляді засвоєння цих зразків, насамперед у процесі цілеспрямованого навчання і виховання. У контексті сказаного – опанувальна поведінка особистості упродовж власного екзистенційного самоздійснення й самореалізації відбувається в детермінаційному «силовому» полі навчання і виховання: від простого залучення механізмів наслідування, навіювання, зараження та ін. у процес виховання – до цілеспрямованого індивідуально-диференційного навчання певним поведінковим психотехнікам.

Констатуючи ключові змістові ознаки розвитку психіки людини в онтогенезі, відомий український вчений-психолог С.Д. Максименко наголошує, що ґене́за особистості – це специфічна трансформація структурних компонентів діяльності опосередкованих механізмом інтеріоризації в структурні властивості і якості особистості. Тобто, інакше кажучи, особистість водночас і реалізатор діяльності (як форми прояву її потенцій), і активізатор процесу функціонування діяльності, яка трансформується в психічні якості самої особистості.

Сучасний український вчений-психолог Я.О. Гошовський стверджує, що для ревіталізаційної (реінтеграційної, реадаптаційної, ресоціалізаційної та ін.) поведінки людини важливим є депривований хронотоп як розбалансованість екзистенційного простору і часу, зокрема відсутність особистого простору (власної кімнати, місця, де можна усамотнитися, всезагальність інструментарію, майже повна відсутність «своїх» речей тощо). Низький рівень самоусвідомлення, нестабільність і несформованість самосвідомості, що проявляється в конформності поведінки, виявляються у відсутності самоповаги, без якої неможливе формування повноцінної Я-концепції та успішної самоактуалізації. Дифузне уявлення про власний образ Я, через безсилля перед агресивним довкіллям набуває стабільного характеру та знижує інтенсивність спроб у виділенні свого «Я», байдужість і апатію в оволодінні соціальними ролями, пасивність у розвитку й удосконаленні самосвідомості. Завчена безпорадність через блокування просторово-часової самореалізації є потужною перепорою у виробленні навичок опанувальної поведінки у депривованих людей, що прирікає їх на маргінальні або девіантні й делінквентні шляхи вирішення життєвих проблем.

Попри певну закономірність опанувальної поведінки у системі кратопсихологічних владно-підвладних взаємин (ми домінуємо над кимось, однак хтось домінує над нами), тобто за визнання її явної системності, структурованості, ієрархізованості та субординованості, слід вести мову і про її неоднозначність. Якраз компаративізм (разом із крос-культурністю) спроможний забезпечити і порівняльно-історичний, і цілісний підхід до розуміння змістовно-семантичних і структурно-функціональних складових, компонентів, етапів розвитку опанувальної поведінки упродовж життєвого шляху.

Генетична психологія дає змогу різнобічного теоретико-методологічного аналізу й експериментального вивчення розвитку особистості, зокрема її опанувальної поведінки як інтенсивної діяльності у найширшому

соціокультурному контексті із застосуванням розлогого спектру его-захисних і домінувальних механізмів: від інтуїтивного й несвідомого психологічного захисту до виважених і усвідомлених копінг-стилів і копінг-стратегій.

В трактуванні психогенези опанувальної поведінки треба враховувати суперечності між новими потребами, прагненнями людини і рівнем розвитку її можливостей; між поставленими перед нею вимогами і ступенем опанування необхідними для їх розв'язання вміннями та навичками, між новими завданнями і сформованими раніше звичками, способами мислення і поведінки, між зростаючими внутрішніми можливостями, що випереджають її спосіб життя і об'єктивним становищем у сім'ї та групі.

Отже, опанувальна поведінка може мати як онтогенетичний вектор, так і проявлятися як дизонтогенез у варіанті затриманого, спотвореного розвитку/недорозвитку.

Найвищою формою розвитку опанувальної поведінки особистості, проявом її інтелектуального і духовного «саморуху» є здатність завдяки задіянню системи засобів самопізнання, самоінформування, самооцінки, самовпливу, самопрограмування, самопереконавання, самонаказу, самоконтролю та ін. розвинутися до рівня самовладання, самовиховання, самоактуалізації та саморефлексії.

Отож, урахування діалектичності, спіралеподібності, хвилевого характеру розвитку опанувальної поведінки особистості, фахова допомога в усвідомленні суперечностей та знаходження реальних і адекватних шляхів і способів подолання криз і конфліктів, проблем і суперечностей життєвого досвіду, тобто забезпечення умов для здійснення «особистісного саморуху» є основним завданням усіх соціалізаційних психолого-педагогічних інституцій (сім'ї, дитячого садочку, школи, університету....).

Наші концептуальні підходи до встановлення психологічної феноменології опанувальної поведінки враховували саме генетико-моделюючий метод, який має на меті вивчення цілісної особистості, яка саморозвивається, а також враховує єдність біосоціальних детермінант, що зумовлюють її існування.

Засадничі принципи побудови методу обов'язково відображають природу існування об'єкта вивчення, тому, виходячи з його сутності в контекстуальному фоні положень генетичної психології, ми вважаємо, що опанувальній поведінці особистості упродовж життєвого шляху при-

таманні: самомоделювання (креативність), єдність біологічного і соціального, неможливість отримати остаточні емпіричні показники щодо внутрішнього світу людини (рефлексивний релятивізм).

Помітною перевагою такого підходу є те, що принцип єдності генетичної та експериментальної ліній розвитку, наповнюючи сутність цього методу, передбачає проведення дослідження в максимально «природних» умовах існування особистості і створення актуального простору реалізації самою особистістю численних можливостей моделювання власного розвитку й існування. Отож, опанувальна поведінка особистості – це значною мірою *прогностичне* (антиципаційне) («Я опаную чимось...») і *ретроспективне* (як синтез нових інтерпретацій моделювання минулого («Я міг би це зробити по-іншому»), що у свою чергу робить елемент часової перспективи та транспективи структурно важливими у розумінні ґене-зи опанувальної поведінки.

Гуманістична психологія розглядає теперішнє у світлі уявлень суб'єкта про майбутнє, реалізоване у його життєвих цілях, далеких мотиваціях (телеологічна причинність). Курт Левін визначає часову перспективу як феномен, що включає психологічне минуле і майбутнє на реальному і різних ірреальних рівнях.

Ключовим поняттям в теорії поля Курта Левіна є життєвий простір. Зміст цього поняття включає в себе безліч реальних і нереальних, актуальних, минулих і майбутніх подій, які знаходяться в психологічному просторі індивіда в даний момент часу. Це можуть бути очікування, цілі, образи принадних (або відразливих) об'єктів, реальні або уявні перешкоди на шляху досягнення бажаного, діяльність людини і т.д. «Життєвий простір», за К. Левіним, це – простір можливостей.

Дослідити історію становлення людини можливо за допомогою транспективного аналізу, запропонованого В.Є. Ключко, що являє собою форму мислення, адекватну постнекласичному ідеалу раціональності.

Транспективний аналіз, запропонований вченим – це не тільки тенденційний аналіз, але й хронотопічний, що враховує час-простір буття. Саме транспективний аналіз дозволяє «побачити», «відкрити» найбільш вірогідний шлях розвитку – поліваріативність майбутнього обернеться конкретною варіацією, яка стане змістом історії становлення системи.

У логіці теорії психологічних систем життєвий світ людини виступає як особлива психологічна реальність, де процес розвитку розуміється як закономірне ускладнення системної організації людини: у процесі ста-

новлення свідомість проходить три етапи – предметна свідомість, смислова свідомість і свідомість ціннісна, за кожним з яких стоять різні за своєю складністю світи людини (предметний світ, смисловий світ і ціннісний світ), які змінюють одне одного.

Специфічним механізмом, за допомогою якого особистість здійснює організацію і регуляцію часу власного життя, виступає часова трансперспектива, яка означає наскрізне бачення із сьогодення в минуле (ретроспектива) і із сьогодення в майбутнє (перспектива), що вказує на здатність людини оглядати течію часу свого життя в будь-якому його напрямку.

Вчені-послідовники С.Д. Максименка (Ж.П. Вірна, Я.О. Гошовський, Н.Є. Завацька, Г.В. Куценко-Лада, Л.А. Онуфрієва, Н.В. Пророк, Н.В. Слободяник, Л.О. Шатирко та ін.) у ракурсі аналізу психологічних механізмів ментального досвіду, зокрема процесів *оволодіння знаннями, уміннями і навичками* ведуть мову про *самодетермінацію особистості в освітньому і життєвому просторі*. Згадані науковці стверджують, що *становлення (генеза) ментального досвіду як опанування, оволодіння ним* відбувається як взаємодія таких процесів:

1) *дозрівання* – переважно біологічно детерміновані організмичні процеси та суто зовнішні умови, що впливають на ці біологічні процеси: первинно якість догляду за дитиною, перебування дитини в «інформаційно насиченому» та емоційно «благополучному» середовищі тощо.

2) *соціалізація* – полягає переважно в опануванні дитиною предметних та вербальних значень (наявність сформованості вербалізованого значення не означає автоматичного скасування його предметності; про «предметність» зазвичай кажуть, коли воно є довербальним – домовним за стадією розвитку дитини або і в принципі нелексикалізоване: це може бути образ, прототип, сценарій, схема, фрейм, концепт etc).

3) *інкультурація* – початок активного і селективного засвоєння культурних сенсів та формування («виращування») своїх.

4) *самоавторизація* – самопокладання, самоавтентизація, самовизначення та ін. «практики себе».

На нашу думку, *просторово-часові параметри опанувальної поведінки особистості, перебуваючи в хаотичному (іноді й дискретному) дискурсі, потребують гармонізації та узгодження, а тому повинні бути піддані психологічному супроводу, а в ускладнених випадках – розвивальним та/або психокорекційним впливам.*

Звичайно, експериментально-генетично-транспективний метод можна розглядати і як «типовий» спосіб емпіричного вивчення особистості, однак попри те, що він і зорієнтований на те, щоб встановити, як ця унікальна система, що саморозвивається, створює свою власну цілісність, сама цілісність знову залишається «за дужками» і дослідник має добудувати її у власному мисленні, виходячи з конкретних і часткових результатів.

Сумарно психологічні особливості опанувальної поведінки особистості згідно з концептуальними положеннями генетичної психології, можна потрактувати так: *особистість, моделюючи й реалізуючи власну соціо- і психогенезу, є складною системою, що саморозвивається, тобто опанування можливе насамперед як «саморух».*

Реальне включення особистості в різні предметності і стани передбачає сформованість внутрішньо психологічних підстав: 1) детальне і повномірне осмислення актуальної ситуації розвитку; 2) вироблення готовності до змін та накреслення перспектив для набуття подальших нових тотожностей на рівні особистісних статусно-рольових пріоритетів, опанувально-поведінкових моделей, патернів міжособистісної комунікації тощо.

Життєвий світ людини містить в собі ціннісно-змістовий вимір, що формується в результаті життєвого досвіду і потенції системи. Кожна окремо взята точка життєвого світу є «сукупністю часу», тому життя людини вимірюється не тривалістю її існування, але наповненістю конкретно-історичним змістом діяльності, через яку людина творчо освоює об'єктивний світ, здобуваючи і організовуючи при цьому власний духовний досвід. Без наявності життєвого світу, що розкриває цілеспрямованість життєдіяльності людини, зникають і час, і цінності. Бо лише через цілеспрямовані, наповнені змістом дії можна сформулювати свій життєвий світ, робити духовне сходження. Натомість, безглузде витрачання часу призводить до знищення цінностей минулого та майбутнього, позбавлення поступового історичного ходу. Також, така трата часу стає причиною зникнення значних відрізків життя, виходу за межі соціуму, моральної амнезії, астеничного синдрому. Відтак, людина втрачає соціальну наповненість життя.

На сьогоднішній день психологія розуміє людину як ціле, систему. Трансцендентна людина здатна саморозвиватися, постійно виходити за межі себе, рухатись із сьогодення в майбутнє, самоорганізовуватись.

3. Ключові методологічні підходи і принципи розвивально-креативного потенціалу генетичної психології

Концептуальна модель передбачає задіяння насамперед таких ключових методологічних підходів і принципів із тезаурусу розвивально-креативного потенціалу генетичної психології:

- 1) експериментально-генетичний метод;
- 2) полімодальне й різновекторне моделювання;
- 3) ампліфікація (самопідсилення) як збагачення, підсилення, поглиблення психічного розвитку особистості як умови розвитку її активності, свободи, особистісного вияву в навчанні, віднайдення себе у змісті навчання, зокрема у напрямку опанування дійсності;
- 4) принцип орієнтації на сенситивні періоди розвитку;
- 5) орієнтація на провідну діяльність, закони її зміни;
- 6) орієнтація на зону найближчого розвитку;
- 7) включення особистості у спільну з іншими людьми сумісно-розподілену опанувальну діяльність, яка за умови належної організації може виступати провідною силою психічного розвитку;
- 8) врахування нерівномірності, стрибкоподібності, гетерохронності, кризовості, розвитку і формування психічних (зокрема, опанувальних) дій, а також інших дієвих і плідних засобів психологічного вивчення й стимулювання розвитку опанувальної поведінки особистості.

Можна припустити, що вивчення життєвого простору особистості з точки зору психології можливе за умови орієнтації дослідження на реконструкцію самого процесу становлення досліджуваного феномена. Його не можна «зупинити» для вивчення; про нього не можна довідатися з інтроспективних звітів або протоколів опитувань. Необхідним є дослідження предмету як моменту загального руху в сукупності системних організаційних форм, які постійно ускладнюються.

Опосередкованим аргументом на користь залучення в побудові авторської концептуальної моделі генетично-психологічних підходів до розуміння опанувальної поведінки особистості є генетична епістемологія Ж. Піаже, у працях якого зроблено наголос на біологічних і когнітивних чинниках розвитку: врівноваженні, дозріванні, активному досвіді і соціальній взаємодії. Відомо, що вчений запропонував концептуальне бачення специфіки людської поведінки, що сприяє успішній адаптації (у нашому тематичному вимірі – опанувальна поведінка), а також класифікував

важливі етапи інтелектуального розвитку (у нашому тематичному баченні – життєвий шлях). Генетична епістемологія пояснює ґенезу наукового знання на основі впливу зовнішніх факторів розвитку суспільства (соціогенезу), а також історії самого знання й, особливо, психологічних механізмів його виникнення.

Отже, можемо відзначити, що життєвий простір, постійно змінюючись, чинить вплив на подальше життя людини, забезпечуючи таким чином самоорганізацію психологічної системи.

Запитання для самоконтролю:

- 1. Як здійснюється вибір суб'єктом стратегій опанувальної поведінки?*
- 2. Що потрібно враховувати в трактуванні психогенези опанувальної поведінки?*
- 3. Що є найвищою формою розвитку опанувальної поведінки особистості?*
- 4. Яка мета генетико-моделюючого методу опанувальної поведінки?*



Тема 2. РОЗВИТОК ПРОБЛЕМАТИКИ КОПІНГУ В РАМКАХ ОСНОВНИХ ТЕОРЕТИЧНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

План

1. Розвиток проблематики копіngu у вітчизняній психології.
2. Класифікація підходів опанувальної поведінки.
3. Феноменологічна класифікація копінг-відповідей.
4. Види копінг-поведінки.
5. Стили опанувальної поведінки.

1. Розвиток проблематики копіngu у вітчизняній психології

Академік, відомий сучасний український психолог С.Д. Максименко, здійснивши фундаментальний науковий філософсько-психологічний аналіз поглядів щодо розвитку людини, констатував ґенезу своєрідної інтегрованої біопсихосоціальної єдності – особистості, яка перебуває у перманентному процесі свого становлення. Розвиток людини трактується як діалектичний компаративізм, унаслідок якого відбувається нагромадження «ускладнюваних структур», що призводить до помітних онто- і соціогенетичних змін на інтелектуальному (когнітивному), сенсорному (перцептивному), емоційному (афективному), поведінковому (регулятивному) та інших рівнях. Безпосередніми рушійними силами розвитку людини називаються внутрішні суперечності, які постають у повсякденному житті та у взаєминах із мікро- і макросоціумом. Особистість повинна долати супе-

речності між новими потребами, власними прагненнями і рівнем розвитку своїх можливостей, а також між поставленими перед нею вимогами і мірою опанування, необхідними для їх вирішення знаннями, уміннями й навичками. Наскрізною домінантою виводиться ідея єдності і динамічної взаємодії біоорганічних та психосоціальних факторів у розвитку особистості, а визначальний вплив соціального середовища змінюється у залежності як від процесів індивідуально-онтогенетичного становлення, так і від специфіки соціокультурного дозрівання. Базовим положенням називається рух і поступ особистості, насамперед, через долання нужди.

Отже, надалі, розглядаючи способи поведінки людини, ми виходитимемо з факту прагнення людини задіяти весь свій потенціал для найбільш ефективного подолання суперечностей, що виникають у її життєвому просторі.

У вітчизняній психології вивчення проблематики поведінки і переживань людини почалося відносно недавно, проте, вже існує низка емпіричних і теоретичних досліджень на цю тему, в яких дається характеристика феномена опанувальної поведінки: визначаються методологічні основи, сутність, функції, критерії, закономірності, стратегії, вікові і культурні особливості, фактори, що впливають на вибір способів опанування; встановлюється відмінність копінг-поведінки від дії механізмів психологічного захисту тощо. У фокусі уваги опиняється діяльність людини в нетипових, зокрема екстремальних обставинах; особливості поведінки людини аналізуються при цьому, в основному, з психофізіологічної сторони (тип нервової системи, швидкість реакції тощо). Розширення сфери досліджень і відмова від переважання «драматизуючої» розробки проблем поведінки, актуалізація звичайних, але різноманітних подій в їх життєвому просторі (включаючи життєві моменти різного ступеня «напруженості» і різного «знаку»), дозволили дослідникам зосередитися на змістовній стороні опанувальної поведінки людини, тобто спробувати відповісти на питання, якими способами людина справляється з повсякденними труднощами, в тому числі стресовими подіями у своєму життєвому просторі.

Найбільш тісний зв'язок теорія копінг-поведінки має з концепцією стресу, початок створення якої поклав виявлений в експериментах Гансом Сельє в 1936 р «синдром відповіді на пошкодження як таке», що отримав назву тріада. Автор визначає його як сукупність стереотипних, філогенетично запрограмованих неспецифічних реакцій організму, які

первинно готують до фізичної активності, тобто до опору, боротьби або втечі. Це, в свою чергу, забезпечує умови найбільшого сприяння в боротьбі з небезпекою. Слабкий вплив не призводить до стресу; стрес виникає тільки тоді, коли вплив стресора перевершує пристосувальні можливості особистості. Організм підготовлений до боротьби, готовий впоратися з небезпекою, тим чи іншим шляхом пристосуватися до неї – в цьому і полягає основне біологічне значення стресу. Стрес слід розцінювати як найважливіший адаптаційний механізм, що дозволяє живій істоті, яка потрапила в несприятливі умови, сконцентруватися, напружити всі свої сили і знайти оптимальний вихід зі скрутної ситуації. Без нього перша ж перешкода стала б для організму згубною. Більш того, жодна істота не існує без стресу. День у день ми вчимося спокійніше реагувати, тверезо оцінювати виниклі проблеми і цілеспрямовано їх вирішувати. У процесі вивчення впливу стресу на людину і постало питання про додання нею різних життєвих ситуацій, і з'явилася теорія копіngu.

Отже, під копіngом прийнято розуміти постійно мінливі поведінкові і когнітивні спроби/дії людини впоратися з особливими внутрішніми або зовнішніми вимогами, що оцінюються як напруга та перевищують можливості індивіда подолати їх. Говорячи простіше, *копіng – це така форма поведінки, яка відображає готовність людини до вирішення проблем особистого життєвого простору; така поведінка, яка спрямована на те щоб не тільки пристосуватися до обставин, але контролювати і видозмінювати себе і їх, що передбачає вже сформовану здатність застосовувати конкретні засоби для подолання стресу.* Вибір активних дій підвищує ймовірність усунення людиною впливу джерел стресу на свою особистість, і навпаки.

І хоча основною функцією копіngu є адаптація, деякі автори виділяють інші елементи опанувальної поведінки. Так, наприклад, К. Муздибаєв, аналізуючи зарубіжні джерела, присвячені стратегіям поведінки в важких життєвих ситуаціях, приходить до висновку, що багато зі стратегій включають до себе не тільки можливість подолання, а й виходу зі стресу.

Проблема копіngu почала розроблятися ще в 1940-1950-х рр. і на даний час психологічна наука має багато визначень цього терміну. Історично, розуміння природи копіngu йде, з однієї сторони, від досліджень, що проводились на тваринах, а з іншої – від психоаналітичної традиції з її механізмами захисту.

Перша модель розвивалась з позиції дарвінізму, де копінг поставав у виді дій, покликаних контролювати вороже середовище, досягаючи тим самим зниження психофізіологічних збоїв (дисбалансів в організмі). С. Фолкман і Р. Лазарус вважали таку модель надто простим поглядом на природу копіngu, що не враховує, наприклад, такий момент як когнітивно-емоційна структура, яку необхідно віднести до базових в людській поведінці.

На противагу, психоаналітична парадигма розглядала копінг як один з способів психологічного захисту. До копіngu відносяться реалістичні і гнучкі думки і дії, які через вирішення проблеми зменшують рівень стресу. В уявленні авторів, що притримуються психоаналітичної позиції, копінг включає кілька процесів, що мають зв'язок із захисними механізмами. Зокрема, послідовник школи психоаналізу К. Менінгер виокремив п'ять складових процесу, які різняться за рівнем внутрішньої дезорганізації. До них відносяться: самоконтроль, гумор, плач, лайка, розмови про що-небудь.

Г. Валіант запропонував типологію механізмів захисту за рівнем їх зрілості в континуумі «примітивність – зрілість». Ця класифікація отримала широку популярність, і досі має визнання: 1) психотичні механізми (відкидання реальності, спотворення, ілюзорна проекція); 2) незрілі механізми (фантазія, проекція, відхід у хворобу, компульсивність та ін.); 3) невротичні механізми (інтелектуалізація, формування реакції, зміщення, дисоціації); 4) зрілий захист (сублімація, альтруїзм, супресія, антиципація, гумор).

Близькість понять копіngu і механізмів психологічного захисту зумовила необхідність їх розмежування, критерії якого були запропоновані Е. Хейм. На думку автора, копінг є динамічним «параметром», що використовується індивідом свідомо і спрямований на активну зміну ситуації. З її точки зору, копінг являє собою процеси, які точно відображають реальність і є ситуативно обумовленими.

На відміну від копіngu, механізми психологічного захисту є статичним «параметром», які реалізують пасивні механізми, залежні від інтрапсихічної діяльності і спрямовані на пом'якшення психічного дискомфорту.

Психологічний захист допускає також приховані потяги і сприяє процесу очікування, при якому тривога може бути подолана і без обов'язкового вирішення проблеми.

Е. Хейм характеризує процеси подолання як цілеспрямовані, гнучкі й адекватні реальності адаптивні дії, а захисні процеси вона розуміє як нав'язані, ригідні і такі, що спотворюють реальність. Такої ж думки притримується Т.Л. Крюкова, яка вважає, що механізми подолання в стресовій ситуації ви-

користовуються людиною більш свідомо (на відміну від психологічних захистів), тому долаючи поведінку можна віднести до факторів активності людини, позначаючи її при цьому дескриптором і поведінкою суб'єкта.

В той же час, низка дослідників певним чином інтегрують поняття опанування і захист, наприклад, Л.І. Анциферова, Т.В. Корнілова, Р. Лазарус, С. Фолкман та ін..

Серед представників вітчизняної (Н.В. Родіна, А.А. Сімак, З.А. Сивогракова) та зарубіжної (І.М. Нікольська, Р.М. Грановська, Т.Л. Крюкова, Р. Лазарус, С. Фолкман та ін.) психології копінг-поведінки є дослідники, які притримуються напрямку, що припускає включення психологічного захисту та подолання до певної складної ієрархічної системи. Так, Р.М. Грановська вважає, що ієрархічна система захисту людини організована трьома рівнями: колективним несвідомим, підсвідомим психологічним захистом, свідомими стереотипами, які і формують копінг-поведінку. Вони відносяться до психологічних рівнів, і по мірі проходження рівнів, знижується потужність реакції, але збільшується їх довільна керованість.

І.М. Нікольська виділила чотири рівні в захисній системі особистості, що послідовно формуються в онтогенезі: сомато-вегетативний (фізіологічна регуляція, пов'язана з автоматичними змінами в функціонуванні різних систем організму людини), психомоторний (зміни рівня поведінкової активності і спрямованості її проявів), психологічного захисту (несвідомі зміни звичного плину психічних процесів), подолання (свідома поведінкова активність, направлена на зміну ситуації, що базується на знаннях та вміннях особистості).

Опанування або копінг являє собою більш досконалий, ніж психологічний захист, механізм гармонізації взаємодії суб'єкта з ситуацією, заснований на усвідомленому, довільному встановленні їм бажаної рівноваги із середовищем на рівні енергії та інформації. Отже, виділяється різнорівневий склад систем за участю розглянутих нами феноменів, при цьому психологічний захист, на думку всіх авторів, є ієрархічно нижчим рівнем, ніж подолання.

Беручи до уваги позиції вищезгаданих авторів, можна відзначити, що проблема взаємодії копінг-поведінки та психологічних захистів немає однозначності, і на сьогоднішній день є досі невирішеною, адже копінг може включати не лише свідомі, але і несвідомі техніки.

Хоча конкретно для нашого дослідження дана дискусія не є визначальною, але дозволяє враховувати те, що *опанування по своїй суті є*

більш складним, системним, багатоплановим і більш усвідомленим процесом подолання особистістю ситуацій життєвого простору ніж психологічний захист і відіграє основну роль в складній багаторівневій системі самотворення особистості.

Незважаючи на протиріччя, концепція розуміння і дослідження опанування продовжувала свій розвиток. Як відомо, основні положення концепції копінг-процесів були розроблені Р. Лазарусом в роботі «Psychological Stress and Coping Process». З виходом у світ цієї книги почалася поступова зміна моделі стресу, розробленої Гансом Сельє в бік розгляду копіngu як центральної ланки стресу, а саме – як стабілізуючого фактору, який може допомогти особистості підтримувати психосоціальну адаптацію в період впливу стресу.

Р. Лазарус визначає копінг як прагнення до вирішення проблем, що здійснює особистість, якщо наслідки мають величезне значення для його гарного самопочуття (як в ситуації, пов'язаної з великою небезпекою, так і в ситуації, спрямованої на великий успіх), оскільки ці вимоги активують адаптивні можливості. Отже, «копінг», або «подолання стресу», розглядається як діяльність особи з підтримки або збереження балансу між вимогами середовища і ресурсами, які задовольняють ці вимоги. Р. Лазарус та С. Фолкман ввели також у наш словник такі поняття, як «життєстійкість» та «стресостійкість». Як показано Р. Лазарусом, особистісні характеристики лише визначають сприйняття вимог ситуації як стресогенних. Тобто, індивід, в одних випадках, головним чином, використовує одну форму подолання, скажімо захисні стратегії, а в інших – вдається до стратегій вирішення проблеми шляхом зміни ставлення «особистість – навколишнє середовище».

При зіткненні зі стресовою подією відбувається «процес когнітивної оцінки, переоцінки, подолання і емоційної переробки». Так, в теорії копіngu Р. Лазаруса, копінг виступає як динамічний процес, який визначається суб'єктивністю переживання ситуації і багатьма іншими факторами. Психологічне подолання визначається як когнітивні і поведінкові зусилля особистості, спрямовані на зниження впливу стресу. На думку Р. Лазаруса і С. Фолкман взаємодія середовища та особистості регулюється двома ключовими процесами: когнітивною оцінкою і копіngом. Поняття когнітивної оцінки є центральним для підходу Лазаруса до подолання стресу. Багато що, на думку авторів, залежить від когнітивної інтерпретації стресора.

Автори виділяють первинну і вторинну стадії когнітивної оцінки. Первинна оцінка стресового впливу полягає в питанні: «Що це значить для мене особисто?». Стрес сприймається і оцінюється в таких суб'єктивних параметрах, як масштаб загрози або ушкодження, які приписуються події або оцінка масштабів його впливу. За сприйняттям і оцінкою стресора слідує навантажувальні емоції (злість, страх, пригніченість, надія).

Вторинна когнітивна оцінка – це оцінка власних ресурсів і можливостей вирішити проблему, виражається в постановці наступного питання: «Що я можу зробити?». Далі включаються складніші процеси регуляції поведінки: цілі, цінності і моральні настанови. В результаті особистість свідомо вибирає та ініціює дії з подолання стресової події. Подібні погляди, де копінг визначається як процес, в якому людина використовує різні прийоми і способи подолання, а також їх поєднання, висловлюють і інші автори: Л.І. Анциферова, К. Муздибаєв, С.К. Нартова-Бочавер та ін. Інше важливе положення теорії копіngu С. Фолкман і Р. Лазаруса полягає в тому, що копінг не розглядається як автоматизована адаптивна поведінка. Навпаки, розрізняють автоматизовані та вольові зусилля у подоланні, хоча при цьому різниця між копіngом та автоматизованими відповідями не є чіткою. До прикладу, людина, стикаючись з новим, швидше за все використає неавтоматизовані реакції. Але якщо ситуація повторюється знову і знову, то відповіді стануть більш автоматичними завдяки науцінню. Такої думки притримуються і вітчизняні дослідники ін., які вважають, що опанувальна поведінка не може бути зведена до простого пристосування до середовища і передбачає особистісну свідому пошукову активність в процесі подолання.

Автори не оминули своєю увагою і психологічні фактори стресу. До них можна віднести, по-перше, взаємодію системи «людина-середовище», де стрес розглядається як результат інтеракції організму та середовища. По-друге, важливу роль у виникненні та розвитку стресу відіграють також когнітивні фактори (фактори оцінки). Чимало дослідників розглядають копінг феномен у світлі адаптивної поведінки, спрямованої на адаптацію людини до вимог ситуації. Поведінка обумовлена скоріше не ситуацією, а її суб'єктивним розумінням, тобто об'єктивна ситуація стає суб'єктивною.

Зокрема, на думку Л.Ф. Бурлачука, необхідність у копінг-стратегіях з'являється за кризових ситуаціях і покликана знизити психологічне напруження і тривожність, інтенсивність яких обумовлена щонайменше

двома обставинами: особистісним, суб'єктивним фактором і реальною ситуацією. Під суб'єктивним фактором слід розуміти особистісні характеристики, якими визначається інтенсивність психологічного дискомфорту

Цікавою для нас є і думка Ф. Коена, який вважає копінг системою диспозицій, епізодичною поведінкою чи стилем. Копінг як система диспозицій є конкретним типом подолання у різних стресових ситуаціях. Особистість має тенденцію демонструвати певні типи для неї способи поведінки (подолання) в різних життєвих умовах. Виступаючи в ролі епізодичної поведінки, досліджується процес подолання конкретною людиною конкретної стресової ситуації. Але, як зауважує дослідник, ми не можемо з впевненістю констатувати, що індивід переноситиме копінг-стратегію з цієї ситуації на іншу, нову. Більше того, людина може використовувати різні копінг-стратегії навіть в межах тієї самої ситуації на різних стадіях її розвитку.

Тому існуючи підходи не задовольняють характеристику всього масиву стратегій копіngu, які використовуються особистістю для подолання комплексної стресової події І, нарешті, копінг як стиль є комплексною поведінкою, яка детермінується особистісним та навколишніми особливостями, а також їх взаємозв'язком.

Розумінню копіngu як стильової якості певною мірою протистоїть підхід, в рамках якого акцент робиться на розгляді характеристик цілісної ситуації. При цьому підкреслюється, що ситуація включає і зовнішні, об'єктивні чинники, і суб'єктивні умови (інтерпретацію, переживання ситуації людиною). В такому ракурсі копінг розуміється як мінливий, динамічний процес, тому що саме ситуація багато в чому визначає логіку поведінки людини і міру відповідальності за результат її вчинку, значно девальвуючи при цьому роль особистості.

2. Класифікація підходів опанувальної поведінки

Дослідницею Т.Л. Крюковою дається визначення *опанувальної поведінки, як цілеспрямованої поведінки, яка дозволяє людині впоратися зі стресом (важкою життєвою ситуацією) адекватними до особистісних особливостей та ситуації способами через усвідомлені стратегії дій, які або адаптують особистість до вимог ситуації, або допомагають перетворити (змінити) її. Адаптивність або неадаптивність стратегії опанування визначається особливостями ситуації і самою особистістю.*

Розглядаючи особистісно-середовищну взаємодію, цікавим для нас постає підхід А.М. Дьоміна. Порівнюючи «опанування» та «самоорганізацію», автор вказує на той факт, що самоорганізація має стратегічну орієнтацію, є «інтегративною», спрямованою на майбутнє і «включає активність, спрямовану і на самого суб'єкта, і на організацію зовнішніх обставин життєдіяльності. При цьому термін «самоорганізація» носить ширший характер, ніж «опанування» в плані «конструктивності – деструктивності», «усвідомленості – неусвідомленості» і «адаптивності – надситуативності».

Отже, на відміну від фізіологічної теорії стресу, когнітивна теорія заснована на положеннях про провідну роль в його розвитку психічного відображення явищ дійсності та їх суб'єктивній оцінці, пізнавальних процесів перетворення інформації з урахуванням значущості, інтенсивності, невизначеності подій та індивідуальних відмінностей реалізації цих процесів в оцінці суб'єктивної небезпеки, шкідливості (ступеня загрози) стимулів. Так, зарубіжні дослідники відзначають, що люди по-різному інтерпретують стресову ситуацію. Вони можуть оцінювати її як загрозу або як вимогу.

Стресові наслідки, на думку вчених, можливі тільки в тому випадку, якщо подія сприймається індивідом як загроза. Якщо ж подія сприймається як вимога, то це викличе інший спосіб відповіді на неї. На їхню думку, оцінка тієї чи іншої стресової події залежить від оцінки особистості власних ресурсів подолання зі стресором, які можуть базуватись на індивідуальному досвіді, знаннях, самооцінці, сприйнятті власної компетентності та ін.

На сьогоднішній день питання залишається відкритим з приводу того, які характеристики середовища або особистості можуть здійснювати найбільший вплив на процес подолання. Автори переконані, що людина може сприймати стресову ситуацію як альтернативу одноманітного монотонного життя. Яскравим прикладом є спорт (парашутний спорт, гонки та ін.), де люди шукають додаткові екстремальні потенційні стресори. Крім цього люди по-різному інтерпретують сформовану ситуацію і оцінюють свої можливості та ресурси для її подолання.

Дослідники Е. Лок і М. Тейлор притримуються погляду, що стрес несе в собі загрозу, почуття потреби в дії, невпевненість і емоційну відповідь занепокоєння або страху. Вчені вважають, стрес супроводжується фізичними симптомами і є результатом оцінки об'єкта, ситуації чи ре-

зультату як таких, що несуть загрозу власному фізичному або психологічному самопочуттю чи самоповазі.

Незалежно від обраної концепції, важливо усвідомлювати, що ситуація сприймається як стресова лише тоді, коли організм (індивід) оцінив її як таку.

Психологічна література оперує низкою термінів (копінг, копінг дії, копінг-стратегії, копінг-стилі, копінг-поведінка плюс такі саме аналоги з використанням опанування чи подолання), за допомогою яких визначають індивідуальну адаптаційну реакцію людини у суб'єктивно важкій життєвій ситуації.

На думку А. Маслоу, копінг – це внутрішня готовність індивіда вирішувати життєві проблеми шляхом пристосування до обставин, що передбачає сформованість уміння використовувати певні засоби для подолання стресу. В разі вибору активних форм поведінки збільшується вірогідність усунення впливу стресорів на особистість. Особливості цього вміння пов'язані з «Я-концепцією», локусом контролю, емпатією, умовами середовища. На думку вченого, копінг протиставляється експресивній поведінці.

О.В. Лібіна, зробивши аналіз етимології російського слова «совладение», виділила такі основні його значення: вчасно і точно розпізнати причини, які призвели до складної ситуації; адекватно відреагувати на ті чи інші обставини; опанувати нові умови, що виникли у зв'язку з складною ситуацією; справитися із завданням, дилемою або трудностю; знайти порозуміння з іншими; відновити справедливість, підтримувати мир і злагоду.

Інтегруючи погляди багатьох дослідників копіngu, їх можна класифікувати на три базові підходи: диспозиційний, ситуативний та інтегративний.

Перший з них – диспозиційний підхід, націлений на пошуки відповіді на питання, чи існують особливі особистісні якості, що сприяють кращому подоланню труднощів. Прихильники диспозиційного підходу зосереджують свою увагу на стійких індивідуальних особливостях і особливостях особистості як предикторів подолання стресу. Ключове для цього підходу питання полягає в тому, щоб виявити ступінь ефективності певних диспозиційних тенденцій, що зазвичай позначаються як стилі подолання, вивчення того, наскільки успішно вони забезпечують позитивні результати такі як покращення здоров'я і психологічне благополуччя, якість життя.

Другий – ситуаційний або динамічний підхід концентрується на процесі опанування зі стресом і вивченні специфічних стратегій, які змінюються відповідно до зміни конкретних ситуацій. Такий підхід розглядає більш рух-

ливі і мінливі ситуаційно-обумовлені фактори, які визначають вибір копінг-стратегій. Відповідно до цього підходу, індивід в одних випадках, головним чином, використовує одну форму опанування, наприклад, емоційні стратегії, а в інших – вдається до стратегій вирішення проблеми шляхом зміни ставлення «особистість – середовище». Р. Лазарус і С. Фолкман розглядають опанування як постійно мінливі когнітивні і поведінкові зусилля, спрямовані на управління специфічними зовнішніми і / або внутрішніми вимогами, які оцінюються з точки зору відповідності ресурсів індивіда. Лазарус стверджує, що у всіх випадках буде відбуватися динамічний процес когнітивної оцінки, переоцінки, опанування і емоційної переробки.

Третій – інтегративний підхід, згідно з яким і особистісні, і більш мінливі ситуаційні фактори, впливають на вибір копінг-дій. Копінг, таким чином, виступає одним з аспектів здібностей людини, який разом з ресурсами слугує меті перетворення не тільки ситуації і усунення загрози, але і способом самоорганізації особистості у власному життєвому просторі.

У вітчизняній психології, звернення до проблематики копіngu обумовлене розширенням уявлень про форми особистісної активності людини, увагою до проблем саморегуляції і посиленням в рамках суб'єктно-діяльнісного підходу одного з його полюсів – психології особистості. Як ми вже згадували, безперечно, визнаним концептуальним підходом, який має численну кількість аргументованих теоретико-емпіричних досліджень, залишається генетична психологія (за С.Д. Максименком), адже долання нужди є тим урухомлюючим фактором, який дозволяє людині застосувати найрізноманітніші копінг-поведінкові тактики і стратегії, насамперед завдяки ампліфікації як перманентному самодетермінуванню та самопідсиленню. Лідером і центром розробки й розвитку таких концептуальних ліній залишається Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України.

З точки зору суб'єктно-діяльнісного підходу, саморегуляція людини ґрунтується на її власних можливостях щодо самоорганізації своєї активності в формі індивідуальної композиції психічних ресурсів, які обираються відповідно до життєвої ситуації. Різна ступінь здійснення власних життєвих планів пов'язана з різною мірою активності, інтегративності і самовизначення особистості як суб'єкта діяльності і життя. Ідея того, що копінг надає можливість усвідомлено опанувати важку ситуацію, при цьому активно взаємодіючи з навколишнім професійним середовищем, знаходить своє відображення в рамках цього підходу. Формування ефективного стилю опанувальної поведінки виникає при наявності активної

життєтворчої позиції індивіда, включаючи активність різного роду (цілеспрямовану, перетворюючу та ін.) спрямовану як на себе, як суб'єкта цієї активності, так і на навколишнє середовище.

Щодо зарубіжних дослідників, то такого підходу також дотримуються К.О. Абульханова-Славська, Л.І. Анциферова, А.В. Брушлинський, В.В. Знаков, О.О. Сергієнко. Одним з питань, які розглядає суб'єктно-діяльнісний підхід, є питання про критерії особистості як суб'єкта власної діяльності. Так, Т.Л. Крюкова, здатність до опанування відносить до критеріїв суб'єкта, називає її саме поведінкою суб'єкта, адже механізми опанування використовуються людиною свідомо і цілеспрямовано.

З такою позицією не погоджується Т.В. Корнілова, посиляючись на функціонально-рівневу концепцію прийняття рішень, де саморегуляція припускає наявність у динамічних регулятивних системах рішень і дій людини, наявності як усвідомлюваних, так і неусвідомлюваних компонентів.

Вибір стилю і стратегії опанування пов'язаний з цілепокладанням, концепція якого детально розроблена Ю.М. Швалбом що включає і усвідомлені процеси постановки цілей, і неусвідомлювані передбачення, за якими стоять процесуальні впливи особистісних переваг, мотиваційних ієрархій тощо.

Тим не менш, на сьогоднішній день досі не вирішене питання мінливості копіngu у конкретної людини залежно від оцінки стресової ситуації, об'єктивних характеристик, даної ситуації і особистісних особливостей самої людини. *Зараз поняття «опанувальна поведінка» все ширше використовується для визначення способів поведінки в різних ситуаціях – від кризових життєвих ситуацій, що здатні кардинально змінити життєвий простір особистості, до звичайних повсякденних стресових подій*

У якості інтеграції різних поглядів на феномен опанувальної поведінки було розроблено концепції копінг-ресурсів, стилів, стратегій тощо. Було констатовано, що опанувальна поведінка реалізується за допомогою обраних стратегій опанування на основі особистісних копінг-ресурсів.

Копінг-стратегії розглядаються і як засіб управління стресом, і як актуальні відповіді особистості на загрозу. Сукупність використовуваних стратегій, близьких за значенням, утворюють стилі опанувальної поведінки. Копінг-ресурси є відносно стабільними характеристиками особистості (Я-концепція, локус контролю, емпатія, рефлексія, досвід, спеціальні вміння, навики вирішення ситуацій та ін.) і середовища (соціальні зв'язки (соціальна мережа), що сприяють використанню копінг-стратегій, матері-

альне забезпечення, можливості застосування і доступ до професійної допомоги, наявність соціальної підтримки та ін.).

Отже, питання копінг-стратегій посідає особливе місце в концепції опанувальної поведінки, і, зокрема, варто розглянути ті прийоми і техніки, до яких вдається людина, долаючи ту чи іншу стресову ситуацію.

3. Феноменологічна класифікація копінг-відповідей

Найбільшу популярність у психологічній літературі набула феноменологічна *класифікація копінг-відповідей*, запропонована С. Фолкман і Р. Лазарусом.

Спочатку вони поділяли все різноманіття копінг-стратегій, які використовує індивід, на дві категорії: дії (зусилля), спрямовані на себе, і дії (зусилля), спрямовані на навколишнє середовище. Згодом вони класифікують стратегії опанування вже відповідно до виділених ними двох основних функцій копінгу: 1) копінг, «сфокусований на проблемі», спрямований на усунення стресового зв'язку між особистістю і середовищем, і пов'язаний зі спробами людини змінити когнітивну оцінку ситуації, наприклад, через пошук інформації стосовно того, що робити або шляхом утримання від поспішних імпульсивних дій; 2) копінг, «сфокусований на емоціях», спрямований на управління емоційним стресом. Прикладом такого копінгу є: уникнення проблемної ситуації, заперечення ситуації, уявне або поведінкове дистанціювання, гумор, використання транквілізаторів / алкоголю / наркотиків.

Необхідність врахування обох функцій автори обґрунтовують наявністю емоційного, когнітивного і поведінкового компонентів переживання стресу, які утворюють різноманітні комбінації.

При цьому С. Фолкман виділяє активну і пасивну копінг-поведінку. Поведінку, спрямовану на усунення або уникнення загрози (боротьба або відступ), що призначена для зміни стресового зв'язку з фізичним або соціальним середовищем, автор називає активним копінгом. Інтрапсихічні форми подолання стресу належать, за визначенням С. Фолкман, до захисних механізмів, призначених для зниження емоційної напруги раніше, ніж зміниться ситуація, і розглядаються як пасивна копінг-поведінка.

Іншими словами, активна форма копінг-поведінки, або активне опанування, є цілеспрямованим усуненням або зміною стресової ситуації; це ослаблення стресового зв'язку особистості з навколишнім середовищем.

Пасивна копінг-поведінка визначається як інтрапсихічні способи подолання стресу з використанням різних механізмів психологічного захисту, які спрямовані не стільки на зміну стресової ситуації, скільки на редукцію емоційної напруги.

Водночас, Фолкман і Лазарус не вважають, що особистість вдається виключно до одного типу копіngu. Кожна особистість використовує комплекс прийомів і методів як проблемно-орієнтованого, так і емоційно-орієнтованого копіngu для того, щоб подолати стрес. Тому процес копіngu є комплексною відповіддю на стрес.

4. Види копінг-поведінки

Автори виділили вісім ситуативно-специфічних копінг-стратегій: *планування вирішення проблем, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності, пошук соціальної підтримки, конфронтація, самоконтроль, дистанціювання, уникнення*. Дві з них автори віднесли до проблемно-орієнтованого копіngu:

1) *конфронтація* – посилення активності людини, часто імпульсивної, агресивної, непослідовної і хаотичної поведінки з метою спробувати хоч якось вплинути на ситуацію;

2) *стратегія планування* – складання плану дій з усунення проблеми через активну взаємодію із зовнішньою ситуацією, з інформацією і людьми, свідомі спроби вирішення проблеми, аналіз ситуації, звернення до минулого досвіду

Інші шість стратегій копіngu належать до емоційно-орієнтованого копіngu:

1) *стратегія дистанціювання* – збереження (імітація) звичної поведінки, заснованої на стереотипах і автоматизмах, перемикає увагу на інші, більш або менш актуальні види діяльності;

2) *стратегія уникнення* – повний відхід від джерела стресу, використання таких способів зняття напруги як алкоголь, сон та ін., коли відбу-

вається безпосередня розрядка емоційного стану без прагнення осмислити ситуацію, пасивність, відсутність будь-якої діяльності щодо зміни ситуації, відмова від активних дій;

3) *стратегія самоконтролю над вираженням емоцій* – підвищення контролю за діями, висловлюваннями, прояв стриманості в своїх спонтанних проявах;

4) *стратегія пошуку соціальної підтримки* – активна взаємодія, спілкування з іншими людьми, психологами-консультантами, релігією для пошуку різної (психологічної, матеріальної, інформаційної) допомоги в оточуючих;

5) *стратегія прийняття відповідальності або провини* – невпевнені і непослідовні дії, «впадання» в стан безпорадності, перехід в безпечну, залежну позицію з вибаченнями, спробами викликати поблажливість;

6) *стратегія позитивної переоцінки* – спроби аналізу ситуації, пошук сенсу того, що відбулося з фокусуванням на позитивних аспектах; переосмислення себе, своїх відносин і життєвих цінностей; знаходження «користі / вигоди» у ситуації, що склалася, звернення до Бога з метою зниження тривоги і відновлення оптимізму (сили духу) і емоційної рівноваги.

Дослідивши опанування зі стресом в різноманітних стресових ситуаціях, автори відзначають, що в цілому процеси опанування є «скоріше мінливими, ніж стабільними», але деякі стратегії подолання виявляли відносну стійкість незалежно від ситуацій.

Схожий поділ копінг-стратегій пропонують R. Moss і J. Schaefer. Вони виділяють три типи копінг-стратегій поведінки людини:

- стратегії, спрямовані на оцінку, тобто встановлення для себе значення ситуації, розуміння процесів, що відбуваються та їх можливих наслідків;
- стратегії, спрямовані на проблему, що виражаються в прийнятті рішень і конкретних дій для подолання труднощів, в тому числі і звернення за соціальною підтримкою;
- стратегії, спрямовані на емоції, які передбачають управління емоціями і почуттями, підтримання емоційної рівноваги.

У своєму дослідженні С. Carver з співробітниками підтвердили позицію Р. Лазаруса про те, що люди частіше використовують більш активні способи подолання стресу (планування, придушення конкуруючих видів

активності) саме в контрольованих ситуаціях, ніж в ситуаціях, що не піддаються контролю і впливу. На їх думку, найбільш адаптивними копінг-стратегіями є ті, які спрямовані безпосередньо на вирішення проблемної ситуації.

Інший блок копінг-стратегій, на думку авторів, також може сприяти адаптації людини в стресовій ситуації, однак він не пов'язаний з активним копінгом:

- 1) «пошук емоційної громадської підтримки» – пошук співчуття і розуміння з боку оточуючих;
- 2) «придушення конкуруючої діяльності» – зниження активності відносно інших справ і проблем та повне зосередження на джерелі стресу;
- 3) «стримування» – очікування більш сприятливих умов для вирішення ситуації.

До третьої групи відносяться копінг-стратегії, які не є адаптивними, проте, в окремих випадках, можуть допомогти людині витримати стресову ситуацію, і, можливо, подолати її:

- 1) «фокус на емоціях та їх вираженні» – емоційне реагування у проблемній ситуації;
- 2) «заперечення» – заперечення існування стресової події, її ознак;
- 3) «ментальне відсторонення» – психологічне відволікання від джерела стресу через розваги, мрії, сон тощо;
- 4) «поведінкове відсторонення» – відмова від вирішення ситуації шляхом активної альтернативної діяльності.

Окремої уваги дослідник надав таким копінг-стратегіям як «звернення до релігії», «використання алкоголю і наркотиків», а також «гумор».

Свою авторську класифікацію пропонує Л.І. Анциферова, яка побудована з урахуванням когнітивного і поведінкового рівня регуляції копінг-процесу і своєрідності важких життєвих ситуацій.

До перетворюючих стратегій подолання віднесено: прийняття рішення про можливість позитивної зміни важкої ситуації, формулювання її як проблеми, визначення цілей, визначення плану рішення, способів досягнення мети тощо. Прийоми пристосування характеризується зміною власних очікувань і відношення до ситуації: позитивне тлумачення або надання нейтрального змісту ситуації. Допоміжні прийоми самозбереження в ситуаціях труднощів і нещастя – це вихід з ситуації, фокусування на емоціях, заперечення (відмова приймати те що відбулося).

Крім цього автор також виділяє самознищуючі стратегії (наркотики, алкоголь, суїцид), метастратегічні техніки (здатність рефлексивно передбачати ситуації і не допускати їх) тощо.

Г.Б. Леонова пропонує три типи стратегій подолання: емоційні, когнітивні (переоцінка ситуації) і діяльнісні (цілеспрямований вплив людини на об'єктивну ситуацію).

Інша класифікація пропонується S.E. Hobfoll. У своїй теорії збереження ресурсів він пропонує розглядати в копінг-поведінці шість осей: просоціальну / антисоціальну спрямованість, пряму / непряму поведінку і пасивну / активну поведінку.

Цінність даної теорії полягає в тому, що відповідно до наявності і впливу конкретного комплексу ключових ресурсів можна припустити формування певної копінг-поведінки за конкретних умов і простежити взаємовплив наявних ресурсів і сформованого копінг-репертуару.

Резюмуючи сказане, зазначимо, що в основному дослідниками виділяються *три базових стилі копіngu*:

- 1) проблемно-орієнтований стиль,
- 2) емоційно-орієнтований стиль,
- 3) стиль уникнення (проявляється у вигляді відходу від проблеми).

Незважаючи на різні підходи до класифікації копіngu, більшість вчених зійшлися у виділенні трьох базових стратегій: розв'язання проблеми, соціальної підтримки, уникнення стресової ситуації. Крім того, зазначається, що реалізація копінг-стратегій може відбуватися в трьох сферах: *поведінковій, когнітивній і емоційній*. На основі критерію адаптивності, копінг-стратегії диференціюються на адаптивні, відносно адаптивні, неадаптивні. Найважливішим компонентом адаптивного опанування є копінг-стратегія «вирішення проблеми», завдяки якій особистість керує повсякденними складними ситуаціями у власному життєвому просторі.

Отже, *під копінг-стратегіями ми розумітимемо більше ніж засоби керування стресовим фактором, які використовуються особистістю у відповідь на сприйняту загрозу. Це поняття об'єднує емоційні, когнітивні та поведінкові стратегії, які використовує особистість для того, щоб подолати все різноманіття викликів власного життєвого простору.*

5. Стилi опанувальної поведінки

Найбільш уживані стратегії об'єднуються в стилі опанувальної поведінки – більш стійкі, узагальнені особистісні (структурні) утворення. Дослідники сходяться на виділенні *трьох базових стилів*.

1. *Проблемно-орієнтований стиль*, спрямований на раціональний аналіз проблеми. Він пов'язаний зі створенням і виконанням плану вирішення важкої ситуації і проявляється в таких формах поведінки, як самостійний аналіз того, що сталося, звернення за допомогою до інших, пошук додаткової інформації.

2. *Емоційно- або суб'єктно-орієнтований стиль* є наслідком емоційного реагування на ситуацію, що не супроводжується конкретними діями для її вирішення, і проявляється у вигляді занурення у власні переживання, самозвинувачення, залучення інших у свої переживання.

3. *Стиль уникнення* проявляється у вигляді спроб не думати про проблему взагалі, уникати важких ситуацій, не бажання обговорювати і згадувати їх, сховатися за стереотипами чи думками авторитетів, бажання забути уві сні, розчинити свої негаразди в алкоголі або компенсувати негативні емоції їжею. Ці форми поведінки характеризуються наївною, інфантильною оцінкою ситуацій власного життєвого простору.

E. Frydenberg і R. Lewis виділяють вісімнадцять поведінкових стратегій у трьох базових стилів опанувальної поведінки. Проблемно-орієнтований стиль (копінг), що спрямований на вирішення проблеми включає в себе наступні стратегії поведінки:

- фокусування на вирішенні проблеми – систематичний аналіз проблеми з урахуванням інших точок зору;
- наполеглива робота, досягнення – сумлінне самоспрямування до навчання, роботи задля перетворення ситуації;
- фокусування на позитиві – оптимістичний погляд на життя і нагадування собі про те, що є люди в гіршому становищі, підтримання бадьорості духу;
- активний відпочинок – заняття фізкультурою і спортом.

До емоційно-орієнтованого копінг-стилю відносяться:

- занепокоєння, тривожність – тривога щодо майбутнього взагалі і свого особистого зокрема;

- надія на чудо – надія на краще, на те, що все само по собі влаштується, що трапитися диво;
- неопанування – відмова від будь-яких дій щодо вирішення проблеми, поява соматично-хворобливих станів;
- розрядка – поліпшення самопочуття за рахунок «випускання пари», виміщення своїх невдач на інших, сльози, крик, алкоголь, сигарети або наркотики;
- ігнорування проблеми – свідоме блокування проблеми, як ніби то її не існує;
- самозвинувачення – надсуворе ставлення до себе, відчуття відповідальності за проблему до самопокарання;
- відхід у себе – замкнутість, непосвячення інших людей в свої турботи;
- прагнення відволіктися і відпочити – відволікання від проблеми, використання таких способів релаксації як читання книг, телевізор, суспільні розваги.

Третій, соціально-орієнтований копінг-стиль включає наступні стратегії:

- пошук соціальної підтримки – прагнення поділитися своєю проблемою з іншими, заручитися підтримкою, схваленням;
- друзі – спілкування з близькими друзями і пошук нових;
- приналежність – інтерес до того, що думають інші, та дії, спрямовані на отримання їх схвалення;
- суспільні дії – пошуки підтримки шляхом організації групових дій для вирішення проблем, відвідування різноманітних груп, благодійність, суспільні роботи тощо;
- звернення за професійною допомогою – робота з психологом або психотерапевтом;
- звернення до релігії – пошуки духовної опори, пошук і залучення до нових релігій, сект, молитви про допомогу, читання духовної літератури.

Копінг-стратегія «вирішення проблеми» є найважливішим компонентом адаптивного опанування. Завдяки цій стратегії особистість обирає і розглядає альтернативні варіанти вирішення проблеми і управляє повсякденними складними ситуаціями. Людина прагне використовувати всі наявні особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми. Активне вирішення проблем є когнітивно зумовленим процесом поведінки, в результаті якого формується загальна соціальна компетентність особистості.

Сучасні дослідники виділяють п'ять компонентів конструктивного копінг-процесу:

- ✓ Орієнтація в проблемі, підключення когнітивного і мотиваційного компонентів для загального ознайомлення з ситуацією.
- ✓ Визначення та формулювання проблеми, її опис у конкретних термінах та ідентифікація специфічних цілей.
- ✓ Генерація альтернатив, розробка численних можливих варіантів вирішення проблеми.
- ✓ Вибір оптимального варіанту вирішення проблеми.
- ✓ Виконання рішення з подальшою перевіркою, підтвердженням його ефективності.

Отже, здатність визначати, формулювати проблему та знаходити альтернативні рішення є індикатором успішного опанування в рамках активної конструктивної копінг-стратегії «вирішення проблеми».

Стратегія «пошук соціальної підтримки» дозволяє за допомогою актуальних когнітивних, емоційних і поведінкових реакцій успішно упоратися зі стресовою ситуацією. Соціальну підтримку в узагальненому вигляді можна визначити як допомогу, яка надається індивіду середовищем у важких ситуаціях власного життєвого простору. Попередні невдалі спроби отримати соціальну підтримку пригнічують прагнення до її пошуку. Соціальна підтримка може запобігти оцінці події як стресової, так само може призвести до переоцінки, покращення адаптивних або придушення дезадаптивних реакцій особистості.

Власне у процесі отримання соціальної підтримки виділяють три компоненти: соціальні мережі; суб'єктивне сприйняття соціальної підтримки; копінг-стратегія «пошук соціальної підтримки».

Соціальні мережі включають різні взаємостосунки між людьми, є джерелом підтримки, яка пом'якшує дію дії стресової ситуації на людину. У стресовій ситуації простежується тенденція до пошуку соціальної підтримки, а ймовірність її отримання підвищується. Позитивні міжособистісні стосунки активізують соціальну підтримку, тоді як конфлікт перешкоджає її отриманню. В результаті тривалого негативного досвіду пошуку соціальної підтримки в навколишньому середовищі, мотивація пошуку знижується, і людина змушена використовувати пасивну копінг-стратегію – «уникнення».

Копінг-стратегія «уникнення» формує дезадаптивну, псевдо-опанувальну поведінку. Вона спрямована на зниження емоційного напруження, а не до зміни самої ситуації Використання цієї стратегії обумовлене недо-

статністю розвитку особистісно-середовищних копінг-ресурсів і навичок активного вирішення проблем. Однак, залежно від конкретної стресової ситуації, віку та стану ресурсної системи особистості, і вона може носити адекватний характер. Активне застосування людиною копінг-стратегії «уникнення» пов'язують з переважанням в поведінці мотивації уникнення невдач над мотивацією досягнення успіху, з наявністю внутрішньо-особистісних конфліктів, високої тривожності, низької рефлексії тощо.

Деадаптивність стратегії уникнення обумовлена тим, що багато в чому штучне перенесення уваги відволікає від вирішення конкретних практичних проблем і таким чином не лише загострює старі проблеми, але і породжує нові. Негативні наслідки стратегії уникнення особливо помітні при наявності довгострокових стресорів. Але, необхідно підкреслити, що у разі дії короткострокових стресорів, така тактика поведінки може виявитися ефективною, оскільки дозволяє перечекати труднощі і тим самим зберегти власні життєві ресурси. Вона адекватна і в ситуації, коли немає ніякої можливості для управління стресором чи ситуацією (стихійні лиха). Вибір копінг-стратегій у психотравмуючій ситуації є визначальним показником, на основі якого можна прогнозувати рівень психічного та фізичного здоров'я особистості. Використання активних поведінкових стратегій подолання сприяють поліпшенню самопочуття, а до його погіршення і наростання негативної симптоматики призводять уникнення проблем і застосування пасивних стратегій, направлених не на вирішення проблеми, а на зменшення емоційної напруги.

R. Moss і J. Schaefer сформулювали п'ять видів завдань керування ситуацією, які виникають перед людиною:

1. Встановлення індивідом суті ситуації і визначення її значення для себе. Оскільки перша реакція індивіда на стресовий стан зазвичай виражається в розгубленості і лише потім, поступово народжується розуміння того, що відбулося або відбувається, людина намагається оцінити різні аспекти події, вгадати її наслідки.

2. Реакція людини на вимоги ситуації та спроба протистояти їй (наприклад, проблема пристосування до зменшення прибутків у періоди економічного занепаду: необхідність додаткового заробітку; перерозподіл сімейних ролей; уміння справлятися з перевантаженням). Важливим у такі періоди є вміння справлятися з перевантаженням.

3. Необхідність підтримувати стосунки з членами сім'ї, з друзями і з тими, хто здатний посприяти у вирішенні проблем.

4. Збереження здорового емоційного балансу, управління негативними почуттями, що викликаються несприятливими подіями (страхом, відчуттям уразливості, безнадійності, гніву).

5. Збереження і підтримання Я-образу, соціальної ідентичності, впевненості в собі.

Кризові події зазвичай випробовують здібності людини, розхитують її впевненість в собі, ставлять під сумнів її ідентичність та ін. Наприклад, пошук балансу між витратами у випадку прийняття допомоги від інших і збереження самоповаги інколи особливо гостро переживається особистістю.

1. Встановлення індивідом суті ситуації і визначення її значення для себе. Оскільки перша реакція індивіда на стресовий стан зазвичай виражається в розгубленості і лише потім, поступово народжується розуміння того, що відбулося або відбувається, людина намагається оцінити різні аспекти події, вгадати її наслідки.

2. Реакція людини на вимоги ситуації та спроба протистояти їй (наприклад, проблема пристосування до зменшення прибутків у періоди економічного занепаду: необхідність додаткового заробітку; перерозподіл сімейних ролей; уміння справлятися з перевантаженням). Важливим у такі періоди є вміння справлятися з перевантаженням.

3. Необхідність підтримувати стосунки з членами сім'ї, з друзями і з тими, хто здатний посприяти у вирішенні проблем.

4. Збереження здорового емоційного балансу, управління негативними почуттями, що викликаються несприятливими подіями (страхом, відчуттям уразливості, безнадійності, гніву).

5. Збереження і підтримання Я-образу, соціальної ідентичності, впевненості в собі.

Кризові події зазвичай випробовують здібності людини, розхитують її впевненість в собі, ставлять під сумнів її ідентичність і т. д. Наприклад, пошук балансу між витратами у випадку прийняття допомоги від інших і збереження самоповаги інколи особливо гостро переживається особистістю.

Н. Thomas виділив у рамках біографічного підходу особливі форми подолання труднощів, які він назвав «техніками існування». До «технік існування» він відносить засоби і методи, які використовуються особистістю для досягнення бажаного стану. Сукупність «технік існування» Н.

Thomas називає системами пристосування, під якими розуміються не лише особистісні зміни відповідно до обставин, але й перетворення ситуації відповідно до власних можливостей і цілей. Під стратегією опанування він розуміє дії особистості, що свідомо регулюються, та становлять лише невелику частину її проявів. Отже, йдеться не тільки про когнітивні процеси, але і про несвідомі механізми, про все, що виявилось придатним і згодом може бути використане як відносно стабільна стратегія вирішення проблем. Класифікація Н. Thomas обмежується індивідуальним репертуаром поведінкових стратегій і захисних механізмів, проте інші дослідження показали, що більшість людей вирішує свої повсякденні проблеми або задачі розвитку, одночасно використовуючи декілька домінуючих «технік існування». Н. Thomas розрізняє такі техніки:

1. Техніка досягнення – полягає у вирішенні конкретних матеріальних проблем і активній участі у ситуації та її зміні;
2. Техніка пристосування – характеризуються зміною власних переживань або поведінки, для забезпечення відповідності вимогам навколишнього середовища;
3. Захисна техніка – повне заперечення або відстрочення у часі проблем, які в даний момент неможливо подолати;
4. Техніка уникнення – відхід на довгий час від конфлікту без його вирішення чи ігнорування наявності напруженої, важкої ситуації;
5. Агресивна техніка – спрямована на нанесення шкоди оточуючим; така поведінка може мати різні форми: пригноблення і підпорядкування, прямий напад з метою примусити інших до втечі.

Результати дослідження Е. Неім щодо різних способів опанування ситуацією соматично хворих осіб, дозволили виокремити такий критерій успішності, як тривалість безрецидивних періодів. На його теорії автора було виділено 26 форм копінг-поведінки, які охоплювали різні сфери: когнітивну, емоційну і поведінкову. З них виділені успішні форми («активна співпраця», «проблемний аналіз», «оптимізм» та ін.), неуспішні («підкорення», «дисимуляція» та ін.) і відносно успішні, тобто такі, що можуть мати різний ступінь успішності на різних стадіях захворювання та в залежності від ситуації.

Варто пам'ятати, що на формування нової копінг-поведінки також чинять вплив і особистісні риси, на що вказують численні дослідження, що доводять взаємозв'язок особливостей поведінки людини в складних

ситуаціях, наприклад, з темпераментними і характерологічними характеристиками особистості, пов'язуючи, екстраверсію і нейротизм з конкретними моделями поведінки у важких ситуаціях.

Запитання для самоконтролю:

1. *Що таке копінг?*
2. *У чому особливості первинної і вторинної стадії когнітивної оцінки?*
3. *Охарактеризувати базові підходи копінгу.*
4. *Охарактеризувати копінг-стратегії.*



Тема 3. МЕТОДОЛОГІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОПАНУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ

План

1. Критерії добору методик дослідження.
2. Основні підходи до емпіричного вивчення опанувальної поведінки.
3. Контент-аналіз. Особливості проведення.
4. Основні підходи до побудови опитувальників.
5. Математичні методи дослідження.

1. Критерії добору методик дослідження

У сучасній психології застосування якісних методів в соціономічних науках стає все більш широким. Якісний підхід необхідний при вивченні «феноменів, які складно або неможливо досліджувати експериментально, і які не вимірюються в параметрах кількості, величин інтенсивності або частоти повторення». Значення діалогічного методу для психологічної практики, основні його характеристики найбільш чітко були сформульовані Т.О. Флоренською.

Найважливішою умовою діалогічного спілкування є наявність у кожного з партнерів мотивації до діалогу, готовності вступати в діалог, зустрічної активності по відношенню один до одного. Крім діалогічності (конструювання знання в процесі спілкування), іншими важливими ознаками пізнання, заснованого на застосуванні якісно-феноменологічних методів є: розповідний (істина виробляється в оповіданнях), лінгвістичний (мова конструє реальність) та контекстуальний (знання, отримане в

одному контексті, не може бути ні автоматично перенесено на знання іншого контексту) характер, а також розуміння знання відношень (знання не існують ні всередині особистості, ні зовні, в навколишньому світі; а у відносинах між особистістю і світом) Застосування якісно-феноменологічних методів передбачає усвідомлення респондентом тих чи інших аспектів власного життєвого світу, спирається на це усвідомлення і стимулює його розвиток та поглиблення.

Основними серед таких критеріїв **добору методик** дослідження мають бути:

- доцільність – властивість методик ефективно висвітлювати коло результатів, що є релевантними процесам, які вивчаються, та не перевантажувати масив даних інформацією, яка не має принципового значення для дослідження. Значна кількість даних різного типу може зашкодити виявленню найбільш суттєвих кореляцій, ускладнити статистичну обробку даних;
- чутливість – властивість методик до виявлення змін у психологічному стані студентів, які можуть відобразити динаміку психологічних процесів при зіставленні на етапах констатувального та формувального експерименту;
- достовірність – репрезентативний та відтворюваний характер результатів використання методик;
- доступність проведення та інтерпретації – можливість використання методик та обробки їх результатів за мінімальних технічних умов без зменшення якості та цінності набутих даних;
- компактність – здатність засобів дослідження забезпечити зручність та економію часу.

2. Основні підходи до емпіричного вивчення опанувальної поведінки

Для отримання текстів, що містять описи життєвого простору, необхідно *створити для учасників дослідження умови*, що сприяють «запуску» рефлексивного і, одночасно, творчого процесу, спрямованого на самопізнання. Це можливо було лише при організації дослідження, заснованого на діалогічних засадах рівноправності і розвиваючої взаємодії між

дослідниками та досліджуваними, які в цій ситуації виступили не просто як випробовувані, а як рівноправні учасники дослідження.

Д.О. Леонтьєв виділяє три основні підходи до емпіричного вивчення смислової реальності у лінії феноменологічного опису: проєктивний, психосемантичний і якісно-феноменологічний.

На розлоному теоретико-емпіричному рівні, суб'єктивна репрезентація життєвого простору особистості, особливо в компонентному диференційному розрізі, потужно й різнобічно досліджена Н.О. Кондратовою.

Дослідження феномену: життєвий простір особистості». Як було визначено нами вище, життєвий простір особистості – це суб'єктивний (феноменологічний і діяльнісний) аспект тієї сфери життєвого світу людини, який для неї найбільш значимий, тобто, тісно пов'язаний з її цінностями, інтересами, симпатіями, і по відношенню до якої він переважно виступає як суб'єкт самотворення.

Ми розглядаємо життєвий простір особистості з феноменологічного виміру, крізь призму того, як він представлений в картині життєвого світу. Отже, однією із складових **дослідження опанувальної поведінки** виступає суб'єктивна представленість життєвого простору у свідомості особистості.

Даний етап дослідження має бути спрямовано на вирішення таких завдань:

1. Виокремити основні складові життєвого простору особистості підлітка та юнака та типи взаємозв'язків між ними.
2. Виділити й описати типи життєвого простору особистості.

Ці завдання розгортаються в ряді тактичних кроків: 1) з'ясувати, які об'єкти і явища сама особистість включає в свій життєвий простір; 2) виділити основні характеристики відносин особистості до цих об'єктів, а саме: а) причини, якими досліджуваний пояснює, чому дані об'єкти входять у його життєвий простір; б) емоційно-оцінне ставлення до цих об'єктів; в) займана позиція (суб'єктна, об'єктна); 3) основні складові життєвого простору особистості і відносини між ними.

Потрібно спонукати учасників дослідження до роботи з рефлексії власного життєвого простору. Після вступної бесіди варто просити описати власний життєвий простір. Для уможливлення структурування майбутніх текстів, розробіть і задайте досліджуваним рефлексивні запитан-

ня, які дали змогу систематизувати, отриманий у результаті масив якісних даних.

Дослідник має ввести досліджуваних в ситуацію дослідження, розповідаючи їм про проблему, яку він вивчає (життєвий простір особистості або мале середовище, що їх оточує), розмовляти з ними, намагаючись викликати їх інтерес і, тим самим, пробудити у них дослідницьку мотивацію, спонукати їх до співучасті в дослідженні.

Потім дослідник має звернутися з проханням описати власне життєве середовище.

Для того, щоб допомогти учасникам більш повно відобразити свої уявлення про життєвий простір, їм було запропоновано при його описі орієнтуватися на наступні рефлексивні запитання: 1) Що входить в твоє середовище життя (Що значиме тебе оточує)? 2) Чому це входить у твій простір? 3) Які твої відносини з власним життєвим простором? 4) Хотілося б тобі змінити свій життєвий простір? Що б ти змінив в ньому? Яким би ти хотів його бачити? Звичайно, перед запитаннями з досліджуваними було проведено бесіду, у якій забезпечувалося розуміння досліджуваними поняття «життєвого простору» на доступному рівні.

Готуючи досліджуваних до участі в дослідженні, слід прагнути викликати у них «діалогічну інтенцію», налаштувати їх не тільки на розмову, але і на самопізнання та на творчу активність. Ця творча активність необхідна, по-перше, для того, щоб дізнатися про себе щось нове («я думаю про це перший раз», «я раніше про це ніколи не думав»), по-друге, щоб це нове знання зафіксувати, провести через поле розуміння та інтерпретації, висловити в слові, перевести в текст. Дослідник в цій частині дослідження швидше є фасилітатором, ніж експериментатором.

У результаті цієї роботи з'являються тексти, описи свого життєвого простору.

У дослідника виникає питання, чи існували до моменту дослідницького опитування у досліджуваних якісь уявлення про власний життєвий простір?

Ми вважаємо, що такі уявлення, безперечно, існували, але були не повністю артикульованими.

Так, проведене вами дослідження стає гібридним: воно не тільки дозволяє зробити зріз репрезентації у свідомості життєвого простору, але і здійснити фасилітацію його створення, змінюючи свідомість досліджуваної особи, несучи у собі розвивальний вплив. Багато хто із досліджува-

них вперше здійснили спробу класифікувати, виділити елементи, оцінити та рефлексувати власний життєвий простір, хоча переживали його вони, звичайно, не вперше. Інша справа, що ці роздуми та переживання виникали розрізнено і були включені в різні контексти: сварки, щоденні неприємні поїздки, улюблені/не улюблені заняття тощо.

Сучасні психолінгвістичні дослідження тексту свідчать, що в основі появи тексту, знаходиться невербальний психічний образ. З'являючись під впливом вражень зовнішнього і внутрішнього життя, (зорових, моторних, звукових, емоційних та ін.) у результаті їх синтезу за допомогою уяви, цей образ, або «якась цілісна сутність» є денотатом, або власне значенням тексту. Цей образ може стати предметом інтуїтивного розсуду і раціональної рефлексії. У той же час, безпосередній переклад цього образу в текст іноді неможливий, тому що вплив рефлексії на нього може бути руйнівним. Тому, для його первісної фіксації, важливу роль має відгравати процес спонтанної вербалізації: смислові асоціації, породжувані безсловесним, передаються фрагментарними словосполученнями. Подальша рефлексія цих вербальних фрагментів дозволяє, на їх основі, особистості досліджуваного вибудувати зв'язний текст. Саме даний механізм народження тексту простежується в словесній творчості.

Виходячи із даних уявлень, інструкція, яку мають отримати учасники дослідження, передбачає *два етапи* в цій діяльності: *асоціативний і рефлексивний*.

На першому етапі, який не передбачає створення зв'язного тексту, потрібно було просто назвати все те, що досліджуваний відносить до свого життєвого простору. В результаті продукуються тільки словесні фрагменти – окремі слова і словосполучення.

Другий етап передбачає вже рефлексію цих фрагментів і створення цілісного тексту: досліджуваний, відповідаючи на питання, чому це все входить в їх життєвий простір, які їхні відносини з цими об'єктами і чи хотіли б вони щось змінити в ньому, змушені свідомо аналізувати і з'єднувати окремі смислові асоціації в логічно-цілісний зміст.

Отже, процедура дослідження відповідає цілям виявлення суб'єктивно репрезентованого життєвого простору, який розгортається у свідомості досліджуваного, враховуючи невербальну і нерозгорнуту форму його існування в свідомості суб'єкта і закономірності прояву в знаковій формі, доступній для сприйняття і розуміння ззовні.

Реалізуючи якісно-феноменологічний підхід у дослідженні життєвого простору особистості, де дослідником стає сам досліджуваний і займає позицію «зсередини», намагаючись досягнути окреслену ззовні реальність, існує можливість іншої позиції дослідника – «ззовні», в якості спостерігача і експериментатора. Насамперед тому, що життєвий простір особистості є синтезом внутрішнього і зовнішнього, суб'єктивного та об'єктивного, крім суб'єктивної сторони має сторону об'єктивну, доступну для фрагментарного, покрокового її дослідження.

Слід відзначити особливості цієї процедури.

Незважаючи на те, що існують різні підходи до аналізу якісних даних, загальним для них є акцент на тому, «як категоризувати дані і встановити зв'язки між категоріями», «всі вони не розходяться між собою принциповим чином і припускають схожі серії кроків: оригінальні тексти протоколів діляться на твердження або смислові одиниці, потім ці одиниці перетворюються в кластери смислів, виражені термінологічно, і нарешті, ці перетворення зв'язуються в один узагальнений опис переживання – структурний опис того, як і що сприймалося».

Багатство і складність предмета аналізу в якісному дослідженні передбачає не стільки звернення до стандартних процедур аналізу тексту (їх в якісному підході порівняно небагато), скільки діалог з текстом. Аналіз, як поділ тексту на частини і елементи, має другорядне значення. Він не повинен руйнувати текст як цілісність, не повинен ігнорувати контекст, в якому виступає той чи інший елемент тексту.

3. Контент-аналіз. Особливості проведення

Слід звернутися до методу *контент-аналізу*. Категорії контент-аналізу вибирались як на основі теоретичних уявлень про життєвий простір особистості, так і емпірично; виділенням основних тем, які лунали в текстах. У результаті всі категорії контент-аналізу були об'єднані в три блоки: I – структурний; II – інтерпретаційний; III – оціночно-динамічний.

У перший блок входять категорії, що відображають елементи життєвого простору особистості, інакше кажучи того, що суб'єкт включає в свій життєвий простір. Другий, інтерпретаційний блок, складають категорії, отримані узагальненням відповідей учасників дослідження на питання, чому названі ними елементи входять в їх життєвий простір. Третій блок

об'єднує такі категорії: 1) оцінка (відношення до життєвого простору), модальність оцінки (позитивна, нейтральна, негативна); 2) бажання змінити або зберегти свій життєвий простір; 3) активність (її екстернальне джерело, інтернальне джерело, змішане).

Кількісний аналіз текстів має проводитися шляхом підрахунку частоти згадувань категорій в одиниці контексту (описі життєвого простору, зробленому одним досліджуванним). Підрахунок частоти категорій першого блоку проводиться тематично: реєструється перша згадка кожної категорії в одиниці контексту. Одиницями виміру в підрахунку категорій другого і третього блоків стають окремі висловлювання, які виступали як їх індикатори.

Наступним етапом роботи має стати емпіричний аналіз компонентів життєвого простору. Модель дослідження створена на основі контент-аналізу текстів, а саме: аналізувалися компоненти, які уособлюються у відповідях на питання «Що входить у твій життєвий простір»? Отримані відповіді слід намагатися категоризувати і, отже, виділити компоненти, які відображають відокремлені елементи життєвого простору особистості.

Елементом життєвого простору особистості для виступає окремий його об'єкт (матеріальний чи ідеальний), виділений і позначений у тексті певним словом або словосполученням. Наприклад: «батьки», «любов», «моя кімната», «моя улюблена кішка, собака» та ін. Середня кількість елементів життєвого простору, виділених в одному тексті, становить 12,25.

Найчастіше в текстах виділяється 7-10 елементів. Використовуючи контент-аналіз, екстраговані компоненти текстів були поділені на такі категорії: 1) люди; 2) місто; 3) житловий простір; 4) навчальний заклад; 5) соціальне оточення та інформація (мікросоціальне середовище); 6) діяльність; 7) природа; 8) держава і патріотизм (макросоціальне середовище); 9) внутрішній світ.

Внаслідок дуже широкого узагальнення змісту невеликої кількості категорій, для ґрунтовнішого аналізу, слід виділяти підкатегорії. Категорія «люди» може бути деталізована на: батьки; родичі; кохана людина, друзі; однокласники; інші. У категорію «внутрішній світ» можуть увійти підкатегорії: почуття, дії та вчинки, думки, характер, бажання і мотиви.

Суворі категоризація цих елементів за будь-якими стійким критеріями та їх кількісний аналіз, неможливий без втрати цих змістових відтінків і веде до втрати індивідуальності описів. Тому процедура категоризації має допоміжне значення і доповнюється іншими техніками якісного аналізу.

У сучасній психологічній традиції найбільш поширеними є чотири основні підходи щодо діагностики опанувальної поведінки. Всі були охоплені нашим дослідженням:

- 1) суб'єктивний самозвіт досліджуваного про свою поведінку, що формується за допомогою відповідей на твердження опитувальників та інтерв'ю;
 - 2) спостереження за поведінкою в конкретній ситуації та експеримент;
 - 3) фіксація очевидних ознак;
 - 4) вивчення документів і продуктів діяльності особистості
- Суб'єктивний самозвіт є як найпоширенішою, так і якнайменш трудомісткою процедурою: більшість дослідників копінгу використовують самозвіт досліджуваних як основну техніку дослідження опанувальної та захисної поведінки.

Відповіді на питання підготовленого опитувальника, дають змогу відносно швидко отримати великий масив даних, які досить проблематично або довго отримувати за допомогою інших підходів. Тому дослідники у галузі опанування, на відміну від дослідників механізмів психологічного захисту, використовують саме самозвіт для діагностики опанувальної поведінки особистості. У деяких опитувальниках респондентів просять визначити стресову ситуацію і давати рефлексивні відповіді відносно власних дій у останніх. Інші опитувальники, що вбачають копінг як більш сталу особистісну характеристику, не мають прив'язки до жодної стресової життєвої ситуації. Зазначимо, що результати, одержані за допомогою таких опитувальників, не можуть претендувати на найвищий рівень точності внаслідок своєї ретроспективності, рефлексивності і не виключеності в актуальну опанувальну поведінку, яка розгортається у часі і просторі. Тому результати доцільно доповнювати іншими методичними прийомами.

4. Основні підходи до побудови опитувальників

Щодо підходів до побудови опитувальників, то існує декілька методичних підходів до діагностики опанування. Перша група методів – інтеріндивідуальні (вузько-ситуативні) вимірювання, які оцінюють основні стратегії опанувальної, як відповідь на певну напружену ситуацію (на-

приклад, больові симптоми, втрату роботи, важку хворобу, втрату близької людини та ін.). Питання, які містяться в цих методиках, описують конкретні дії, відповідні певній специфічній ситуації. Вважається, що саме проблеми втрати роботи і безробіття стали основними поштовхами, що дали стимул до розвитку значної кількості специфічних ситуативно-орієнтованих методик Вивчення зв'язку між копінгом і психічним здоров'ям – одна з найбільш актуальних тем дослідження в даній галузі. Існують різноманітні концепції, які розглядають копінг як невід'ємну частину взаємодії психологічних, екологічних і біологічних факторів, що впливають на здоров'я і якість життя.

Інша група – інтраіндивідуальні (узагальнені) методи, що оцінюють основні копінг-стратегії або реакції, які використовуються в неспецифічних стресових ситуаціях. Питання, які включаються до цих опитувальників, спрямовані на широкий діапазон можливих копінг-дій особистості в різних стресових ситуаціях та вбачають репертуар копінг-поведінки і як особистісно-стабільну характеристику, і як ситуативно зумовлену змінну. Респондентів зазвичай просять пригадати якусь нещодавно пережиту в реальному житті важку ситуацію і рефлексивно відповісти на питання щодо власних дій у даній ситуації. На розвиток інтраіндивідуального підходу найбільший вплив мав опитувальник WCC, пізніше переглянутий і названий опитувальником способів опанування WCQ – Ways of Coping Questionnaire.

Folkman S., Lazarus R.S. Ways of Coping Questionnaire sampler set: Manual, test booklet, scoring key. Palo Alto CA: Mind Garden Inc. for Consulting Psychologists Press, 1988. 42 p.

Методика відіграла важливу роль у дослідженні опанування і стала поштовхом до розробки інших методик дослідження опанувальної поведінки.

Amirkhan J.H. A Factor Analytically Derived Measure of Coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990. Vol. 59. P. 1066–1074.

Billing A.G., Moos R.H. Coping, stress and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1984. V. 46. P. 839–852.

Третя група методів – особистісно-орієнтовані копінг-дослідження, які досі викликають активну дискусію в науковій літературі. Особистісні

фактори, пов'язані з уразливістю (стійкістю) до стресу, розглядаються як постійні характеристики індивіда і часто називаються стилями опанувальної поведінки. У психологічній літературі відома і ще більш смілива позиція, що розглядає опанування як сталу характеристику особистості, як, наприклад, дослідження стійкості (hardness) і стійких людей (hardies).

Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing Coping Strategies: A theoretically based approach. *J. Pers. and Soc. Psychol.* 1989. V. 56. P. 267–283.

Maddi S.R., Khoshaba D.M. Hardiness and Mental Health. *J. of Personality Assessment.* 1994. V.63 (2). P. 265–274.

Цей підхід припускає сталість поведінки особистості при дії різних стресорів, незалежно від ситуативних вимог оточуючого середовища. Одним з найвідоміших методик цієї групи став опитувальник CISS – Coping Inventory for Stressful Situations (в нашому перекладі «копінг-поведінка у стресових ситуаціях») апробована у дослідженні М.В. Сапоровської.

Endler N.S., Parker J.D.A. Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Manual. Toronto: Multi-Health Systems. 1990. 58 р. для просування у сфері розробки нових методів діагностики феномену.

С. Aldwin пропонує вважати критерієм вибору методики для вивчення опанувальної поведінки завдання дослідника, що можуть бути спрямовані або на найближчий, ситуаційно обумовлений, або на характерологічний, віддалений результат Але в даному випадку, як зазначає Р. Лазарус, найбільш точні результати можуть дати лише лонгітюдні методи, на які, на жаль, у багатьох дослідників не вистачає ані часу, ані дослідницького інтересу Узагальнені описи, інтерв'ю, бесіди з респондентами щодо їх поведінки у певній важкій життєвій ситуації іноді вносять діаметрально протилежні опитувальникам результати. Наприклад, особи, які страждають від депресії та описують себе безпорадними, а свій стан безрадісним і безнадійним, у конкретній ситуації демонструють більш вдале, успішне, конструктивне опанування, ніж ті, хто не схильний до депресії

За роки суперечок дослідники психології опанування визначили, що підхід збору даних шляхом опитування, типу формулювання узагальнень («як Ви зазвичай справляєтеся з подібною ситуацією» та ін.) добре працює для виявлення емоційно-орієнтованого копінгу і набагато гірше – для проблемно-орієнтованого. Вважається, що шляхи опанування дистресом, як правило, більш узагальнені, ніж вирішення важкої життєвої

ситуації, що свідчить про ситуативну специфіку. Краще враховує особливості проблемно-орієнтованого копіngu структуроване відповідно конкретної ситуації інтерв'ю, яке доцільно використовувати разом з стандартизованим опитувальником. Але тільки експеримент і лонгітюдне дослідження зі спостереженням може вивести дослідника до найбільш чистих емпіричних даних.

Узагальнюючи наведене вище, відмітимо, що всі розглянуті інструменти є когнітивно-поведінковими шкалами, які вимірюють копінг-дії або те, що людина відчуває, думає чи робить у ситуації особистого життєвого простору. Їх групують в копінг-стратегії – дії, що пов'язані між собою (наприклад, «турбуюся про своє майбутнє», «турбуюся про те, що відбулося»), а вони, у свою чергу, об'єднуються в копінг-стилі (групи стратегій, які утворюють концептуально схожі дії). У цьому місці, зауважимо на методологічну неоднозначність поняття копінг-стилю. Адже, як було відмічено вище, копінг-стиль розглядають: з одного боку як типову опанувальну поведінку особистості у ситуації, тобто як особистісно детерміновану частину опанувального процесу; а з іншого – як конгломерат схожих за типом стратегій опанування. Цей, а також багато інших неузгодженостей у понятійному апараті опанувальної поведінки, створює ряд методологічних перешкод, а будь-яке дослідження – дискусійним і навіть суперечливим.

Як спосіб вирішення методологічних проблем дослідники розглядають можливість оцінювання методів діагностування опанування, одержані, в основному, за допомогою процедури аналізу факторів, у відповідності з традиційними критеріями надійності і валідності. Проте Moss, Billings відзначили, що такі психометричні процедури як визначення внутрішньої консистентності (узгодженості) шкал і факторний аналіз, мають певні особливості при оцінці адекватності вимірювання опанування і також є далеко не однозначними. Адже копінг, як було наголошено вище є динамічним явищем, на яке впливає не тільки сама людина зі своїми особистісними особливостями, але і ситуативні детермінанти із заздалегідь невідомими пропорціями.

Як бачимо, методологія дослідження опанувальної поведінки будується на різних концепціях авторів щодо розуміння опанування як такого, та природи і змісту цього виду поведінки особистості. Т. Beehr, J. McGrath (за Т.Л. Крюковою) пропонують аналізувати опанування за трьома параметрами:

1. Локус контролю (залежність від особистості або від ситуації);
2. Спонтанність або довільність;
3. Мінливість або стійкість.

Саме цілі дослідника визначають вибір методів діагностики феномену опанування. Якщо експериментатор вважає копінг відносно спонтанною, проте стійкою реакцією індивіда на специфічну ситуацію, то своє дослідження він побудує як вивчення індивідуальних відмінностей в психологічному опануванні, де копінг виступає як залежна змінна. Якщо ж науковець розглядає опанування відносно змінними стратегіями поведінки в певній ситуації, які навмисно обрані індивідом, він вивчатиме ефективність різних стилів, типів і стратегій опанування в різних обставинах, копінг-стратегії при цьому виступатимуть як незалежні змінні. Психометрика пропонує досліднику скоріше супермаркет концепцій і методів, часто взаємовиключних, не наближаючи при цьому більш глибокого розуміння феномену опанування.

Як багатовимірний конструкт, опанувальна поведінка є об'єктом складного і методологічно суперечливого вимірювання. Тому, стосовно питання операційного рівня дослідження – що і як вимірювати, поки не знайдено простих відповідей. Діагностика опанування, як об'єкт дослідження, з'явилася в науці порівняно недавно (клінічна психологія, психологія здоров'я, психологія особистості і соціальна психологія). Її поява пов'язана з перенесенням методологічного акценту з проблем стресу і уразливості, слабкості індивіда, його нездатності витримувати важкі життєві ситуації на проблеми профілактики, запобігання негативним наслідкам стресу для людини і посилення позитивних змін в поведінці – на розвиток особистісного потенціалу.

Повертаючись до методологічних засад дослідження опанувальної поведінки, наголосимо, що саме самозвіт ставиться в основу всіх відомих шкал/опитувальників копіngu, тому треба усвідомлювати обмеження такого підходу, основне з яких, зокрема, полягає у розриві між вербалізованою поведінкою і реальною поведінкою в життєвих ситуаціях, де вербалізована поведінка є лише незначним і не завжди відповідним компонентом.

Незалежно від підходу, опитувальники диференціюють людей різного віку і статі, які по-різному діють у специфічних для них важких ситуаціях (розлучення, самотність, вагітність, іспит, деструктивність сімейних взаємовідносин тощо). І у зв'язку з відносно невисокими психометричними показниками ряду методик, їх краще всього застосовувати в комплексі.

Отже, основною метою дослідження має стати розробка структурної психологічної концепції генези опанувальної поведінки у життєвому просторі особистості.

Виходячи з цього, об'єктом дослідження має виступити життєвий простір особистості.

Предметом дослідження має бути становлення опанувальної поведінки особистості у життєвому просторі особистості.

Досягнення мети дослідження здійснюватися шляхом перевірки таких припущень:

- ✓ Життєвий простір особистості – це найбільш значима частина її життєвого світу, що визначає суб'єктивно найбільш важливі сторони її життєдіяльності. Простір констатується активністю суб'єкта, пов'язаною з реалізацією ним власних намагань і устремлінь.

- ✓ Суб'єктивна репрезентація життєвого простору визначає вибір особистістю стратегій опанування і має вікову динаміку.

- ✓ Структурними компонентами життєвого простору особистості виступає тілесний простір, що обумовлений тілесною організацією; приватний простір, як внутрішнє ядро особистості; простір сенсів, цінностей, життєвих планів; простір повсякденності, де особистість знаходить можливі способи поведінки у суспільстві. Ідея єдності життєвого простору виступає у якості принципу, що керує людиною.

- ✓ Життєвий простір визначається здатністю індивіда засвоїти зміст компонентів і зв'язків, що існують у життєвому світі. Стратегії опанування є одним з базисних механізмів формування життєвого простору.

Для дослідження опанувальної поведінки на першій фазі констатувального дослідження, слід використати наступні опитувальники:

- The Ways of Coping Questionnaire (WCQ) [Folkman S. Manual for Ways of Coping Questionnaire / S. Folkman, R.S. Lazarus. Palo Alto, CA: Consulting Psychological Press. 1988. 17 p.] «Опитувальник способів опанування» (ОСО), адаптація Т.Л. Крюкової, О.В. Куфтяк, М.С. Замишляєвої.

- Strategic approach to coping scale (SACS) [Hobfoll S.E. Preliminary test manual: The strategic approach to coping scale (SACS) / Hobfoll S.E., Dunahoo C.L., & Monnier J. Unpublished test manual. Kent State University, Ohio, 1993.], «Стратегії подолання стресових ситуацій» (СПСС), адаптація Н.Є. Водопьянової, Є.С. Старченкової.

- Adolescent Coping Scale (ACS) [Frydenberg E. Adolescent Coping Scale: Manual / E. Frydenberg, R. Lewis. Melbourne, ACER press, 1993. 12 p. 567], «Юнацька копінг шкала» (ЮКШ), Е.Фрайденберг, Р. Л'юїс, адаптація Т.Л. Крюкової.
- Coping Inventory for Stressful Situations (CISS) [Endler N.S., Parker J.D.A. Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Manual / N.S. Endler, J.D.A. Parker. Toronto: Multi-Health Systems. 1990. 58 p.], «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (КПСС), адаптація і апробація Т.Л. Крюкової і М.В. Сапроновської.
- The Coping Strategy Indicator (CSI) [Amirkhan J.H. A Factor Analytically Derived Measure of Coping: The Coping Strategy Indicator / J.H. Amirkhan. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990. Vol. 59. P. 1066–1074], «Індикатор копінг-стратегій» (ІКС), адаптація Н.О. Сироти, В.М. Ялтонського.
- Heim's technique for revealing individual coping strategies [Heim E. Coping und Adaptivitat: Gibt es geeignetes oder ungeeignetes Coping? / E.Heim. *Psychotherapie und Medizinische Psychologie*, 38. 1998. №1. P. 8–18], «Методика дослідження копінг-механізмів» Е. Хейм, адаптована в лабораторії клінічної психології психоневрологічного інституту ім. В.М. Бехтерева під керівництвом Л.І. Васермана.
- The Proactive Coping Inventory (PCI) [Greenglass E.R. The Proactive Coping Inventory (PCI) / E.R. Greenglass, R. Schwazer (Eds.). *Advances in health psychology research* (CD-ROM). Berlin: Free University of Berlin, 1998.], «Проактивна опанувальна поведінка» (ПОП), адаптація Є.С. Старченкової.
- Stressverarbeitungsfragebogen (SVF 120) [Erdmann G. Stressverarbeitungsfragebogen (SVF). Stress, Stressverarbeitung und ihre Erfassung durch ein mehrdimensionales Testsystem / G. Erdmann, W. Janke. Göttingen: Hogrefe. 2008. 124 p.], «Подолання складних життєвих ситуацій» (ПСЖС), адаптація Н.Є. Водопьянової.
- Методика «Диференційна діагностика стану зниженої працездатності», А.Б. Леонова, С.Б. Величківська. Далі: «ДОРС».
- Методика «Втрати і надбання персональних ресурсів», Н.Є. Водопьянова і М.В. Штейн. Скорочено «ВНПР».
- PSM-25 Measure du stress psychologique [Lemyre L. Measure du stress psychologique: Manuel d'utilisation / Lemyre L, Tessier R, Fillion L. Quebec, Canada. 67 p.], «Шкала психологічного стресу» адаптація Н.Є. Водопьянової.

Перші дві методики для дослідження опанувальної поведінки описані вище, тест-опитувальник «Дослідження самоставлення» та методика «Діагностика рефлексії» є широкоживаними.

Зупинимося на тут представлених:

Тест «Дослідження образу тіла» призначений для вивчення тілесної саморепрезентації, як суб'єктивної значущості для індивіда його тілесної структури. За допомогою даного тесту, можливо продіагностувати схему тіла, а точніше, її репрезентацію у свідомості особистості, інакше кажучи, те, якою людиною «бачить» сама себе в своїй фізичній оболонці.

В основі даного тесту є положення про те, що емоції, які продукуються негативним відношенням до власного тіла, а саме, такі як: занепокоєння, відраза, відчай, гнів, заздрість, сором або збентеження, несподівано виникають в різних ситуаціях і у всіх людей. Ідея тесту полягає в тому, що досліджуваным пропонується оцінити, наскільки часто в них виникають негативні емоції по відношенню до власного тіла в запропонованих 48 ситуаціях. Також, за допомогою даного тесту, можна дослідити ситуації, в яких вони не тільки відчують найбільше невдоволення та занепокоєння стосовно власного тіла, і й які, як наслідок, для них є стресовими. Нормативні показники за даним тестом наведені в *таблиці 1*.

Таблиця 1

Нормативні показники тесту «Дослідження образу тіла»

Низькі	Середні	Високі	Дуже високі
0-40	41-80	81-110	111-192

Тілесна саморепрезентація є однією з складових «Я-концепції» особистості, що позначає фізичний її компонент, а саме представленість в свідомості людини власної тілесності. В свою чергу, можливо припустити, що адекватність «Я-концепції» забезпечує формування конструктивної копінг-поведінки, а саме: від якості (адекватності) репрезентативного образу тіла багато в чому залежить оцінка рівня стресу в ситуаціях високого емоційного напруження, а також власних можливостей для їх подолання (ресурсів) – своїх особистісних властивостей, якостей, здібностей і можливостей соціальної підтримки.

В основі розробки анкети «Тілесність як ресурс подолання стресових ситуацій» знаходиться припущення про те, що тілесна саморепрезентація може виступати як ресурс копінг-поведінки та однією з базових

умов покращення репертуару опанування, що дозволяє визначити межі своїх можливостей, розширити коло свого сприйняття, що в свою чергу допомагає при оцінці стресової ситуації та власних ресурсів для її подолання, а також сприяти формуванню адаптаційної стратегії поведінки особистості. Таким чином, розроблена анкета дозволяє дослідити рівень сприйняття тіла, як повноцінної складової особистості, а не тільки як фізичної оболонки та своєрідного контейнера «душі».

Для дослідження репрезентації тілесності в свідомості респондентів та її впливу на опанувальну поведінку студентів в умовах стресових ситуацій можна використовувати Анкету. (автор – Корнієнко І.О.)

Метою застосування цієї анкети є вивчення рівня використання ресурсів тілесності в умовах стресових ситуацій та сприйняття тілесності як повноцінного компонента особистості, а не тільки як фізичної оболонки «внутрішнього Я».

Анкета «Тілесність як ресурс подолання стресових ситуацій»

Інструкція: Вам пропонується ряд тверджень, кожне з яких передбачає запитання про те, відповідає чи не відповідає дане твердження якимось особливостям вашої поведінки, окремих вчинків, ставлення до людей, поглядам на життя тощо. Якщо Ви вважаєте, що така відповідність має місце, то дайте відповідь «Так», в іншому випадку – відповідь «Ні». Свою відповідь зафіксуйте в наявному у вас бланку відповідей, поставивши хрестик у клітинку, що відповідає номеру твердження в анкеті. Відповіді необхідно дати на всі запитання.

Успішність дослідження багато в чому залежить від того, наскільки уважно виконується завдання. Ні в якому разі не слід прагнути своїми відповідями справити на когось краще враження, так як ні одна відповідь не оцінюється як вірна чи невірна. Не розмірковуюйте довго над кожним питанням, а намагайтеся якомога швидше вирішити, яка з двох відповідей, нехай досить відносно, але все-таки здається вам ближчою до істини. Вас не повинно бентежити, якщо деякі Ви вважаєте занадто особистими, оскільки дослідження не передбачає аналізу кожного питання і відповіді.

Текст анкети

1. Мені необхідні обґрунтування для прийняття моїх відчуттів.
2. У більшості стресових ситуацій, перш за все, я хочу зрозуміти, що відчуваю і чого хочу.

3. У стресових ситуаціях прислухатися до своїх внутрішніх відчуттів важливіше, ніж обмірковувати ситуацію.

4. Пізнання тілесних відчуттів допомагає мені прийняти правильне рішення у складних ситуаціях.

5. Я добре знаю які почуття і відчуття здатен відчувати, і що вони означають.

6. Я завжди можу покластися на свою здатність відчувати сигнали власного тіла для того, щоб зорієнтуватись в складній ситуації.

7. Зазвичай, в складних ситуаціях я завжди керуюся своїми власними почуттями і бажаннями.

8. Я часто керуюся загальноприйнятими уявленнями в рішенні своїх особистих проблем, замість того, щоб прислухатися до власних відчуттів.

9. У складних ситуаціях я зазвичай, керуюся логікою, вдаючись до раціональних рішень, ніж прислухаюся до сигналів власного тіла.

10. У деяких ситуаціях, коли я приймаю важливі рішення, в моєму тілі виникають неприємні відчуття.

11. Щось заважає мені зрозуміти всі грані моєї особистості по-справжньому.

12. Мені здається, що аналізуючи свої внутрішні проблеми, можна навчитися краще розуміти себе.

13. Я вважаю, що в стресових ситуаціях рішення потрібно приймати негайно, не відволікаючись на всякого роду тілесні відчуття.

14. У складних ситуаціях я не надаю значення неприємним відчуттям, які виникають у власному тілі.

15. Думаю, що тілесність не може виступати як ресурс для подолання стресових ситуацій.

16. Тіло, в моєму розумінні, є виключно своєрідним контейнером душі і не може реагувати на стресові ситуації.

17. Зазвичай, я звертаю увагу лише на зовнішні події, пригнічуючи при цьому такі внутрішні процеси, як фізичні відчуття і м'язові напруження.

18. Я вважаю, що зайва увага до тіла є проявом бездуховності.

19. Всі тілесні відчуття для мене є другорядними і незначними.

20. Тілесні потреби в принципі можна ігнорувати.

21. Життя тіла залежить лише від зовнішніх впливів (харчування, ліки, клімат, робота, екологія).

22. Тіло – це нерозумний фізичний об'єкт, який не здатний реагувати на різні емоційні переживання.

23. Тіло, перш за все, є джерелом багатьох захворювань.

24. Ми зазвичай повернені у зовнішній світ або занурені в переживання світу внутрішнього, але при цьому власного організму не помічаємо, якщо він тільки не травмований або не хворий.

Обробка та інтерпретація результатів:

Обробка отриманих даних здійснюється за допомогою ключа. Збіг відповідей обстежуваного з «ключем» оцінюється в 1 бал. Сума балів у результаті визначає рівень сприйняття тілесності як ресурсу подолання стресових ситуацій.

Ключ:

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1	+	7	+	13	-	19	-
2	+	8	-	14	-	20	-
3	+	9	-	15	-	21	-
4	+	10	-	16	-	22	-
5	+	11	-	17	-	23	-
6	+	12	+	18	-	24	-

0 – 8 балів свідчать про досить низький рівень сприйняття тілесності як ресурсу подолання стресових ситуацій.

9 – 18 балів свідчать про те, що тілесність як ресурс подолання стресових ситуацій використовується не в повній мірі.

19 – 24 балів свідчать про високий рівень використання тілесності як ресурсу подолання стресових ситуацій.

Бланк відповідей анкети

«Тілесність як ресурс подолання стресових ситуацій»

Прізвище, ім'я, по-батькові _____

Дата проведення _____ Вік _____

	Так	Ні		Так	Ні		Так	Ні		Так	Ні
1			7			13			19		
2			8			14			20		
3			9			15			21		
4			10			16			22		
5			11			17			23		
6			12			18			24		

Анкета включає 24 твердження-ситуації, які дозволяють в рамках даного дослідження дослідити рівень використання ресурсів тілесності у стресових ситуаціях. Анкета є адекватною для вирішення завдань дослідження. Нормативні показники анкети «Тілесність як ресурс подолання стресових ситуацій» наведені в *таблиці 2*.

Таблиця 2.

Нормативні показники анкети «Тілесність як ресурс подолання стресових ситуацій»

Низькі	Середні	Високі
0-8	9-18	19-24

Спираючись на теоретичні положення дослідження тілесної саморепрезентації, як умови покращення репертуару копінг-стратегій особистості, в першу чергу, слід проаналізувати результати отримані за методикою «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхан. Метою застосування даної методики було вивчення поведінкових стратегій подолання стресу. В основі даної методики є положення про те, що всі поведінкові стратегії подолання стресу, які формуються в людини протягом життя, умовно можна поділити на три групи:

- стратегія вирішення проблем;
- стратегія пошуку соціальної підтримки;
- стратегія уникнення проблем.

Методика «Діагностика копінг-механізмів» Хейм призначена для дослідження копінг-механізмів, які визначають яким чином досліджувані реагують на ситуації стресу, та як з ними справляються на поведінковому, когнітивному та емоційному рівні. Дана методика містить 26 ситуаційно-специфічних механізмів копіngu за допомогою яких особистість намагається впоратись зі стресом, тому, дозволить в повній мірі охарактеризувати способи подолання особистістю стресу.

Тест «Дослідження образу тіла» призначений для дослідження тілесної саморепрезентації та її впливу на копінг-поведінку особистості. Метою застосування даного тесту є діагностування суб'єктивної значущості для індивіда його тілесної структури, а також виявлення емоцій та почуттів, які продукуються негативним відношенням до власного тіла в умовах стресових ситуацій.

Тест-опитувальник «Дослідження самоствавлення» Пантелєєва – для визначення характеру ставлення досліджуваних до свого внутрішнього «Я». Даний опитувальник призначений для виявлення структури самоствавлення особистості, включаючи когнітивні, динамічні та інтегральні аспекти, а також дослідження рівня вираженості окремих компонентів самовідношення, яке розглядається в контексті уявлень студентів про сутність власного «Я».

Результати за даною методикою підраховуються шляхом сумування сирих балів і переведення їх в стени, на основі яких робиться висновок про те, як людина сприймає власну особистість через внутрішні та зовнішні прояви.

Методика «Рівень рефлексивності» – для дослідження рівня рефлексивності дозволяє в повній мірі вивчити здатність особистості виходити за межі власного «Я» осмислюючи, вивчаючи та аналізуючи за допомогою порівняння та зіставлення образу власного «Я» з різними стресовими подіями та ситуаціями, а також приймати рішення обдуманого та виважено, проглядаючи всі варіанти дій, відкидаючи ті з них, які здаються не успішними. Здатність до рефлексії дозволяє використовувати набутий позитивний досвід в інших стресових ситуаціях, або ж навпаки проаналізувавши допущені промахи та помилки, більше ніколи їх не повторювати та побудувати нові більш конструктивні та більш адекватні стратегії поведінки.

5. Математичні методи дослідження

Узагальнення даних здійснюється за допомогою кореляційного аналізу за критерієм Пірсона. Кореляція визначається взаємозалежністю шкал, тобто збільшення або зменшення показників однієї шкали призводить до зміни показників іншої шкали, які відбуваються в залежності від направленості кореляційного зв'язку ($\pm$).

Міри зв'язку виявляють співвідношенням, як правило, між двома змінними, які виміряні на одній вибірці. Ці зв'язки визначають через обчислення коефіцієнтів кореляції. Термін «кореляція» вперше застосував французький палеонтолог Ж. Кюв'є, який вивів «закон кореляції частин і органів тварин» (цей закон дозволяє відновлювати за знайденими частинам тіла вигляд всієї тварини). У статистику зазначений термін ввів ан-

гліський біолог і статистик Ф. Гальтон. Кореляційний аналіз для двох випадкових величин складається з:

- побудови кореляційного поля і складання кореляційної таблиці;
- обчислення вибірових коефіцієнтів кореляції і кореляційних відносин;
- перевірки статистичної значущості зв'язку.

Основне призначення кореляційного аналізу – виявлення зв'язку між двома або більше досліджуваними змінними, яка розглядається як спільна узгоджена зміна двох досліджуваних характеристик. Кореляційний зв'язок не можна вважати свідченням причинно-наслідкового зв'язку. Коефіцієнт кореляції характеризується за формою, напрямком і силою. За формою кореляційний зв'язок може бути лінійним або нелінійним. Більш зручним для виявлення та інтерпретації кореляційного зв'язку є лінійна форма. Для лінійного кореляційного зв'язку можна виділити два основних напрямки: позитивний («прямий зв'язок») і негативний («зворотний зв'язок»). Сила зв'язку безпосередньо вказує, наскільки синхронно проявляється спільна мінливість досліджуваних змінних. Наочне уявлення про характер і 39 зв'язку дає діаграма розсіювання – графік, осі якого відповідають значенням двох змінних, а кожен досліджуваний є точкою. В якості числової характеристики ймовірнісної зв'язку коефіцієнти кореляції використовують значення в діапазоні від -1 до $+1$. Після проведення розрахунків дослідник, як правило, відбирає тільки найбільш сильні кореляції, які в подальшому інтерпретуються:

- сильний або тісний зв'язок при $r \geq 0,7$;
- середній при $0,5 \leq r < 0,7$;
- помірний при $0,3 \leq r < 0,5$;
- слабкий при $0,2 \leq r < 0,3$;
- дуже слабкий при $r < 0,2$.

Критерієм для відбору «досить сильних» кореляцій може бути як абсолютне значення самого коефіцієнта кореляції так і відносна величина цього коефіцієнта, яка визначається за рівнем статистичної значущості (від $0,01$ до $0,1$), який залежить від розміру вибірки. У малих вибірках для подальшої інтерпретації коректніше відбирати сильні кореляції на підставі рівня статистичної значущості. Для досліджень, які проведені на великих вибірках, краще використовувати абсолютні значення коефіцієнтів кореляції.

Отже, завдання кореляційного аналізу зводиться до встановлення напрямку (позитивного чи негативного) і форми (лінійної, нелінійної) зв'язку між ознаками, вимірюванню її тісноти, і перевірки рівня статистичної значущості отриманих коефіцієнтів кореляції. На даний час розроблено безліч різних коефіцієнтів кореляції. Найбільш вживаними є коефіцієнти кореляції r -Пірсона, r -Спірмена і r -Кендалла. Як правило, комп'ютерні статистичні програми в меню «Кореляції» пропонують саме ці три коефіцієнта як основні, а для вирішення інших дослідницьких завдань пропонуються методи порівняння груп. Вибір методу обчислення коефіцієнта кореляції, в першу чергу, залежить від: – типу шкали, в якій виміряні змінні (номінальна, рангова, інтервальна, абсолютна); – виду нормальності розподілу даних. Вивчення зв'язку між ознаками, які приймають випадкові значення, починається з оцінювання його лінійності.

Запитання для самоконтролю:

- 1. Які основні критерії добору методик дослідження?*
- 2. Описати особливості проведення контент-аналізу.*
- 3. Описати основні підходи щодо діагностики опанувальної поведінки.*



Тема 4. ОПАНУВАЛЬНА ПОВЕДІНКА ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ. ОПАНУВАЛЬНА ПОВЕДІНКА В ЗАХИСНІЙ СИСТЕМІ ЛЮДИНИ

План

1. Стратегія життя як інтегральний прояв біосоціальної активності особистості.
2. Теоретико-методологічний аналіз життєвих стратегій.
3. Критерії типологізації життєвих стратегій особистості.

1. Стратегія життя як інтегральний прояв біосоціальної активності особистості

Упродовж життєвого шляху людина застосовує унікальний і глибоко суб'єктивний конгломерат тактик і стратегій самореалізації, які забезпечують їй самоздійснення у просторово-часових площинах буття у певному соціумі. Фрагментарні й ситуативні окремі життєві процеси особистості завдяки тактико-стратегіальному підході в процесі онтогенезу вилаштовуються в єдину життєву стратегію, яка забезпечує адаптивно-самоактуалізаційні способи досягнення нею основної життєвої мети.

Дефініція «стратегія життя» залишається вкрай складним розімкнутим і поліваріантно трактованим феноменом, структурно-функціональне наповнення якого потребує постійного різнобічного вивчення. Стратегія життя, будучи синтезом багатоманітних як ситуативних, так і осмислених

тактик, належить до найскладніших інтегральних проявів біосоціальної активності особистості й концентрує в собі пошук, обґрунтування і реалізацію біодромального досвіду, базованого на опануванні реаліями внутрішнього і зовнішнього світу, насамперед завдяки співвіднесенню об'єктивних життєвих вимог із суб'єктивною власною аксіологічною системою, що дозволяє самоствердитися і самореалізуватися. Стратегія життя припускає найбільш високий рівень перспективної організації життя і є динамічною й саморегулятивною системою соціокультурних уявлень особистості й способів організації її майбутнього життєвого напрямку, що орієнтує й скеровує її теперішню поведінку протягом тривалого часу на досягнення переваги в соціальному середовищі. Вважаємо, що найбільш рівноцінним до поняття «стратегія життя особистості» є ідея самоцінності життя, розуміння того, що життя існує заради життя, задля оволодіння й реалізацію в просторі і часі свого буття споконвічних людських вартостей, зокрема продовження роду людського.

Поміж різноманітних концептуальних підходів зауважується спільна тенденція, суть якої зводиться до того, що до структурних компонентів стратегії життя зараховуються не лише життєві цілі, але й інші компоненти діяльності, які орієнтують і спрямовують поведінку особистості в певній перспективі.

Ключова лінія життя, обрана людиною, виходячи з її уявлень про семантично-функціональне насичення сенсу життя, ціннісні пріоритети і спосіб майбутнього, передбачає також виважену оцінку власних ресурсів і потенціалів як спроможність до пізнання й опанування дійсністю. По суті, стратегія життя є своєрідною динамічною системою перспективного орієнтування людини, яка формується відповідно до конкретного наміру й умов соціокультурного розвитку. Така динамічна система перспективного орієнтування особистості нагально потребує задіяння потенціалів оволодіння/опанування ситуативними й глобальними об'єктивними й суб'єктивними чинниками і викликами, які досить часто постають перепонами упродовж здійснення людиною як соціального, так і інтимно-особистісного варіанту власної життєвої легенди. Стратегія життя постулюється як принципова спроможність людини поєднати свою унікальну індивідуальність з умовами життя для того, щоб досягнути відтворення і розвитку, які здійснюються в різних життєвих умовах. Водночас це є розробкою певного життєвого сценарію з прийняття конкретного рішення для опанування життєвих суперечностей.

2. Теоретико-методологічний аналіз життєвих стратегій

Семантика поняття «стиль життя» зводиться до певної послідовності дій, поведінкових технологій і вчинків, спрямованих на підтримання і відтворення життєвого процесу. Життєва позиція трактується як певна сукупність базальних уявлень про себе і довкілля, яка покликана виправдати прийняте рішення і реальну поведінку особистості. Такий понятійний ряд як «місія особистості», «життєва лінія», «екзистенційний сценарій», «життєвий світ», «життєвий шлях» тощо охоплює особисті цілі людини, її життєву філософію, кредо. базові життєві настанови та реалізацію життєвої позиції в часі або її динамічну характеристику відповідно. Долаючи когнітивні дисонанси, людина опановує реаліями соціального життя, відрефлексовує процеси пошуку своєї ідентичності, впорядковує самопізнання, тобто формує власну місію, адже якраз вона вміщує в собі те, для чого живе та до чого прагне, тобто є своєрідним відтворенням базальної екзистенційної мети. Термін «життєві сили людини» передбачає розуміння спроможності особистості до відтворення й вдосконалення свого власного життя індивідуально-особистісними й організаційно-груповими засобами, тобто передбачає активізацію індивідуальної та соціальної суб'єктності людини як важливого параметру опанувальної поведінки.

Загалом, людина може займати три різні, хоча і взаємозалежні позиції: 1) «мати» (рецептивна активність); 2) «досягати» (мотиваційна або активність досягнень); 3) «бути» (творча або «екзистенціальна» активність). Якщо перший тип активності людини (набувальна) є основою стратегії життєвого благополуччя, другий тип активності виступає передумовою стратегії життєвого успіху, то третій тип презентує активність, яка характерна для стратегії самореалізації особистості. Ми трактуємо таке концептуальне бачення в ракурсі опанувальної поведінки людини, тобто вирішальним мотто повинні стати якраз її діяльнісні параметри набуття, здобуття, власне буття. Діяльнісно-ціннісний тезаурус стратегій життя особистості у просторі й часі її самоактуалізації визначальною вірою детермінує успішність чи невдалість її опанувальної поведінки.

Категорія хаосу є найдавнішим супутником людської думки, однак хаос і опанувальна (хаотична) поведінка межують з безпорадністю та безладом, а отже є неперспективним поєднанням. Інтенсифікацію тенденцій «втрати життєвого сенсу», «безглуздості загроженого життєіснування» розглядаємо як гальмівний чинник вироблення тактик і стратегій (а також індивідуальних технік) екзистенційно-опанувальної поведінки

людини. Ми вважаємо, що серед різних теоретичних підходів до вивчення життєвого шляху людини як опанувальної поведінки якраз синергетика істотно видозмінює уявлення про світ, адже виражена динамічність, стабільна усталеність, циклічна повторюваність починають сприйматися досить часто як випадки нестійкості, нестабільності, стохастичності тощо. Звичайно, це вносить перепади й хаотичні флуктуативні коливання життєво-домагальних циклів людини та спонукає до переструктурацій соціальної психіки, особливо в умовах трансформаційного суспільства. Врахування синергетичних принципів, які дозволяють синтезувати знання про матерію і дух, природу і людину, може призвести до появи нових картин світу і розширити інтерпретаційні площини прогнозованого майбутнього, зокрема у ракурсі вироблення умінь і навичок щодо оволодіння його реаліями. Синергетика як тісне поєднання історико-методологічних, гносеологічних, епістеміологічних та інших принципів важлива в першу чергу для розуміння можливостей і особливостей синергетичного підходу до опанувальної поведінки як до такого міждисциплінарного явища в найширшому трактуванні. Синергетичні чинники створюють образи (патерни) нелінійності світу і водночас його гармонії, що загалом сприяє розвитку, в якому і порядок, і хаос взаємопроникають і взаємотрансформуються один в одного. Розвиток опанувальної поведінки особистості є своєрідним мірилом прагнення людини уникнути перманентної біфуркації та віднайти рівноважність навіть у хаосі.

Час виступає організатором і хроноскопичним регулятором людського життя на всіх рівнях його здійснення, а оволодіння і впорядкування розбалансованого власного темпоритму є вкрай складною проблемою для кожної особистості. Свобода індивіда як суб'єкта життєвих стратегій, зокрема темпоральних поведінкових стратегій, посилюється внаслідок суперечностей, зумовлених тенденціями індивідуалізації та атомізації соціуму. Індивідуалізація часу складається у побудові й реалізації такого способу і стилю опанувальної поведінки, який забезпечує, підкріплює і маніфестує прагнення людини до індивідуалізації життя в цілому, зокрема до автономності. В умовах плинної сучасності й мобільного суспільства введення в обіг поняття «темпоральні стратегії поведінки» зумовлено потребою як розробки пояснювальних схем тих нових соціальних явищ і станів, що проявляються, так і необхідністю структурування й оптимізації опанувальної поведінки особистості.

В осмисленні життєвого шляху людини опанувальна поведінка і цілепокладання є супутніми і взаємозалежними дефініціями.

Мікросоціальне середовище, вміщуючи всі соціальні інститути й несистемні соціальні формації, в яких людина знаходиться в різних видах комбінацій і модифікацій відповідно до стадій свого життя, виступає одним з найважливіших компонентів її життєвого простору. У контексті розвитку опанувальної поведінки індивідуалізація призводить до виходу особистості зі звичних соціальних структур, оскільки вона все активніше стає творцем соціального процесу, одним з яких якраз і є мікросоціальне середовище.

На теоретико-емпіричному рівні розглядаються особливості репрезентації життєвого простору особистості як суб'єктивного (феноменологічного і діяльнісного) аспекту тієї сфери її життєвого світу, яка є найбільш значимою, тобто найтісніше пов'язаною з цінностями, інтересами, симпатіями і щодо якої вона здебільшого виступає як суб'єкт самотворення. Застосування якісно-феноменологічних методів дослідження дало змогу констатувати факти усвідомлення респондентами тих чи інших аспектів власного життєвого світу, що стимулюють його розвиток та поглиблення. Результати здійсненого емпіричного дослідження, зокрема інтерпретація показників текстуального контент-аналізу, засвідчили специфіку суб'єктивної репрезентації життєвого простору особистості, насамперед у компонентному диференційному розрізі. Отримані результати виступили інформаційними індикаторами, які дозволили виокремити основні складові життєвого простору підлітків та юнаків, зокрема типи взаємозв'язків між ними, а також виділити й описати особистісні типи життєвого простору.

Серед різноманітних концептуальних підходів, на наш погляд, найбільш теоретично обґрунтованою є точка зору Ю.М. Резніка, Є.А. Смірнова, які в своїх роботах відносять до структурних компонентів стратегії життя не лише цілі життя, а й інші компоненти діяльності, що орієнтують і спрямовують поведінку особистості в певній перспективі. Так, для Ю.М. Резніка життєві стратегії це – динамічна система перспективної орієнтації особистості, що включає до себе зміни у відповідності до конкретного задуму і даними умовами соціокультурного розвитку. Особистість вкладає в життєві стратегії суб'єктивні цінності, цілі, очікування, пов'язані з майбутнім. Крізь призму змістово-функціональних домінант нашого дослідження, особливо цінними є міркування вченого про те, що динамічна система перспективного орієнтування людини потребує залучення потенціалів оволодіння/опанування ситуативними і глобальними об'єктивними й суб'єктивними чинниками та викликами, які досить часто постають перепонами упродовж здійснення людиною як соціального, так і інтимно-особистісного варіанту власної життєвої легенди.

Вперше концептуальний аналіз поняття «життєва стратегія» було запропоновано К.О. Абульхановою-Славською. В численних філософсько-психологічних дослідженнях визнаної вченої, на потужному теоретико-методологічному рівні, визначені сутність і основні характеристики стратегії життя, позначені фактори формування і реалізації, запропоновано типологію життєвих стратегій. Авторка визначає стратегію життя, як здатність особистості до поєднання своєї індивідуальності з умовами життя. У широкому сенсі, стратегія життя, пише К.О. Абульханова-Славська, це «принципова здатність особистості до з'єднання своєї індивідуальності з умовами життя, до її відтворення і розвитку, що реалізується в різних життєвих умовах, обставинах». У вузькому сенсі – це розробка певного життєвого рішення для подолання життєвих протиріч. Життєву стратегію як спосіб організації життя необхідно відрізнити також від інших способів – життєвої позиції і життєвої лінії. На відміну від них, стратегія є інтегративною характеристикою життєвого шляху. Життєва стратегія в найзагальнішому вигляді – це постійне приведення у відповідність своєї особистості (її особливостей) способу свого життя, спочатку виходячи зі своїх індивідуальних можливостей і даних, а потім з тими, які виробляються в житті. Стратегія життя відбувається в способах зміни, перетворення умов, ситуацій життя відповідно до цінностей особистості.

Близьким за розумінням є поняття «стиль життя» – це значення, яке людина надає світові і самій собі; її цілі, спрямованість, і та поведінка, яку вона використовує при вирішенні життєвих проблем. «Стиль життя» виражається в певній послідовності дій і поведінкових технологій, спрямованих на підтримку й відтворення життєвого процесу.

Ще одним дотичним терміном є «життєва позиція». Життєва позиція – це сукупність основних уявлень про себе і оточуючих, які покликані виправдати рішення і поведінку людини. Вона формується на основі цінностей людини у відповідності до її основних потреб та посідає важливе місце й відіграє важливу роль у мережі міжособистісних взаємин, а також у системі владно-підвладних відносин, зокрема у ракурсі конформізму, нонконформізму, емпатії та інших соціально-психологічних феноменів, які сприяють або суперечать опанувальному компоненту у життєвому просторі особистості.

Доцільно також піддати аналізу й інші поняття, такі як «місія особистості» чи «життєва лінія», що охоплюють особисті цілі людини, її життєву філософію, базові життєві настанови та реалізацію життєвої позиції в

часі або, відповідно, її динамічну характеристику. Проходячи процеси пошуку своєї ідентичності, самопізнання, особистість формує свою місію. Особиста місія містить у собі те, заради чого людина живе та до чого прагне, тобто вона є своєрідним відтворенням базальної екзистенційної мети у сучасному соціально-філософському і соціально-психологічному знанні відсутнє чітке й однозначне уявлення про феномен життя та його інтерпретацію в соціальній сфері. Проте, можна виділити універсальну внутрішню якість життя – прагнення до домінування, що проявляється через досягнення певних цілей. Також, у рамках цього поняття можна інтерпретувати філософські і соціологічні характеристики життя, зокрема такі як «життєвий порив», «життєві сили», «життєва енергія», «життєва стратегія» тощо.

На наш погляд, найбільш рівноцінним до поняття «стратегія життя особистості» є *ідея самоцінності життя, розуміння того, що життя існує заради життя, задля оволодіння й реалізації в просторі і часі свого буття споконвічних людських цінностей, зокрема продовження роду людського.*

Динамічний підхід до особистості через її життєдіяльність дозволив К.О. Абульхановій-Славській виявити нові для психології ціннісно-часові характеристики особистості. Особистість має здатність організації свого життя в ціннісно-часовому відношенні. Вона, тим чи іншим чином, опосередковує і регулює хід і характер подій своєї життєдіяльності, які відбуваються в часі і просторі. Центральне психологічне поняття, яке конкретизує категорію суб'єкта діяльності – саморегуляція. Тут виявляється інша площина аналізу особистості – особистісний рівень психічної організації: особистість виступає не тільки як суб'єкт, який будує свої відносини зі світом, а й суб'єкт, що регулює, направляє, активізує свої психічні можливості відповідно до подій діяльності, її завдань. На думку К.О. Абульханової-Славської, особистість виступає активним суб'єктом свого життя, здатним до самоорганізації й саморегуляції, тому активність можна розглядати як одну з важливих якостей, властивих особистості.

Життєві стратегії формує не індивідуальність або людина загалом, а особистість, як суб'єкт свідомої діяльності. Але не будь-яка особистість, а лише така, що перебуває на певному рівні зрілості та здатна до стратегічного мислення. Отож, можна стверджувати, що лише зріла стратегічно-мисляча особистість є носієм «стратегії життя».

Головною характеристикою сучасного суспільства є стан невизначеності, в умовах якої актуальним стає так званий «адаптаційний» підхід. Невипадково поняття «*життєва стратегія*» іноді ототожнюється з «*стратегією адаптації*», або ж застосовується термін «*стратегії виживання*».

Дослідження стратегій життя здійснюється через розгляд життєвих планів. «Життєвий план» розглядається як ідеалізоване прогнозування особою власного життя та його реалізація.

3. Критерії типологізації життєвих стратегій особистості

Комплексний теоретико-методологічний аналіз життєвих стратегій, представлений в роботах Ю.М. Рєзніка, Т.Є. Рєзнік і Є.О. Смірнова. Стратегія життя розуміється ними як саморегулююча система соціокультурних уявлень особистості про своє майбутнє. Формування уявлень відбувається під впливом цілої низки чинників, які слід враховувати при здійсненні свідомого вибору моделі поведінки в тій, або іншій життєвій ситуації. комплексний підхід означає врахування усіх сторін і зв'язків, що беруть участь у формуванні стратегії життя, бачення останнього як «синтетичного» і «цілісного» за своєю природою явища. Тому, до характеристики стратегії життя доречно застосувати термін французького мислителя М. Мосса «*цілісний феномен*». Ю.М. Рєзнік виділяє ряд інституціональних ознак: соціально-економічне становище, спосіб відтворення й трансляції культурних стандартів, систему регуляції й контролю, соціальний характер, професійну етику. У своїй сукупності ці ознаки утворюють комплексний критерій типологізації життєвих стратегій особистості, на підставі якого були запропоновані наступні їх види: стратегії життєвого благополуччя, стратегії життєвого успіху та стратегії самореалізації. Зміст цих стратегій визначається характером соціальної активності особистості, тобто позицією, яку займає людина щодо свого власного життя і пов'язану з цим активність. Вважається, що людина може займати три різні, хоча і взаємозалежні позиції:

- 1) «мати» (рецептивна активність);
- 2) «досягати» (мотиваційна або активність досягнень);
- 3) «бути» (творча або «екзистенціальна» активність).

Перший тип активності людини (набувальна) є основою стратегії життєвого благополуччя, другий тип активності виступає передумовою стратегії життєвого успіху і третя активність характерна для стратегії самореалізації особистості. Дані типи життєвих стратегій мають, у свою чергу, безліч різновидів та модифікацій. Однак, усіх їх можна звести до проблеми соціального домінування, незалежно від способів його досягнення. Ми потрактуємо таке концептуальне бачення в ракурсі опануваної поведінки людини, тобто вирішальним мотто повинні стати якраз її діяльнісні параметри набуття, здобуття та власне буття.

Інший підхід (близький до комплексного) – системний, що широко застосовується у філософському й науковому пізнанні особистості. Від наукової думки потрібно, щоб знання було збудовано за певною логікою і його різні фрагменти склалися в цілісну картину, що відповідає принципу системності. У цьому зв'язку слід згадати й про холізм, як методологічний принцип, що абсолютизує чинник цілісності, приймаючи її як первинне, першопочаток. Вираженням цілого є процес розвитку, що народжує все нові й нові об'єкти (цілісності) у ході якісних перетворень світу. Дані принципи можуть бути, за аналогією, перенесені на площину стратегії життя особистості, однак, за даними останніх досліджень, єдина картина реальності неможлива в силу її гетерогенності, багат шарової структури й багатомірності. Тому, основою осмислення стратегії життя особистості є інтервальний підхід, який ґрунтується на принципі відносності, а його ключовим поняттям є «система референції». Пізнавальний намір інтервального підходу пов'язаний з пошуком меж, вузлових точок нерівнозначності, прихованих систем детермінації. Інтервальний підхід, використовуючи з одного боку «мислення в межах», ініціює з іншого боку – «мислення без кордонів». Саме застосування такого підходу дозволяє здійснити перехід до багатомірного пізнання, який вимагає розгляд життя з двох позицій: макро- та мікрорівня, тобто в стратегії життя необхідним є поєднання об'єктивного й суб'єктивного, хоча цілком можливі й інші контури й ракурси розгляду.

З такої позиції стратегія життя як життєдіяльність особистості в цілому має кілька вимірів, кожен з яких надає їй змісту певних властивостей: культурне – забезпечує життєвий вибір особистості необхідними програмами й технологіями (способами діяльності), соціальне – обумовлює знаходження найбільш прийнятної позиційно-рольового балансу у стосунках з іншими людьми в ході досягнення ними своїх стратегічних цілей.

В найзагальнішому виді характер стратегії життя визначають соціокультурні параметри суспільства й соціально-психологічні особливості особистості. Ю.М. Резнік розкриває поняття «стратегія життя» за допомогою понять «життєвий світ» і «життєвий шлях». Життєвий шлях був детально розроблений у працях ряду філософів і соціальних психологів (Л.В. Сохань, Є.І. Головаха, О.О. Кроник та ін.). На думку О.О. Кроника та Є.І. Головахи, життєвий шлях людини представлений у її життєвих програмах, сценаріях та картах часу. В ході життєвого шляху здійснюється соціальний розвиток людини – особистості та суб'єкта діяльності, а разом з тим й індивідуальності. Життєвий шлях має просторово-часову структуру і складається із загально вікових та індивідуальних фаз, що визначаються за багатьма параметрами життя. Сучасний стан суспільства потребує стратегій життя, заснованих на широкій взаємодії різних соціальних суб'єктів. В сучасних умовах стратегія життя – це використання всього соціального простору, який постійно змінюється, який і задає подальший порядок майбутнім соціальним взаємодіям. Таким чином, на перший план виходить стратегія, що максимально враховує позиції, настанови, рівні домагань і характер інтересів суб'єктів, що брали участь у взаємодії. *Стратегія життя припускає найбільш високий рівень перспективної організації життя і є динамічною й саморегулюючою системою соціокультурних уявлень особистості й способів організації її життєвого напрямку, що орієнтує й скеровує її теперішню поведінку протягом тривалого часу на досягнення переваг в соціальному середовищі.*

Отже, стратегічна особистість, будучи суб'єктом стратегічного орієнтування й конструювання життя, одночасно є головним суб'єктом (актором і автором) соціальних дій і подій, що відбуваються відповідно до початкового задуму (стратегічного плану). Стратегічна особистість є також головним експертом власного життя. Таким чином, *для створення життєвої стратегії необхідно побачити всю різноманітність навколишньої дійсності, проникнути в таємниці різних світів (системних і життєвих, об'єктивних і суб'єктивних), кожен з яких має особистісний, культурний та інституціональний вимір.*

Вибір людиною оптимальної стратегії життя і діяльності залежить як від суб'єктивних передумов (особистісних пріоритетних орієнтацій – сенсів, мотивацій, цілей), так і від власне її особистісної специфіки (наполегливість, заповзятість, схильність до ризику, спроможність прийняття вольових рішень тощо). Низька вмотивованість, недостатня міра особистіс-

ної самореалізації та незначний рівень інтелектуального змісту власної діяльності, зумовлює менш вірогідний вибір адекватної логіки розвитку життєвої стратегії та послаблює об'єктивні й суб'єктивні, зовнішні і внутрішні детермінації життєвої стратегії особистості.

У сучасному суспільстві, для якого характерна тенденція до індивідуалізації, відбувається перетворення основних соціальних інститутів, змінюється система суспільних відносин. Такі зміни у суспільному житті тягнуть за собою миттєві зміни потреб, мотиваційних настанов і, як наслідок, трансформації в сучасній системі життєвого орієнтування особистості. Більше того, сучасна людина постійно перебуває всередині інноваційних проектів, адаптуючись не стільки до зовнішнього, об'єктивно існуючого середовища, скільки до соціального простору, який вона сама створює і змінює. Тому особливістю нового індивідуалізованого світу стає перехід до самотійного проектування буття окремої людини. І для цього є всі підстави, адже індивідуалізація, звільняючи людину від соціальної визначеності, надає їй нові великі можливості самотійно будувати своє життя. Вона відкриває перед нею нові шляхи самореалізації і нові конфігурації соціальних відносин, яких не могли уявити собі попередні покоління, але індивідуалізація веде до збільшення ступеня соціальної невизначеності і зростання кількості ризиків. У зв'язку з цим, як ніколи актуально і гостро, постає питання про механізми і форми вибудовування стратегії життя особистості в індивідуалізованому життєвому просторі, яка, з одного боку, спрямована на збереження життєвих позицій особистості в умовах посиленої соціальної невизначеності, а з іншого – націлена на його подальший розвиток в умовах динамічної соціальної реальності. Вивчення процесів індивідуалізації, насамперед, передбачає увагу до особистісних факторів, що визначають здатність людини робити вибір, приймати рішення, здійснювати вчинки. На центральне місце виходить поняття «проекту життєвого шляху», опанування всіма ймовірними перепонами і негараздами. Таким чином, індивідуалізація фіксує «основний структуруючий принцип» сучасності, згідно з яким *ідентичність не є даністю, а належить людині, яка здатна – і навіть зобов'язана – творити себе і свою долю сама.*

Як ключова характеристика життєвих стратегій, індивідуалізація не тотожна індивідуалізму, який інтерпретується як егоїзм – повну концентрацію на власному «Я». Поняття «індивідуалізації» означає переважну орієнтацію на власні сили, прагнення до отримання різноманітного осо-

бистого життєвого досвіду, розуміння особистих бажань, спрямувань і досягнень.

Подібні погляди ми тлумачимо в річищі хаотизму й амбівалентності опанувальних тактик і стратегій, що так притаманні людині нашого «кризового часу».

Новий прагматизм пронизує сьогодні всі сторони суспільного життя і сприймається лише як засіб для отримання задоволень або стабілізації споживання. Тому не дивно, що в сучасному світі соціальному порядку в повній мірі передається нестійкість і непередбачуваність; все менше лишається відчуття якогось уявного порядку. Стан невизначеності, відсутність стійких моральних орієнтирів, культурних норм чи сімейних уз все частіше вбачається абсолютно нормальним.

З іншого боку, разом з процесом уніфікації свідомості, спостерігається і вкрай протилежна тенденція – у сучасної людини, напевно, як ніколи раніше є повномасштабна можливість проявити і реалізувати свою індивідуальність.

Парадоксально, але зараз, як і раніше, індивідуалізація є суспільним процесом, що не залежить він волі особистості і вирішення задач самовизначення, самоврядування, самоствердження та самотворення. Це стає нашим обов'язком, вимогою часу задля повноцінного суспільного життя і вимагає самодостатності, незалежно від того, чи має особистість у своєму розпорядженні ресурси, відповідні цьому обов'язку. Для того щоб вважатися індивідуалізованим індивідом, необхідно лише соціалізуватися в індивідуалізованому суспільстві, але для того щоб бути особистістю – потрібні такі ресурси і можливості, які є дефіцитарними, а також здатність використати їх у особистому життєвому просторі задля цілеспрямованого самотворення і самоздійснення.

Досить серйозними постають суперечності між класово-культурними та сімейними біографічними ритмами, які перекриваються або замінюються інституціональними. Особливо чітко це видно на прикладі жінок, які на відміну від чоловіків, змушені вести суперечливе, подвійне, сімейно-інституційне існування. В той час, як чоловіків багато в чому не зачіпають сімейні події, для жінок сімейний ритм переплітається з освітнім та професійним, що призводить до конфліктного напруження, висуваючи перед ними несумісні вимоги. Адаптуватись до нових умов допомагає виникнення нових, але не завжди конструктивних зразків проходження життєвого шляху.

Розвиваючи цю думку, Е. Тоффлер писав, що змінилася навіть структура сім'ї: з великої сім'ї аграрного типу, що разом займається домашнім господарством та об'єднує кілька поколінь, вона перетворилася в зменшену сім'ю нового типу, характерну для індустріального суспільства.

Поступово, на противагу модерністській функціональній сегрегації, відбувається функціонально-просторова реінтеграція праці, побуту і відпочинку в способі життя сучасного суспільства. Люди все частіше починають працювати вдома, адаптувати свої житлові осередки під майстерні, кабінети прийому фахівців (юристів, лікарів), нешкідливе домашнє ремесло. Наростає динамічність змін структури, складу, способу життя сім'ї. З плином часу зростає просторова мобільність людей. Змінюється ставлення мешканця до власного житлового середовища, відбувається глибше оволодіння мікрокосмом як запоруки опанування макрокосмом. Така швидкість змін призводить до блокування адаптаційних можливостей особистості. Люди втрачають здатність до опанування власним життєвим простором, здатність створювати самого себе, бачити довгострокові перспективи і сенс життя. Г.Г. Дилігенський зазначає, що сучасна індивідуалізація проявляється загалом негативно – «як зростаюча самотність, соціальна дезорієнтація» До негативних проявів індивідуалізації можна додати кризу ідентичності, втрату сенсу життя, спроби «втекти» від проблем, вживаючи наркотики тощо. Однак сучасна індивідуалізація, звільняючи людину, надає небувалі можливості для культурної творчості. Вона перетворює людину на суб'єкта культури, яка повинна не лише сприймати створені до неї ідеї і зразки, а й переосмислювати їх, створювати щось своє – хоча б в масштабах власної індивідуальної долі. Водночас, оптимістичні підходи все ж таки превалюють. Згідно з ними сучасна індивідуалізація не означає фатального і незворотного розпаду соціально-психологічних зв'язків індивіда з суспільством. Швидше у відносинах індивід-суспільство спостерігається тенденція до меншої жорсткості таких зв'язків, а також послаблення інституціональних функцій родини, яка вже не може обмежувати й контролювати індивіда так, як це було в традиційних суспільствах. Одне з її найважливіших наслідків – розпад психології групової виключності, незалежно від того, породжується вона спільністю соціального стану або загальними віруваннями. На місце жорсткого до інших – «вони» – приходить більш-менш нейтральне і терпиме ставлення індивіда до всіх інших індивідів, відносно вільне як від позитивної, так і негативної модальності. Усі ці коротко охарактеризовані якості

й обставини життя людей, відтворюють зміст поняття «індивідуалізація суспільства». Людина, яка завжди прагнула, іноді інстинктивно, іноді свідомо, бути звільненою від зовнішнього тиску, не усвідомлювала справжню ціну такої свободи, ті небезпеки, які ховає в собі незалежність. Подібна індивідуалізація висуває нові вимоги до індивідів, формуючи особливий спосіб організації життєдіяльності, названий «культурою ризику». Вона має на увазі відкритість до змін, постійну готовність до активних дій в ситуації вибору. Особистісні здатності свідомого, конструктивного опанування стають чи не найважливішим ресурсом людини у суспільстві ризику. Разом з рефлексивними здібностями, опанувальні здатності раціоналізують поведінку людини, роблять її більш адекватною цілям, засобам, цінностям. Саме раціоналізм і виваженість, а не спонтанність і природність поведінки, є загальнокультурним трендом сьогодення, який не залежить від того, яку модальність, позитивну чи негативну, ми приписуємо даним процесам.

Отже, у міру того як людина з кожним етапом індивідуалізації все більш вивільняється із соціальних зв'язків і «приватизується», зростає необхідність будувати власну стратегію життя самостійно, як продукту обставин і продукту власних дій.

Проаналізуємо, яким чином індивідуалізація суспільних відносин впливає на стратегію життя індивіда та наскільки співмірні ці поняття. Найперше, в сучасному індивідуалізованому суспільстві перед індивідом постає вимога: сприймати себе в якості активного центру, своєрідного планового бюро, яке може розраховувати лише на власні сили, здатності, орієнтації тощо.

Створюючи стратегію життя, індивіду слід пам'ятати, що «суспільство» є «змінною» величиною. А отже, вирішальні суспільні фактори, що втручаються в життя особистості, сприймаються як такі, що піддаються пом'якшенню, скасуванню, чи навіть такими, які можна не враховувати.

У такому змісті, життєві стратегії втрачають свій загальний соціально-регулюючий характер, зростає їх корпоративність, ексклюзивність, що сприяє зміні соціального порядку відтворювальної діяльності індивідів, вони стають «ауторефлексивними»: всі важливі рішення стосовно спеціальної освіти, професії, місця проживання чи роботи, одруження тощо приймаються індивідом самостійно, без впливу чи тиску традицій або суспільної думки. Кожен такий вибір чи рішення несуть наслідки, за які індивід нестиме відповідальність. Фактично, скасування інституціональних

та життєво-історичних стереотипів є основою виникнення «конструктора» життя, блоки якого допускають безліч варіантів складання.

Реалізація такої стратегії життя потребує активної поведінкової моделі. Зосереджуючись навколо «Я», вона відкриває простір безлічі варіантів дій, що в свою чергу, дозволяє раціональне використання можливості побудови власної стратегії життя. По суті, такі традиційні конструкти самосвідомості людини, як образ Я, самооцінка, самоакцептація, Я-концепція та ін. укладаються в контекстуальне осмислення опанувальної поведінки індивіда (тобто такого, який у процесі індивідуалізації набув індивідуальності). Тобто, в індивідуалізованому суспільстві існує потреба в егоцентричному світогляді, коли «Я-суспільство» пристосовується до завдань формування індивідуальної стратегії життя. Можна констатувати, що чітко виражена імпульсивність характеру умовного абстрактного індивіда (як, до речі й екстра- та інтрапунітивність) істотно ускладнюють формування й застосування опанувальної поведінки. Індивідуалізоване суспільство вже характеризується не лише кількісним, але і якісним зростанням ризиків, виникненням кардинально нових форм: з'являється додатковий тягар у виді нових форм «розподілу провини».

Отже, життєві стратегії в індивідуалізованому суспільстві, з одного боку, прив'язуються своїми структурами до самотворення, а з іншого, виявляються відкритими майже в безмежне. Усе, що в системно-теоретичній перспективі стає роздільним, є невід'ємною складовою стратегії життя в індивідуалізованому суспільстві – родина й робота за наймом, фахова освіта й зайнятість, споживання, медицина і т.д. Навчання й медицина, соціальне право й планування передбачають активного індивіда, який, завдяки власній прозорливості, базованій на відрефлексованих механізмах прогностичності й антиципації, орієнтується у хвилях актуальної культурної моделі.

Тобто, індивідуалізація торкається меж традиційних соціальних умов, які за своєю суттю не допускають індивідуальний, самотійний спосіб життя.

Ми вважаємо, що у контексті вивчення життєвого шляху людини як базису опанувальної поведінки, синергетика істотно видозмінює уявлення про світ, адже виражена динамічність, стабільна усталеність, циклічна повторюваність починають сприйматися досить часто як випадки нестійкості, нестабільності, стохастичності тощо. Звичайно, це вносить перепади й хаотичні флуктуативні коливання життєво-домагальних циклів

людини та спонукає до переструктурацій соціальної психіки, особливо в умовах трансформаційного суспільства. Врахування синергетичних принципів, які дозволяють синтезувати знання про матерію і дух, природу і людину, може призвести до появи нових картин світу і розширити інтерпретаційні площини прогнозованого майбутнього, зокрема у ракурсі вироблення умінь і навичок щодо оволодіння його реаліями.

Синергетика є теорією самоорганізації, а не організації.

Синергетичні чинники створюють образи (патерни) нелінійності світу і водночас його гармонії, що загалом сприяє розвитку, в якому і порядок, і хаос взаємопроникають і взаємотрансформуються один в одного.

Аналіз впливу індивідуалізації на життєву стратегію дозволяє відмітити, що така стратегія ставить перед особистістю цілий ряд вимог, як то: індивід повинен навчитися сприймати себе як активний центр, розраховувати на власний життєвий простір, здатності опановувати невизначеності і стани перманентного стресу. Її реалізація неможлива за пасивної позиції особистості, коли в центрі поведінкової моделі є «Ми». При цьому, кожна нова життєва ситуація освоюється особистістю кожен раз заново.

Широке застосування стратегічних підходів до різних сфер суспільного життя й різних галузей знання вимагає глибокої й всебічної понятійної й методологічної концептуалізації соціально-психологічного конструкту «стратегія життя особистості в умовах індивідуалізації».

Концептуалізація поняття «стратегія життя особистості» здійснена в двох напрямках. В першому напрямку: «стратегія життя» ототожнюється з такими поняттями, як «життєвий сценарій», «життєвий план», «життєвий шлях», «життєва стратегія» та ін.. З другого боку, соціально-філософській рефлексії були піддані такі поняття, як «стратегія», «життя» та «особистість». Результатом такого аналізу стало визначення необхідних умов (компонентів) стратегії життя особистості, базовими елементами якого є: наявність стратегічного мислення; здатність особистості до цілісного сприйняття життя, як «життєвого пориву», а не до ототожнення життя з досягненням конкретних соціальних цілей і, нарешті, реалізація стратегії життя як просторово-часового управління життєвими ресурсами, виходячи із самоцінності життя.

Стратегія життя особистості аналізується в рамках інтервальної системи. Перша пара визначає просторово-часові характеристики стратегії життя. Будь-яка стратегія життя перебігає на перетині життєвого світу й життєвого шляху, тобто будь-яка стратегія життя розгортається в прос-

торі й у часі. Друга пара розгортається з позицій наявності внутрішнього й зовнішнього середовища стратегічного життєвого простору. Це пов'язане з тим, що стратегія життя особистості не формується у свідомості особистості, а реалізується в оточуючому соціумі, життєвому просторі особистості. Кожна з пар методологічного конструкту має свої мови опису, які погано співвідносяться між собою, тому для їх об'єднання в єдине ціле використовуються метод соціально-філософської рефлексії.

Сучасне суспільство характеризується, перш за все, процесами індивідуалізації, які призводять до істотного руйнування соціальних структур, що були притаманні традиційному та індустріальному суспільствам, та веде до зростання швидкості соціальних змін. Наслідки таких процесів неоднозначні: з одного боку, вони призводять до появи нових можливостей, з іншого – до нездатності більшості реалізувати ці можливості. У результаті росте соціальна поляризація й загострюються соціальні проблеми.

Отож стратегія життя, з одного боку, залишається прив'язаною до структур її формування, з іншого завдяки їй відкривається шлях у безмежне. Подолання такої неоднозначності можливе за умови застосування ідей соціальної синергетики, яка дозволяє розглядати індивідуалізоване суспільство з позицій синергетичної моделі детермінованого соціального хаосу.

Запитання для самоконтролю:

- 1. У чому полягає ідея самоцінності життя?*
- 2. У чому полягають суперечності між класово-культурними та сімейними біографічними ритмами?*
- 3. У чому полягає ідея самоцінності життя?*



Тема 5. ВИДИ ОПАНУВАННЯ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ

План

1. Адаптивні копінг-стратегії.
2. Дезадаптивні копінг-стратегії.
3. Стратегії подолання стресу.
4. Емоційна стійкість.
5. Соціальні взаємовідносини.
6. Темпоральність.
7. Рефлексія і відповідальність.
8. Саморегуляція.
9. Особливості саногенного та патогенного мислення.

1. Адаптивні копінг-стратегії

Стратегії опанувальної поведінки розглядаються на трьох основних адаптивних рівнях: адаптивні, відносно-адаптивні, не адаптивні. Для створення *концепції розвитку опанувальної поведінки особистості*, серед інших, було використано класифікацію копінг-стратегії поведінки у трьох площинах за Е. Хейль у адаптації О.М. Єжової:

До адаптивних копінг-стратегій відносяться:

- у поведінковій сфері – співпраця та альтруїстична поведінка, яка виражається у максимальному наближенні особистості до її соціального оточення через акти допомоги, емпатії, певної пожертви заради благополуччя інших;
- в когнітивній сфері – форми такої поведінки, яка спрямована на аналіз актуальної ситуації та можливостей подолання виниклих в ній труднощів, підвищення рівня самооцінки та самоконтролю, якісніше

усвідомлення цінності своєї особистості як такої, віра у власні психологічні ресурси при подоланні складних ситуацій та стресу;

- в емоційній сфері – оптимістичне налаштування, протест проти актуальної ситуації. Сюди можна віднести усе те, що має позитивне емоційне забарвлення і виражає готовність до подолання неприємностей; впевненість в тому, що надія є, вихід із ситуації існує, якою б складною вона не була.

До відносно адаптивних стратегій поведінки (конструктивність яких, прямо залежить від значимості і вираженості ситуації опанування), відносять:

- у поведінковій сфері – компенсація або відволікання. Це такі форми поведінки, що тяжіють до тимчасової відмови від пошуку вирішення проблеми (тут ми говоримо у тому числі і про наркотичну, алкогольну залежності; залежність від приймання лікарських засобів; трудового лізму), хворобливе прагнення заповнити весь свій час якоюсь зайнятістю; неспроможність довгий час перебувати на одному місці тощо;
- в когнітивній сфері – відносність, надання подіям особливого індивідуального сенсу, фатум, релігійність. Це такі форми поведінки, які направлені на співвіднесення своїх негараздів із чужими, їх порівняння, надія на віру в Бога і вияв стійкості віри при зіткненні з важкими ситуаціями;
- в емоційній сфері – поведінка пасивної кооперації, тобто така, що емоційно розвантажує, позбавляє від напруги, зняття відповідальності із себе і перекладання цієї відповідальності на інших людей.

2. Дезадаптивні копінг-стратегії

До дезадаптивних копінг-стратегій поведінки відносять:

- у поведінковій сфері – це активне уникнення, крок назад. Така поведінка провокує незважання на проблеми, відхиляння негативних думок, пасивність та самотність, ізолюваність, прагнення усунути активних контактів та відмовитись вирішувати задачу;
- в когнітивній сфері – це смиренність та ігнорування. Така форма поведінки є пасивною через відмову долати життєві труднощі, зневіра у власних силах та інтелектуальних ресурсах, іноді з умисною недооцінкою ситуації;

- в емоційній сфері – це покірність, самопригнічення, придушення емоцій та агресивність. Такі варіанти поведінки характеризуються пригніченістю, атмосферою безнадійності, переживанням озлобленості, а також звинувачення себе і інших у всіх можливих проблемах.

О.І. Захаров акцентує увагу на тому, що вибір будь-якої з вищезгаданих дезадаптивних копінг-стратегій може призвести до внутрішнього конфлікту особистості. Будь-який конфлікт, що займає центральне місце в системі відносин, має бути опрацьований та перероблений, інакше наслідками не опанованих негативних емоцій може стати прогресування психосоматичних захворювань, до того моменту, поки не буде зняте патогенне напруження.

Проте відсутність внутрішніх конфліктів та суперечностей не є умовою для благополучного розвитку психічно здорової особистості. Ціла низка досліджень лише підкріплює думку, що саме наявність конфліктів є необхідною умовою для якісного розвитку особистості. І.І. Чеснокова не розглядає поняття внутрішнього конфлікту, але дає трактування механізму його виникнення. На думку І.І. Чеснокової: «... при впливі нової для даної особистості інформації, що є несподіваною або суперечить тому, що було прийнято і засвоєно нею раніше, що міцно стала змістом її внутрішнього світу, відбувається порушення рівноваги вже сформованої структури цінностей особистості».

Якщо конфлікт наростає, не знаходячи виходу через відсутність перетворюючих активних дій, то варто очікувати збільшення рівня тривожності та страхів. Наступним кроком розгортання ситуації є нездатність до об'єктивної оцінки та вдавання до ірраціональних суджень.

Отже, ми можемо зробити висновок, що відсутність опанувальної поведінки спричиняє шкоду психічному здоров'ю людини. Такий стан речей розгортається у наступній послідовності:

- ✓ Стресовий чинник, який безпосередньо впливає на зміну психічного здоров'я людини.
- ✓ Емоційна нестабільність, що розвивається в результаті дії стресогенного фактору.
- ✓ В когнітивній, емоційній і поведінковій сферах формуються дезадаптивні копінг-стратегії.
- ✓ Відбувається формування внутрішнього конфлікту.
- ✓ Відбувається порушення психічного здоров'я, де людина замість вирішення проблеми, шукає обхідні шляхи або взагалі опускає руки, губиться у відірваних від реальності фантазіях.

Таким чином, зниження використання опанувальних навичок та послаблення опанування в цілому внаслідок впливу дистресу або еустресу може бути викликано втратою людиною психологічних ресурсів. Це призводить до виснаження і, як наслідок, обирає неефективних, деструктивних копінг-стратегій.

Тому виникає питання: чи можна повернути поведінку в конструктивне русло? Ми вважаємо за доцільне розглядати цю проблему в двох ситуаціях, а саме:

1. Реабілітаційна допомога в кризових станах. Така стратегія використовується у роботі з жертвами соціальних та природних катастроф, терористичних актів, учасниками бойових дій в «гарячих» точках, з членами сімей, які опинилися в складних життєвих обставинах тощо.

2. Профілактична допомога. Здійснюється навчання дітей та дорослих соціально-корисним копінг-навичкам (підлітки, юнаки, вагітні жінки, сімейні пари, люди похилого віку, специфічні професійні категорії тощо).

Поки людина не вибудує для себе оптимальний план опанування з корисними копінг-навичками, її будуть наздоганяти ті самі проблеми, що завжди були характерними саме для неї. Невдалі спроби можуть призвести до кризового становища, яке має такі фази :

1. Наростання стану напруженості, що провокує звичні способи реагування на стрес.

2. Коли звична поведінка в котрий раз доводить свою неефективність, продовжується подальше зростання напруги та тривоги, відчуття невдоволеності, агресивності, важке засинання.

3. При подальшому зростанні напруги з'являється потреба до мобілізації зовнішніх і внутрішніх психологічних і фізичних ресурсів. Людина починає експериментувати з новими засобами подолання труднощів.

4. Перенавчання – важкий процес і за відсутності прогресу і успіху з'являється почуття знесиленості й безпорадності. Є ризик виникнення депресивного стану.

5. Людина звертається по допомогу аби отримати шанс на розірвання кола невдалих спроб; відбувається реабілітаційна робота. Або ж людина опускає руки і лише погіршує і без того катастрофічне положення.

Для кризової ситуації, як ми бачимо, характерні психічне напруження та стан тривоги, зміна рівня самооцінки – як правило її зниження, втрата мотивації, виражена потреба в допомозі спеціалістів, що мають відповідну

психологічну кваліфікацію. Головне, що треба пам'ятати, що з будь-якої кризової фази є вихід, якщо шукати корені проблеми. Тут буде корисна психологічна, психотерапевтична професійна допомога. Але, підкреслимо, що починаючи вже з третьої фази, така допомога є життєво необхідною.

Життєва криза передбачає наявну об'єктивну причину такого стану, а також особистісного ставлення людини до цієї причини. Чим серйозніше людина ставиться до проблеми, тим виразнішими й інтенсивнішими стають відповідні емоційно-поведінкові реакції.

В повсякденному житті людина усвідомлює далеко не всі емоції, а лише ті, які стають причиною виникнення свідомої реакції (емоції, які активізують патогенну реакцію в основному залишаються не усвідомленими). У широкому сенсі ціллю нашої корекційно-розвивальної програми є усвідомлення несвідомого, адже особистість може переосмислити своє ставлення до навколишнього світу чи самого себе лише за наявності філософського або раціонального підходу до життєвих проблем.

3. Стратегії подолання стресу

Головна мета соціально-психологічного тренінгу «Стресостійкість» – розвиток адаптивних, конструктивних стратегій опанувальної поведінки. Після тренінгу людина має навчитися, у широкому сенсі, краще керувати власним розумовим та життєвим простором, ширше використовуючи рефлексію. Такі навички вона отримує вивчаючи опанувальне мислення. Також індивід отримує навички з самокорекції психічних станів та інтеграції особистісних особливостей (в основі ідеї інтеграції є здатність людини керувати собою, що повертає нас до перших динамічних теорій у психосинтезі). Одночасно з тим, використання медитативних технік дозволяють людині віднайти та реалізувати приховані можливості власного «Я». Формування адаптивних копінг-стратегій досягається шляхом оптимальної координації поведінки та емоцій через поєднання західних та східних технік саморегуляції.

Слід зазначити, що завдання вирішувались на протязі всього тренінгу з врахуванням різновікових властивостей учасників. Визначити наявний рівень опанувальних навичок особистості можливо через:

- здатність усвідомлювати та приймати себе таким, яким є;
- наявність психічної рівноваги;
- можливість адаптуватися до мінливості зовнішніх умов;

- уміння управляти власною поведінкою та вчинками в межах культурного середовища;
- підпорядковуватись соціальним нормам без патологічних наслідків;

Важливо пам'ятати, що в свідомості людини одночасно існують впорядковані події минулого, теперішнього та можливого майбутнього, через що кожне заняття мало свої специфічні особливості.

Всі вправи націлені на поступове введення людини в активне усвідомлення змін, що відбуваються в її житті. Вся тренінгова програма базується на чергуванні динамічних вправ із статичними медитативними техніками. Важливо, що вправи націлені як на подолання внутрішньої напруги, так і на формування невимушеної, дружньої атмосфери. Кожне заняття обов'язково закінчувалось обговоренням набутих знань, навичок, власних почуттів та думок. Учасники висловлювали власні переживання, відкриття, обговорювали процес виконання вправ. При цьому рефлексія була як групова, так і індивідуальна. Нижче ми представляємо структуру тренінгової програми.

Кожне заняття включає в себе вступний інформаційний блок. Це обумовлено потребою учасників краще розбиратись в психолого-філософських ідеях, які лежать в основі кожної вправи. Надалі програма була побудована на основі таких блоків.

Біосоціальна природа людини

На Сході вважається, що втрата біологічного ритму призводить до смерті, через те, що хвороба – це неузгодженість ходу різномасштабних подій. Така категоричність обумовлена тим, що сприймання та відношення людини до часу, напряду пов'язане із її здоров'ям (як психічним, так і фізіологічним). В сучасному середовищі важко сприймати себе і на рівні соціального, і психологічного, і фізичного функціонування. Але, від того наскільки ритмічно та злагоджено відбувається процес життєдіяльності (дихання, серцевий ритм, сечовипускання, тощо) залежить фізичне здоров'я. Крім того, процес життя невід'ємно супроводжується емоційністю. Страх, гнів, тривога, стрес – все це призводить до стану хвороби. Даний блок знань спрямований саме на усвідомлення значущості біологічного ритму, а також на встановлення залежності між психікою та соматикою особистості. Учасники отримують знання як за допомогою корекції власного життєвого ритму впливати на самопочуття, як розуміти потреби власного організму, як бути уважним до його попереджень.

Життєва позиція та психічне здоров'я

Якщо в минулому блоці ми говорили про усвідомлення важливості біологічного ритму, то в цій частині ми спрямували увагу учасників на прийняття того факту, що рівень здоров'я невід'ємно залежить від їх ставлення до життя та готовності працювати над досягненням гармонії (високої якості життя). Також частина знань була присвячена оволодінню прийомами релаксації.

Сократ говорив, що якщо хтось шукає здоров'я, його варто запитати, чи готовий він розлучитися з усіма причинами своєї хвороби – тільки тоді йому можливо допомогти. Кожен повинен чітко розуміти цінність власного здоров'я. Слід підкреслити, що психічне здоров'я невідривно пов'язано із почуттям душевного спокою та комфорту.

Люди Сходу та Заходу по-різному досягали душевного спокою. На Сході, де більш поширені філософські погляди на життя, люди намагались зменшити кількість власних бажань, відмічаючи, що чим менше бажань, тим більш щаслива людина. Жителі Заходу навпаки, намагались досягти душевного комфорту шляхом збільшення фізичного (матеріального) комфорту. За рахунок помноження багатства (влада, знання, гроші, тощо) вони поступово прийшли до помноження бажання, при чому часто бажання зростають швидше ніж можливості їх задовольнити. Сучасна людина має обирати для себе компроміс, аби позбутися зайвої напруги.

Релаксація – це основа медитативних вправ. Потреба в релаксації обумовлена тим, що стрес невід'ємно пов'язаний із м'язовою напругою, послаблення якої зменшує інтенсивність переживання, занепокоєння, стресу. Для цього використовують дихальні вправи. Такий вид медитації сприяє:

- протидії негативним стрес-факторам;
- оволодінню навичками концентрації уваги;
- раціональному розподілу духовної енергії та фізичних сил;
- появі фізичного заспокоєння та задоволення, що виникає на базі емоції радості.

В даній частині ми говоримо про ефективні способи опанування стресових ситуацій, а також про способи контролю та регуляції власного тіла. Будь-яку стресову ситуацію розглядаємо за наступною схемою:

- аналіз проблеми (діагностика);
- обдумування засобів та шляхів вирішення проблеми;
- зміна поведінки.

Головна мета будь яких антистресових дій – скорочення деструктивних навантажень. В якості прийомів антистресового втручання можна використовувати ті методи, які дозволяють без шкоди для здоров'я переосмислювати та переробляти навантаження.

4. Емоційна стійкість

Цей блок присвячено способам досягнення емоційної стійкості, а також отриманню знань та навичок подолання негативних емоційних станів.

Все життя людини складається із емоцій та переживань, як позитивних так і негативних. Невід'ємною складовою особистості є емоційність. Людські переживання виникають неконтрольовано, мимоволі, але саме вони визначають якість людського життя. Самопочуття напряду залежить від емоційного комфорту, а погіршення настрою – це перший симптом проблем, проте, далеко не всі усвідомлюють цю закономірність. Для настрою кожного індивіда можна застосувати «ефект маятника». Його суть у тому, що чим сильніше відхилення в негативний бік, від точки рівноваги, тим більший сплеск позитивних емоцій відбудеться у індивіда пізніше. Для людини важливо дотримуватися саме позитивного фону, але ближче до «нульової» крапки, адже після сильного позитивного сплеску неодмінно відбудеться впадання у депресію. Американські вчені Р. Мерзак та П. Уолл розробили теорію, згідно з якою позитивні емоції умовно «закривають больовий шлагбаум» у спинному мозку, а негативні емоції, навпаки, – відкривають його. Це пояснює той факт, чому життєрадісні люди хворіють рідше, крім того вони легше витримують хвороби та швидше одужують. Позитивні емоції виступають ліками. Але звичайно, позитивні емоції неможливо замовити чи викликати силою думки, штучно можна створити лише маску, ілюзії емоцій. Тож важливим етапом є визнання наявності негативних емоцій, та можливість позбутися них. Для цього можна звернутися до вправ, які навчать людину виводити негативні емоції та агресію назовні.

5. Соціальні взаємовідносини

Цей блок відповідає за взаємовідносини із соціумом, а також формування у людини лояльності та терплячості.

Людина – це сума думок та вчинків. Таким чином, можемо зауважити, що модель світу – це певний набір програм, що детермінує стереотипи реакцій і поведінки людини, а також характеризує ставлення людини до життя, як в цілому, так і окремих подій. Для кожного індивіда важливо навчитись не дратуватися, коли його модель світу стикається із моделями інших людей, особливо якщо вони виявляються занадто відмінними.

Отже, вправи, які виконують учасники мають розвивати емпатію, вміння розпізнавати емоційний стан оточуючих людей, згуртовувати команду, а також розвивати вміння уважно слухати та чітко передавати інформацію. Для цього ми використовуємо серединний шлях (компроміс) – вміння врівноважити протилежність, знайти рішення, яке задовольнить протилежні сторони. У вирішенні внутрішніх конфліктів головну роль відіграє просте усвідомлення того, що в реальності конфлікту не існує. В дійсності людині непотрібно обирати між «так» або «ні», а потрібно лише знайти середину між двома, лише на перший погляд протилежними твердженнями. Справжня суть середнього шляху можна висловити даоським висловом: «поступися і досягнеш успіху, згинайся і будь прямим, зношуйся і оновлюйся, володій малим і заволодій великим».

6. Темпоральність

Ця частина запропонованої програми присвячена усвідомленню життєвої мети взагалі, цілям сьогодення, а також взаємозв'язку між минулим та майбутнім, співвідношення між мріями та спогадами.

За відсутністю інформації щодо майбутнього, все, що ми про нього думаємо – це мрії. Важливо зазначити, що вміння будувати власні цілі ґрунтується на мріях людини. Із власного минулого ми отримуємо цінний ресурс, а також минуле безпосередньо впливає на нас на рівні нашої пам'яті. Всі люди орієнтовані на майбутнє або на минуле, важливо відмітити, що перші легше справляються із соматичними хворобами. Нелюбов до життя прискорює темп проживання, тому вкрай важливо вміти структурувати власний час. Напруга завжди призводить до прискорення, а от розслаблення – до уповільнення часу. Люди з високими адаптивни-

ми здібностями вміють при несприятливих умовах розтягувати або сповільнювати час (у них 1 хвилина = 70-85 секунд), а люди з низькими адаптивними здібностями сприймають 1 хв. за 30-50 секунд. Транс і медитація уповільнюють плин часу.

Існує дві основні моделі часу. У першому випадку уявлення про час у людей лінійне та послідовне, так звана «наскрізна лінія». Такі люди легко дотримуються будь яких розкладів та планів, вони пунктуальні, точні, вибагливі до оточуючих. Для них минуле – це хронометражні події, а майбутнє – чіткий план цілей та завдань. Друга модель часу передбачає життя в сьогоденні, «тут і зараз». Це люди із активним «включеним» часом, для них дедлайн чи точний час зустрічі – це відносна умовність. А власні спогади та мрії прив'язані скоріше до емоцій та вражень, ніж до хронометражу.

Ці два типи знову ж таки можна прив'язати та порівняти із уявленнями про час на Заході та Сході. Для Заходу характерним є хронометраж, а от Сходу властивий включений час. При роботі із лінією часу ми дотримувалися наступних тез:

- майбутнє має розташовуватися перед очима людини або, принаймні, не повинно бути десь збоку;
- між лініями минулого і майбутнього має бути досить велика відстань, бо інакше, дивлячись у майбутнє, учасник буде бачити минуле;
- лінія часу не повинна бути «скрученою», оскільки в цьому випадку людина просто не зможе розібратися з власним життям;
- минуле не повинно бути більш привабливим, ніж теперішнє і майбутнє – в іншому випадку, людину постійно буде відтягати назад до себе минулого.

Іноді існують проблеми найближчого майбутнього, які людина не може вирішити зараз, тоді ми намагаємося пройти вперед по лінії часу, повернутися назад і подивитися, що він зробив для того, щоб вийшло саме так. Важливо завжди висловлюватись в теперішньому часі, навіть якщо працює учасник із минулим чи майбутнім. Оптимізацією майбутнього необхідно займатись в разі:

- відсутності або невизначеності майбутнього;
- відсутності важливих з точки зору майбутньої життєдіяльності якостей або станів;
- наявності негативних емоцій з приводу конкретних подій в майбутньому.

7. Рефлексія і відповідальність

Основне завдання цього блоку – надання людині можливостей усвідомити та відкрити наявність взаємодоповнюючих особистих якостей як позитивного, так і негативного характеру, сприйняття та спостереження за власним тілом, тілесними відчуттями, емоціями та почуттями за допомогою яких людина орієнтується в собі та своїх відносинах із соціумом.

Важливо не лише усвідомити, але і зрозуміти власну цілісність. Це є дуже важливим етапом, адже упорядкування особистості можливе лише через усвідомлення та самоприйняття себе. Будь яка подія життя не варта нічого, важливе лише ставлення до цієї події. Основою будь якого сприйняття є співвідношення фону та фігури, де фігура – це наше сприйняття себе. Щоб витягти з фону відкинуті частини, потрібно перевернути ставлення фігура-фон, і почати переживати себе як фон: я не той, хто відчуває провину, а внутрішній суддя, що аналізує те, що відбулося зі сторони.

Тільки усвідомивши механізм, як щось відбувається, людина може перестати це робити, спрямувати власні сили в більш плідне русло, ніж постійне дорікання собі та ведення внутрішніх війн. Медитативні техніки Сходу виникли саме через те, що прийнято вважати, що «людина вмирає, розчавлена плитою власної дурості». Насправді ми маємо на увазі необроблену інформацію, невикористані можливості та власне неконструктивне ставлення до проблем. Саме медитація дозволяє звільнити свідомість від нав'язливих ідей та хибних думок. Якщо в житті існує реальна проблема, необхідно сприяти формуванню нової домінанти. Новий домінантний центр в корі головного мозку може придушити або послабити осередок збудження, пов'язаний з психічною травмою. Важлива особливість домінантних процесів в тому, що при одночасному існуванні двох осередків відбувається взаємне послаблення обох.

8. Саморегуляція

Головною метою заключної частини є розширення усвідомлення опанувальних стратегій особистості: власних тілесних зажимів, емоційних патернів, внутрішніх перешкод, через які людина не може реалізувати свою особистість та психологічно якісно існувати у власному життєвому просторі.

На сьогоднішній день існує складна система, що спричиняє вплив на саморегуляцію психічних станів людини. До чинників такої системи можна віднести багато аспектів, основними з яких є: зовнішні умови середовища, вираження власних переживань та їх внутрішній аналіз, часте повторення спеціальних оптимістично-мобілізуючих формул з метою розвантаження і зняття нервового навантаження, використання технік медіації і трансу, опанування релаксацією та самоконтролем власних емоцій тощо. Вчені вважають, що на ці чинники системи можна вплинути завдяки аутокомунікації, що складається зі сповіді, самонаказу, само переконання тощо. Важливу роль відіграє також когнітивна регуляція, що оперує пам'яттю, уявою та навіть мисленням. Також здійснювати вплив можна за допомогою настановчої регуляції, що являє собою певні дійові та роздумові алгоритми, за допомогою нервової імпульсації, яку можна спровокувати різними дихальними вправами, релаксацією та навіть масажами.

Р. Ассаджолі поєднав в своїй психотерапевтичній практиці різні прийоми та підходи психотерапії, завдяки чому йому вдалося розробити зовсім нову концепцію, яка отримала назву «психосинтез». Під психосинтезом вчений розуміє опанування людиною прийомами самокерування. Р. Ассаджолі пише, що для того, щоб пізнати себе, навчитися будувати відносини з іншими людьми, необхідно освоїти деякі системи, а саме: зрозуміти принципи самопізнання, відшліфувати контроль за своєю особистістю та навчитися конструювати і перебудовувати її залежно від ситуацій, що трапляються.

Аби людина могла вступати в гармонійні відносини із соціумом, а також здійснювати гармонійне внутрішнє злиття та досягати власне «Я», кожен має пройти наступні етапи:

- глибинне пізнання власної особистості;
- аналіз та контроль всіх її елементів;
- прийняття свого істинного «Я» (виявлення, створення, координація об'єднуючого центру);
- утворення або перебудова особистості навколо нового центру.

У випадку коли людина проходить всі етапи психосинтезу, вона отримує достатню кількість знань та можливостей відкрити та реалізувати власну індивідуальність, фактично створити себе. Основою психосинтезу є цілеспрямоване та усвідомлене використання самоідентифікації та дисидентифікації. При чому головна мета полягає у гармонійному об'єднанні всіх якостей та функцій людини в єдине ціле. За для того, аби

людина могла контролювати всі елементи як свідомого, так і підсвідомого, психосинтез використовує метод розтотожнення, який ґрунтується на психологічному принципі, що над людиною домінує все, з чим її «Я» ідентифікує себе. Крім того ми легко можемо управляти всім, від чого ми себе дезідентифікували.

Людина має тенденцію ототожнювати себе з тим, що являє для неї найбільший інтерес чи цінність, з тим, чому вона надає найбільшу перевагу. Наприклад, викладач ідентифікує себе із роллю вчителя, а тому, в повсякденному житті він діє та живе тільки як вчитель. Це не лише патологізує життєвий простір особистості, але і може призвести до важких наслідків, таких як:

- особистість не розуміє і не реалізує себе;
- виокремлення однієї частини власного «Я» виключає або зменшує здатність до самоідентифікації з іншими частинами особистості;
- життєвий процес накладає відбиток на такі аспекти подальшого життя як вихід на пенсію або зміну виду діяльності.

Фактично людина стає заручником, потрапляє у патерн, перебуваючи у якому відчуває себе загубленою. Аби уникнути всіх таких наслідків слід звернутись до процедури інтроспекції – процесу усунення всіх часткових самоідентифікацій. Важливо, що індивід має використовувати раціональний погляд на всі психологічні факти чи події. Це має пряме відношення до медитативних практик, та має назву «внутрішнього спостерігача» і напряду повертає нас до рефлексії. Всі спостереження умовно можна розділити на декілька сфер:

- внутрішні спостереження-відчуття, що виникають в тілі;
- спостереження за емоціями та почуттями;
- спостереження за ментальним та розумовим змістом.

9. Особливості саногенного та патогенного мислення

Навчання *саногенного*, у нашому випадку *опанувального мислення* переслідує психогігієнічну «мрію» довільного управління собою зі збереженням і зміцненням психічного здоров'я. Навчання передбачає певну культуру мислення, здатність людини керувати своїм розумом. Важливо, що саногенне самопізнання включає в себе не лише управління власною

волею чи розумом, а й уміння направляти власні сили на вдосконалення свого морального образу, зміну своєї поведінки. У формуванні опанувального мислення допоможе саморефлексія та компоненти, які вона включає в себе – аналіз власних бажань, мрій та потреб, критичний підхід до життєвих проблем, осмислення емоційних бар'єрів, що часто заважають прийняттю вольових рішень, здатність виходити за межі власного тіла, власних емоцій, переживань тощо.

З іншого боку континуума знаходиться *патогенне мислення*, до характерних рис якого належать:

1) повна свобода уяви від контролю, крайня мрійливість, відрив від реальності;

2) поєднання актів уяви з негативними переживаннями; образи набувають значної енергії почуттів, сприяють накопиченню негативного досвіду і в подальшому фіксуються в рисах характеру, наприклад, образжений стає кривдником;

3) рефлексія патогенного мислення виключає здатність розглянути себе і свій стан зі сторони і апелює до виправдання власної поведінки у певній ситуації. Також присутня і повна «включеність» в ситуацію, що призводить до обростання комплексами негативних образів;

4) для патогенного мислення характерна тенденція плекати в собі і зберігати негативні досвіди: образи, ревності та ін. Немає прагнення звільнитися від них. Спостерігається неприйняття принципів психогігієни і психічної саморегуляції.

Таким чином *опанувальне мислення, на противагу, сприяє оздоровленню психіки, подоланню внутрішньої напруги, подоланню комплексів та негативних образів. Це певне очищення життєвого простору від суб'єктивних бар'єрів і обмежень. Серед основних рис опанувального мислення можна виокремити такі:*

- ґрунтується на конкретному та чіткому уявленні у свідомості людини щодо зміни бажаних психічних станів або корекції властивостей;
- рефлексія чітко відокремлює «Я» від життєвих ситуацій та образів насичених негативним змістом; особистість відокремлює себе від емоцій та переживань;
- здатність до релаксації створює постійно згасаючий ефект негативних переживань;

- навички отримання і збагачення досвіду вирішення життєвих ситуацій у минулому, здатність переносити ефективні патерни на нові ситуації та здатність синтезувати абсолютно нові;
- опановано мистецтво концентрації уваги і утримання цілей.

Якщо врахувати всі вихідні внутрішні умови саморегуляції людини, ми можемо говорити про методи саморегуляції в «звичайному» стані, та про методи, які використовують в «зміненому стані свідомості». До змінених станів свідомості можна віднести аутогіпноз, медитацію, аутогенне тренування, тощо. Слід зазначити, різницю між цими двома формами: у першому випадку саморегуляція змінює параметри стану, а в другому – психічний стан стає не стільки метою, скільки засобом саморегуляції. Одним з засобів саморегуляції є медитація. Засіб ґрунтується на досить специфічній концентрації уваги, що неминуче призводить до свідомих змін не лише в фізичних станах, але і в психічних. Медитація з'явилась на Сході, де із найдавніших часів розглядалась як засіб самопізнання та самовираження людини, крім того це шлях, яким особистість може реалізувати свої приховані, підсвідомі можливості. При цьому людина досягає контролю і управління свідомістю, що призводить до поліпшення пам'яті, уваги. При цьому відбувається входження у стан глибинного спокою, поліпшення психічного функціонування, що веде і до покращення соматичного стану, лікуванню хвороб і зміни стереотипів поведінки людини.

До теперішнього часу в Західному світі проведено велику кількість досліджень щодо впливу медитації на розвиток, оздоровлення і самовдосконалення людини. Вивчалася її допомога у перенесенні стресів та негативних емоцій, можливості уникати психосоматичних розладів та хвороб, конфліктів у міжособистісних відносинах. Медитація дозволяє дистанціюватися від актуальної проблеми, спостерігати себе і свою поведінку в складній ситуації, в деяких випадках – зрозуміти суть цієї ситуації, емоційно відреагувати, змінити ставлення до неї і знайти нові способи її вирішення.

Л.С. Виготський говорив про необхідність сформувати штучні засоби (психологічні знаряддя), оволодіння власною поведінкою і управління поведінкою інших людей, що може змінити динаміку і структуру психічної регуляції поведінки особистості. Звичайно, саме на Сході ці психотехніки досягли свого найбільшого розвитку, адже філософські вчення, такі як дзен-буддизм, даосизм, школи йоги, тощо, базуються саме на медитати-

вних техніках та принципах самопізнання. Багато із таких технік дозволяють зберігати психічну рівновагу, фізичне здоров'я, дозволяють керувати роботою власного організму.

Споглядання та самоспоглядання є близькими до медитації. Про медитацію ми дізнаємося ще від часів середньовічних філософських трактатів. К. Юнг виділяє поняттю медитації одне з центральних місць у своїй психології. У ній відбувалося «набуття» архетипу самості або становлення істинного «Я» через зустріч неістинної персони «поверхневого псевдо Я» з архетипом самості. Самість за К. Юнгом – це єдність свідомого і несвідомого

Еріх Фромм вважає дзен-буддизм активуючою силою внутрішньої енергії людини. Він, вважає Фромм, здатен охороняти від психічних захворювань і душевних надломів. «Не використовувати ці досягнення з метою збагачення загальної культури психічної діяльності сучасної людини було б нерозумно».

Перевагою медитації над іншими методами психічної саморегуляції є те, що вона дійсно зменшує напруженість та тривожність, розширює можливості людини управляти своїми емоціями, станами, свідомістю в цілому.

Отже, ефективність опанування важкими ситуаціями у житті, можна визначити за наступними ознаками:

- ✓ Самооцінка людини себе як цілісності, адекватна оцінка свого психологічного стану та ситуації.
- ✓ Наявність готовності до активності.
- ✓ Навички саморегуляції та опанування поведінкою в межах соціальних норм, врахування власних інтересів на тлі інтересів оточуючих.
- ✓ Здатність до зниження тривалості стресу – релаксація.
- ✓ Вміння адаптуватися до нових умов життя.
- ✓ Здатність формувати нові, ефективні когнітивні і поведінкові патерни.

Формування навичок опанування супроводжується розвитком особистості людини. Не всі люди здатні самі дати раду собі у важких життєвих ситуаціях, декотрим потрібна професійна допомога, щоб по новому побачити власну поведінку з іншого боку, пережити інсайт, розвинути, отримати адекватні мінливим подіям способи, стратегії подолання труднощів. Тренінгова робота направлено формує продуктивні, ефективні, конструктивні навички опанувальної поведінки у складних життєвих си-

туаціях і є актуальною для психологів, педагогів, психотерапевтів, соціальних працівників, психіатрів, медичних представників та інших фахівців, що забезпечують адаптацію особистості до різних життєвих ситуацій.

Запитання для самоконтролю:

1. *Чи можна повернути поведінку в конструктивне русло?*
2. *Як визначити наявний рівень опанувальних навичок особистості?*
3. *Яка головна мета будь яких антистресових дій?*
4. *Що таке патогенне мислення?*



Тема 6. КОПІНГ-РЕСУРСИ: ФЕНОМЕНОЛОГІЯ І ДИНАМІКА

План

1. Види копінг-ресурсів.
2. Емпатія як важливий копінг-ресурс.
3. Середовищні копінг-ресурси.

1. Види копінг-ресурсів

Поряд з копінг-стратегіями виділяють копінг-ресурси особистості, які в свою чергу можна поділити на: фізичні (витривалість); соціальні (індивідуальна соціальна мережа, соціально-підтримуючі системи); психологічні (переконання, стійка самооцінка, товариськість, інтелект, мораль, гумор, рефлексивність); матеріальні (гроші, власність).

Важливим внутрішнім фактором, що спонукає індивіда активно протистояти важким життєвим ситуаціям, є феномен «необхідності» («я повинен бути у формі, щоб продовжувати свою роботу», «я повинна триматися, щоб ростити дітей» тощо) Отже, цілком зрозуміло, що для забезпечення можливості використання стратегій опанування, необхідно залучати ресурси, якими володіє кожна людина. Сьогоднішні цінності культури, вплив громадської думки, стереотипи і настанови впливають на те, що дуже часто ресурси особистістю не використовуються у повній, чи хоча б наближеній до повної міри. Наприклад, деякі люди вважають себе невразливими, занадто самовпевненими, тому і не звертаються за сторонньою допомогою, у тому числі тому, що не мають цілісного уявлення реальності щодо можливих наслідків, хоча мають у розпорядженні доступ до да-

ного ресурсу. Саме тому, у вивченні цього питання слід велику увагу приділяти саме їх використанню.

Ресурси традиційно розділяють на два види:

✓ Особистісні, що є певними вміннями, навичками, здібностями, особливостями особистості. Також сюди необхідно включити особливості світогляду людини, її рефлексію, самопізнання, когнітивну сферу, ціннісно-мотиваційні особливості.

✓ Ресурси середовища, що представляють можливість в інструментальній, моральній, емоційній допомозі соціальної мережі. В свою чергу ці ресурси розподіляються на політичні, інституційні, культурні.

Сьогодні роль матеріальних засобів (грошей) є надзвичайно великою, адже за їх наявності в людини є вільний доступ до інформаційних, юридичних, медичних ресурсів. Через те, що економічний статус в сьогоднішньому суспільстві у кожної людини різний, у людей, що мають мало матеріальних засобів частіше спостерігається повне безсилля при складних життєвих обставинах, вони вдаються до стратегії уникнення. Але навіть заможні люди через власні культурні вподобання, особистісні цінності чи громадську думку не завжди використовують доступні ресурси.

Особливості рівня інтелекту, емпатія, афіліація, Я-концепція, локус контролю, рефлексія – особистісні конструкти що і складають особистісні копінг-ресурси. Саме базисом копінг-ресурсів слід вважати Я-концепцію, яка (саме позитивна) разом з активними копінг-стратегіями є важливим чинником резистентності стресової поведінки та її своєрідним діагностичним предиктором. Єдність негативної Я-концепції та пасивних копінг-стратегій спричиняють максимальну уразливість до стресових ситуацій та є чинниками поведінки дезадаптивного характеру Локус контролю – ще один важливий копінг-ресурс, що забезпечує сам процес опанування. Локус контролю визначається як рівень відчуття індивідом свого контролю над поведінкою і подіями, що відбуваються з ним (інтернальний локус контролю), в порівнянні з поведінкою і подіями, які відбуваються під впливом долі, випадку або інших осіб (екстернальний локус контролю). Поведінковий контроль може пом'якшити психологічний дистрес, збільшити мотивацію, поліпшити самопочуття А.О. Реан зазначає, що при інтернальному локусі контролю людина «приймає відповідальність за всі події, що відбуваються в її житті, на себе, пояснюючи їх своєю поведінкою, характером, здібностями» При екстернальному локусі контролю людина схильна переносити відповідальність за всі події на зовнішні

чинники, наприклад, на інших людей, долю, випадковий збіг обставин та ін. Автор піднімає проблему взаємозв'язку локусу контролю та поведінки особистості в різних життєвих ситуаціях.

Інтернальна організація особистості дозволяє їй здійснювати адекватну оцінку проблемної ситуації, і на основі цього, формувати адекватну копінг-стратегію, соціальну мережу, регулювати її підтримувальні та інгібіційні функції. Включення інтернального локусу контролю в процес подолання знижує ризик формування аутодеструктивної поведінки. З інтернальним локусом контролю тісно взаємозв'язана позитивна, сильна Я-концепція, високий рівень соціального інтересу і високий показник самоактуалізації.

2. Емпатія як важливий копінг-ресурс

Наступним важливим копінг-ресурсом є емпатія – складна ланка в структурі особистості, породжувана, з одного боку ступенем емоційної активності, здатністю диференціювати найтонші відтінки гамми переживань, відчуттів, станів в іншій людині і, рефлексивно, в собі. З іншого боку, емпатія виступає підсумком позитивного емоційного досвіду індивіда, і знаходиться у тісному зв'язку з рядом характеристик інтелектуального і поведінкового плану, зокрема з критичністю мислення, конструктивністю вчинків при наданні допомоги іншому, перетворенні ситуації когнітивного емоційного конфлікту, можливості особистісного зростання тощо Когнітивні ресурси є важливими для забезпечення ефективності копінг-поведінки, оскільки центральним елементом опанування є оцінка стресору, ситуації, власних здібностей для вирішення проблеми, що виникла. Рівень розвитку мислення впливає на ефективність розвитку базової копінг-стратегії вирішення проблем.

Необхідність підвищення ролі емпатії в розвитку особистості давно є предметом наукових дискусій та досліджень в психології. Це пов'язано з тим, що емпатія як психологічний феномен має суттєвий вплив на всю особистість в цілому, підвищує продуктивність діяльності та мотивацію. Емпатія позитивно впливає на розвиток міжособистісних відносин. Дозволяє надавати підтримку людині лише в звичних умовах, але й у важких екстремальних ситуаціях, коли вона особливо її потребує. Найчасті-

ше ці якості співвідносяться з вимогами професійної та особистісної компетенції професій сфери «людина-людина».

Поняття емпатії часто використовували як один із основних методів пізнання, розуміння мистецтва. Існувала думка, що без емпатії не обійтися при описі естетичного досвіду. Особливо емпатія допомагає відділити естетичний досвід від візуальних чинників, на підставі яких можна описати та зрозуміти витвір мистецтва. Феномен «емпатії» на сьогоднішній день в психології має різноманітні визначення та трактування. Також досі існують розбіжності щодо того який автор вперше використав термін «емпатія». На думку одних дослідників пріоритет щодо внесення даного терміну належить Т. Ліппсу, який розмежовував поняття «симпатія» та «емпатія». Другі наполягають, що вперше термін «емпатія» ввів Е. Тітченер, який здійснив переклад німецького слова «*einfühlung*» (переживання, співпереживання) та відніс емпатію до переліку складних почуттів, в яких істотну роль відіграють стани задоволення та невдоволення.

Співчуття людей одне до одного переважно ґрунтується на їх почутті своєї спільності. Так, А. Шопенгауер, вважав ідентифікацію одним із основних механізмів емпатії. У процесі співчуття людина повинна перебороти свій егоїзм для того щоб зрозуміти іншу людину. У процесі емпатії людина ототожнює себе з іншими, перетворює переживання інших людей на свої, має прагнення припинити страждання інших, що приносить їй задоволення та відчуття щастя. Представником інтроспективної психології А. Беном внесений значний внесок у психологізацію поняття «емпатія». А. Бен розглядав її як різновид емоційних явищ, відзначаючи, що людина не в змозі симпатизувати переживань, які виходять межі емоційної пам'яті та індивідуального емоційного досвіду. Аналізуючи умови, що лежать в основі виникнення симпатії, А. Бен фокусував увагу на позитивній установці до об'єкта емпатії.

З. Фрейд відзначає значення емпатії в ході соціалізації особистості, виділяючи в емпатійному процесі, насамперед, його імітаційну природу, пов'язуючи наслідувальні механізми з ідентифікацією. Від ідентифікації «через наслідування йде шлях до розуміння того механізму, який взагалі робить можливим нашу позицію по відношенню до чужого психічного життя». Ідентифікацію З. Фрейд вважає первинною формою емоційного зв'язку з іншою особою, у зв'язку з чим ідентифікація виступає основним структурним компонентом соціалізації. Він вважав її несвідомої імітацією поведінки дорослих дитиною, що дозволяє йому освоювати моральні норми

суспільства. Особливу увагу в класичному психоаналізі приділено альтруїстичним почуттям, представленим як вимушена форма поведінки людини в протилежність біологічно заданих несвідомих потягів до агресії і руйнування з супутнім їм емоційним насиченням. Подібна амбівалентність почуттів, на думку З. Фрейда, призводить до внутрішніх протиріч.

Здатність до емпатії полягає у вмінні надати емоційну відповідь на переживання, думки та почуття об'єкта емпатії. Деякі науковці вважають, що емпатія – це емоційна здатність реагувати на сигнали, що передають 30 емоційний досвід іншого. Інші визначають емпатію як поведінкову здібність, яка проявляється в допомагаючій, сприяючій та альтруїстичній поведінці у відповідь на переживання чи проблеми іншої людини. Підсумовуючи накопичені в психології розвитку дані про становлення здатності до співпереживання, М.-Л. Гофман робить висновки, що основою емоційного збудження в певній ситуації можуть бути різні процеси: реакція класичного обумовлення; співпереживання, що опосередковане наслідуванням; уявлення того, як людина почувала б себе на місці того, хто потребує допомоги. М.-Л. Гофман розглядає емпатію як біологічно обумовлену схильність до альтруїстичної поведінки. У своїх працях він наголошує на тому, що щире співчуття (емпатія) породжує альтруїстичну мотивацію допомагаючої поведінки.

Отже, на основі теоретичного аналізу можемо зробити висновок, що поняття «емпатія» – це багаторівневий, складний феномен який являє собою сукупність емоційних, когнітивних та поведінкових здібностей особистості.

3. Середовищні копінг-ресурси

Середовищні копінг-ресурси складаються з підтримки соціуму (на рівні емоцій, інформації, інструментів, функціоналу), яка є своєрідним буфером між стресовою ситуацією та наявністю матеріальних засобів (котрі в свою чергу є головним рушієм для сучасної професійної допомоги у сфері інформації, медицини, тощо) Саме «вартість вирішення проблем» впливає на подальшу зміну копінгу, адже постійне використання призводить до повного виснаження ресурсів. Соціальна підтримка виражається у використанні тих чи інших соціальних ресурсів, проте, у разі постійної такої потреби, підтримка з боку соціуму поступово, але невпинно знижується.

Усі людські ресурси є взаємопов'язаними, тому при вичерпанні одного, починається компенсація за рахунок іншого. Наведемо приклад: матеріальні цінності (гроші) визначають можливості щодо більш економних витрат особистого часу, а процес страхування сприяє грошовій компенсації при нещасних випадках чи хворобах. Слід також сказати, що соціальна бажаність особистості та надання їй великої кількості соціальних ресурсів збільшується у разі позитивного ставлення до самого себе. В той же час може спостерігатися і обернений зв'язок: виснаження одного ресурсу впливає на неможливість використання іншого.

Втрата і збільшення ресурсів є циклічними: втрата ресурсів в складних ситуаціях викликає виснаження, а збільшення ресурсів активізує людей робити активні дії для відновлення ресурсів, що знижує можливості нових втрат.

Різними авторами підкреслюється значення інтелекту в процесі опанування. Інтелект, на думку О.О. Бодальова, відіграє важливу роль в оцінці ситуації, точності прогнозу, оцінки наслідків, умінні планувати в умовах дефіциту часу. Відносно інтелектуальної сфери особистості, немає однозначної думки про її вплив на процес опанування.

Т.А. Нємчин пише про те, що при переважанні інтелектуально-когнітивних підструктур особистості, в оцінці ситуації будуть домінувати явища психічного дискомфорту.

З іншого боку, О.О. Прохоров зазначає, що особи з високим інтелектом схильні до більш розвинутого репертуару прийомів саморегуляції своїх станів при дії психогенної ситуації.

І.А. Джидарьян відзначає зв'язок задоволеності життям, щастям, а також смисложиттєвих орієнтації зі стратегіями опанувальної поведінки. Наприклад, чим менше щаслива і задоволена людина, тим більше вона схильна до такої стратегії як «самоізоляція». Навпаки, щасливі й задоволені життям більшою мірою звертаються за порадою до близьких, ніж незадоволені, а також діляться емоційними переживаннями. Загалом стратегії, які орієнтовані на вирішення проблеми пов'язані із загальним рівнем показника щастя.

Активне становлення стилю опанування відводиться на юнацький вік, так як саме юнацький вік пред'являє підвищені вимоги до адаптивних можливостей психіки. Саме в цей період формуються стійкі способи опанувальної поведінки, а також особистісні особливості, які виступають в якості ресурсів психологічного подолання труднощів.

Людина розвивається протягом всього життя, але саме у період юнацького віку відбуваються найважливіші особистісні відкриття. Цей період пов'язаний з інтенсивними пошуками свого місця у світі, є періодом першого випробування власних сил і здібностей. Коли особистість розкриває свій потенціал на шляху творчого життєдіяння і відбувається первинне професійне самовизначення.

Статеві та вікові аспекти опанувальної з життєвими труднощами поведінки, індивідуально-психологічні властивості та особистісні якості, умовно звані особистісними детермінантами, та їх зв'язок з опанувальною поведінкою, вивчені і описані все ще недостатньо, хоча кореляти та детермінанти копінг-поведінки займають першочергову роль при розгляді копінг-поведінки.

Науковці усього світу вивчають питання, хто здатен краще справитися зі стресовими ситуаціями – представники жіночої чи чоловічої статі. Проте, остаточної відповіді ще немає, адже саме особистісні якості, характер стресових ситуацій у кожного різний, що унеможливорює правомірний поділ за статтю щодо їх стресостійкості. Є низка статистичних даних, які демонструють, що емоційні порушення в жінок трапляються частіше, але більша наявність смертельних хвороб (особливо пов'язаних із серечно-судинними захворюваннями) та передчасна смерть спостерігається саме серед чоловіків. Чи є пряма залежність між окремими особливостями особистості та стратегіями опанувальної поведінки копінгу? На це питання наука також не має однозначної відповіді. Залежно від дослідження різних вікових та соціальних груп у різних соціальних ситуаціях, існують певні закономірності прояву даної залежності. Локус контролю, рефлексія, «Я-концепція» (що включає власну самооцінку та рівень домагань), інтелектуальна, емоційна та волюва сфери розвитку особистості, набір особистісних властивостей тощо...що і у якій мірі є детермінантами, що впливають на процес опанування і яким чином оцінювати його успішність?

Ситуативні змінні свідчать про складність однозначного трактування ефективності чи неефективності копінг-стратегій. Така неоднозначність оцінки ефективності емоційних стратегій пов'язана із ступенем їх вираженості в поведінці та з використанням їх в різних контекстах: ефективним подоланням стресу є вираження почуттів, проте відкритий прояв агресії є асоціальним; для подолання важких життєвих ситуацій, пов'язаних з міжособистісною взаємодією, емоційно-орієнтоване опанування буде

більш ефективним, тоді як для вирішення проблем, пов'язаних з виконанням вимог діяльності, не призведе до подолання труднощів. Ефективними уникаючі пасивні стратегії бувають у нетипових ситуаціях, коли немає жодного контролю з боку особистості. В той же час вони будуть дезадаптивними у ситуаціях, що вимагає активних дій особистості з усіма необхідними ресурсами.

В цілому, на думку науковців, не можна говорити про якийсь «правильний» єдиний стиль опанувальної поведінки, чи єдино вірну стратегію особистості у певних негативних ситуаціях життєвого простору. Для вибору ефективних способів опанування треба враховувати особливості особистості, її ресурси, співвідносити їх із специфікою стресової ситуації, в якій вона перебуває.

Отже, змістовно-функціональна феноменологія копінг-поведінки містить розлогий і потужний симбіоз найрізноманітніших стилів і стратегій, які забезпечують наповнення діяльнісного тезаурусу опанувальної поведінки особистості.

Запитання для самоконтролю:

1. *У чому полягає феномен необхідності?*
2. *Охарактеризувати види ресурсів.*
3. *Охарактеризувати емпатію як копінг-ресурс.*



Тема 7. ОСОБИСТІСНІ ТА СЕРЕДОВИЩНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ОПАНУВАННЯ

План

1. Соціальний простір як зовнішній осередок стратегічного життєвого простору особистості у суспільстві.

2. Мікросоціальне середовище як територія для активного розвитку.

3. Феноменологічний підхід у вивченні неврівноважених станів.

1. Соціальний простір як зовнішній осередок стратегічного життєвого простору особистості у суспільстві

Соціальний простір можна сміливо вважати зовнішнім осередком стратегічного життєвого простору особистості у суспільстві. З ростом індивідуалізації суспільства, становлення унікальності, самобутності кожного, змінюється вже давно стала соціальна структура. Але за її межами, продовжується розвиток соціального простору з власними унікальними структурними елементами. Тож, мікросоціальне середовище є одним з найважливіших елементів при структуризації життєвого простору кожної особистості котре вміщує усі соціальні інститути та несистемні соціальні формації, у яких людина знаходиться відповідно до етапу життя та віку у різних видах комбінацій.

Якщо розглядати менталітет та відмінні етичні уявлення щодо певних проблем і питань повсякденності, то безперечно, всі середовища відрізняються. Кожний учасник соціального середовища має власну інтерпретацію особистих умов побуту, життя, діяльності. При частому контактуванні учасників відбувається їх зв'язок з різними, інакшими середови-

щами. Проте, на відміну від субкультури, середовище вільне від формалізації норм і ціннісних директив, у ньому не завжди зустрічається єдність способу життя, тому що людей в оточення об'єднує саме схожість способів міркувань.

Саме ставлення до окремого суб'єкту в соціальному середовищі впливає на правильне розуміння особливостей розвитку соціального середовища в цілому. Адже воно перебуває у постійному оточенні, завжди знаходиться до чогось у певному відношенні. Саме це пояснює наявний відносний елемент у середовищі – окрема кількість предметів, що є сферою відносно якоїсь групи чи людини. Тому не існує двох середовищ, котрі повністю ідентичні та однакові, адже оточуючі системи, які є ідентичними, будуть відмінними для двох неоднакових організмів.

Складнішою є ситуація щодо вивчення будови соціального середовища. Існує проблема нечітко окреслених критеріїв для розподілу учасників /не учасників системи зв'язків. Для того, аби виявити міжособистісні зв'язки, необхідно зрозуміти, чи враховувати певні факти, що впливають на родинні взаємини, наприклад випадки розлучень, смертей, існування невідомих родичів. Також незрозумілим залишається той факт, чи враховувати співробітників, друзів, що швидко з'являються у житті, а потім зникають. При цьому, ставлення до них також змінюється впродовж певного періоду часу. Вважається, що найбільш неосязною системою безпосередніх особистих зв'язків є ті люди, з якими можна встановити неформальні тимчасові контакти. Найрідше, знайомство неможливе під час випадкових зустрічей на вулиці, кафе. Воно найвірогідніше через спілкування з родичами, сусідами, співробітниками на роботі, внаслідок зручності ситуації для спільних зустрічей. Проте, не слід говорити про випадкові зустрічі як такі, що не мають ваги.

Тому про соціальні мережі слід говорити як про систему взаємин, що має складність аналізу у своєму розвитку.

Міжособистісні взаємини, особисті зв'язки у спільності також базуються на репродуктивних відносинах, у яких основна відмінність полягає в типі родини. Це має свій вплив власне на тип, задіяного у цих мережах, ресурсу. А ось нюанси економіки, політики не мають великого значення для соціальної підтримки. Про мережі слід говорити як про ресурс, за допомогою якого людина має змогу реалізувати всі свої стратегії життя, має можливість перебороти тривалі стреси, душевні неспокої, при цьому не базуючись на державних, суспільних інституціях.

Поняття «мережа» означає спільноту осіб, що має чітку структуру, є чисельно обмеженою (приблизно від десятків до кількох тисяч учасників) на необмеженій території. Адже, якщо людина змінить роботу, соціальний статус, місце постійного проживання, все одно мережа його постійних зв'язків з близькими, друзями та колегами залишиться відносно незмінною.

Отже, певним буфером між людиною та цілим суспільством і є мікросоціальне середовище, про яке можна говорити як про соціальний простір, де існують два види стосунків. Так, суспільство взаємодіє, виходить на рівень кожного індивіда, який може повністю себе проявити лише у соціумі.

2. Мікросоціальне середовище як територія для активного розвитку

Для того, щоб зрозуміти зміст поняття «мікросоціальне середовище» необхідно звернутися до психологічної літератури. Отож, соціальним мікросередовищем вважають певний комплекс невеликих соціальних груп, організацій і колективів, до яких кожний індивід може включитися на певному етапі свого життя, спілкування, діяльності. Адже, щоб усвідомити певну приналежність до соціуму, людина аналізує свою включеність через зв'язки з малими групами чи організаціями. Саме останні є активним чинником, котрий впливає на генерацію особистих цінностей, ідей, норм через власну діяльність людини у цих формуваннях. Отже, соціальне мікросередовище є вкрай важливим компонентом у побудові зв'язків «суспільство – особистість». Без правильного розуміння, врахування його значущості, не можна уявити гармонійний розвиток особистості, її стилю життя та зв'язку із суспільством.

Мікросоціальне середовище розглядається як територія і матеріал для активного розвитку, у ньому існує реальний і можливий світ.

Вивчення цього незбалансованого соціального стану мікросоціального середовища, потрібно робити з позицій синергетики та теорій самоорганізації. В той час як головним об'єктом вивчення синергетики є динаміка явищ, взаємозв'язок частин певної системи та новоутворень структур простору та часу вони є складними системами нелінійного типу, в яких через самоорганізацію триває формування нових збалансованих структур, що здатні до майбутнього розвитку. Про виникнення процесу

самоорганізації слід говорити лише у незбалансованій системі (чим і є мікросоціальне середовище), в якому чільне місце посідають параметри переходу з одного до іншого становища (тобто процеси фази, виникнення точок біфуркації, що впливають на появу нетипової, нової поведінки тощо). У базове поле синергетики входять поняття та принципи:

- нелінійна пульсація, крайніми точками якої є біфуркаційна та еволюційна моделі розвитку;
- підтримка внутрішньої незбалансованості, яка є ключовою умовою при збереженні специфіки якості;
- саморозвиток системи;
- залежність головних шляхів, траєкторій для подальшого розвитку залежно від її зовнішніх та внутрішніх атракторів;
- необоротність і незбалансованість.

Синергетика виступає як альтернатива тим основним теоріям, де робиться наголос на збалансовані системи й оборотні процеси; рівняння й закономірності даної теорії різняться ознакою нелінійності як вираженням невідповідності між зовнішнім впливом і отриманою реакцією («поведінку» таких систем можна зрозуміти тільки через нелінійну динаміку флуктуації).

3. Феноменологічний підхід у вивченні неврівноважених станів

Феноменологічний підхід до вивчення невірноважених станів базується на ідеї суб'єктивізації соціальної реальності на основі соціокультурного багажу знань особистості та можливості збагнути, що невірноважені стани з'являються у сфері тих відносин, які мають велику особистісну значимість для суб'єкта. У чоловіків акценти розставлені в сфері виробничих відносин, у жінок – особистих та насамперед, сімейних (дана теза тут є тільки прикладом, насправді дані сфери у реальному сучасному світі можуть бути зовсім не такими). Вони характеризуються широким діапазоном явищ. Існує кілька десятків нестійких станів, причому негативних у кілька раз більше, ніж позитивних. Вони характеризуються широким діапазоном явищ.

Розгляд ситуацій, що спричиняють розвиток неврівноважених станів, демонструє, що абсолютно усі ситуації можуть бути розділеними на зворотні й незворотні. В основі зворотних (конфлікти, радісні події, образи) є незавершена дія та мікросоціальне середовище, яке в будь-який момент може повернутися до її завершення або змінити її напрям.

У незворотних ситуаціях дія завершена й подію неможливо змінити. До цих подій відносять: втрата близької людини, нещасні випадки, інвалідність, наклеп, важка хвороба дітей тощо. Існує два типи динаміки: перший – неврівноважений стан у міру вирішення зворотної ситуації переходить у рівноважний; другий – інтенсивний нестійкий стан високого енергетичного рівня переходить у нестійкий стан низького енергетичного рівня.

Мікросоціальні середовища, що перебувають у стані нерівноваги й постійного дрейфу, впливають на стратегію життя особистості. Соціальний простір ділиться на особливі, автономні «локали», кожний з яких пересувається за своєю власною траєкторією, але «знає» про наявність інших «локалів».

Це, у свою чергу, порушує питання про екзистенцію і буття. Мікросоціальна нестійкість є як джерелом таких проблем, так і полем для їхнього розгортання й перебуває в постійній залежності від них. Мікросоціальна нестійкість часто ставить людину перед проблемою екзистенційного вибору, «бути чи не бути». Дуже часто при цьому виникає стан, за якого люди втрачають колишні орієнтири життя й страждають від почуття безглуздості й спустошеності, деякі дослідники слідом за В. Франклом, називають його екзистенціальним вакуумом.

Екзистенційні проблеми створюються в процесі звичного життя кожного індивіда, в процесі формування індивідуального буття. Звичайний світ, який постійно пропонує індивіду більш-менш стійкий набір стандартів поведінки та сприйняття, ніколи не може забезпечити повної безконфліктності розвитку осмислення, не формує захисного футляра, у який можна впакуватися, оберігши себе тим самим від суперечок та ударів. Життя так побудоване, що нам потрібно переходити з однієї соціальної групи в іншу, або змінювати стан цих груп, і невміння пристосовуватися в новій групі часто загрожує різними труднощами, а згодом стресами і неврозами.

Все це створює повністю нову, сучасну модель світосприйняття, яку називають екзистенційною. Головні принципи положення екзистенційного світосприйняття доволі широко викладені В. Франклом. У центрі уваги цього світосприйняття знаходиться питання про сенс людського життя.

У центрі уваги цього світосприйняття знаходиться питання про сенс людського життя. В. Франкл визначив особистісне існування людини, і наділив його такими ознаками, як сенс і цінності, воля й доля, борг і відповідальність, смерть та життя. Світ, звільнений від законів, що правильно і пропорційно розуміються; чітких майбутніх перспектив, постає утопічним, таким, що лякає, викликає певну тривогу. Про нього нічого не можна говорити наперед, нічого вигадати чи передбачити; у ньому дуже важко орієнтуватися та сподіватися на що-небудь. Доля, завтрашній день постають як небачена повна несподіванка. Звичайно, це можуть бути й хороші несподіванки: успіх в кар'єрі, заможність, любов, про яку людина не могла навіть думати і мріяти. Але частіше несподіване загрожує крахом: руйнуванням, каліцтвом, зрадою, а то й ранньою смертю, яка безжалісно може обірвати життєвий шлях, ставить на долі крапку там, де має бути кома чи три крапки.

Світ починає здаватися ненадійним, характер реальності стає іншим: виникає відчуття того, що людина починає почувати себе у світі дуже незатишно, а рівневі ознаки психологічних якостей особистості, що потрапила в гострий стан мікросоціальної нерівноваги, формують новий тип особистості, яку Р. Парк визначив як маргінальну особистість. Саме Роберт Парк заклав основи дослідження маргінальності, зокрема культурологічний підхід в її поясненні. Р. Парк визначив сутність маргінальності у такий спосіб: особистість постійно формується в конкретному культурному середовищі й соціальному оточенні, де вона отримує знання про саму себе. «Я-концепція» особистості завжди нерозривно пов'язана зі статусом, який вона займає в близькій «ми-групі», і, відповідним чином, з роллю, яку вона виконує. Роль – це «маска», яка повільно «приростає» до особистості й стає її другою натурою, іноді навіть більш реальною, ніж її соціальна природа. Коли людина вибуває з близької їй «ми-групи» вона стає чужинцем, її попередні ролі, що закріпилися на рівні звичок, виявляються порівняно недійовими, а її поведінка незрозумілою для навіколишніх, тобто людина виявляється ніби проживаючою водночас у двох світах.

Узагальнюючи, можна констатувати, що процес *індивідуалізації призводить до виходу особистості із звичних соціальних структур; особистість усе активніше стає творцем соціального процесу, одним з яких є мікросоціальне середовище*. Безперечно, ключова роль належить опанувальній поведінці. Мікросоціальне середовище дає дозвіл особис-

тості не тільки жити в індивідуалізованому суспільстві, але й реалізувати свою стратегію життя.

Особливість соціального середовища полягає в тому, що воно не може бути зрозуміле безвідносно до певного суб'єкта. Середовище – це соціальне коло особистості в індивідуалізованому суспільстві. У своєму організаційному плані соціальне середовище являє собою сукупність людей зв'язаних соціально-економічними, політико-ідеологічними та побутовими умовами. Теорія середовища розглядала людину залежною від навколишнього світу, а тому морально невідповідальною. В цей час середовище розглядають як один з полюсів динамічної системи за допомогою якого особистість може укласти собі шлях або реалізовувати стратегію життя. Нинішня соціальна філософія тільки наближається до розв'язку завдань такого класу, а одним з варіантів є ідея мережного співтовариства. Нестійкі мікросоціальні співдії в контексті соціальної мережі можуть мати безмежну довжину й конфігурацію. Загалом, явище мережі різновидом структурних інновацій відноситься до ряду найважливіших новоутворень сьогоденного світового суспільства, тому опанування особистістю певним мережевим сегментом може зробити успішнішим весь її біодромальний шлях.

Запитання для самоконтролю:

- 1. У чому полягає феноменологічний підхід до вивчення неврівноважених станів?*
- 2. Охарактеризувати принципи синергетики.*
- 3. Охарактеризувати поняття «соціальні мережі».*



Тема 8. ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ У ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ

План

1. Особливості копінг-поведінки у подоланні життєвих труднощів.
2. Основні завдання копінг-поведінки у складних життєвих ситуаціях.
3. Механізми формування потенційних копінг-стратегій поведінки у надзвичайних ситуаціях.
4. Копінг-стратегії, спрямовані на вирішення проблем.

1. Особливості копінг-поведінки у подоланні життєвих труднощів

На сучасному етапі українське суспільство переживає період глибоких змін і реформування більшості сфер життя. Такі процеси призводять до зростання впливу на особистість різноманітних несприятливих факторів, що спричиняє виникнення великої кількості негативних переживань, стресів, насильства, руйнування сімей, спільнот і організацій, поширення песимістичних настроїв та розчарування громадян у своїх здібностях і можливостях, втрати мотивації до діяльності, руйнування ціннісних орієнтацій, породжує упадок моралі, поширення девіантної поведінки та навіть сприяє зростанню кількості суїцидів. У зв'язку з цим необхідним є вивчення здатності особистості до подолання життєвих труднощів, знаходження конструктивного вирішення складних життєвих ситуацій. На сучасному етапі українське суспільство переживає період глибоких змін і реформування більшості сфер життя. Такі процеси призводять до зрос-

тання впливу на особистість різноманітних несприятливих факторів, що спричиняє виникнення великої кількості негативних переживань, стресів, насильства, руйнування сімей, спільнот і організацій, поширення песимістичних настроїв та розчарування громадян у своїх здібностях і можливостях, втрати мотивації до діяльності, руйнування ціннісних орієнтацій, породжує упадок моралі, поширення девіантної поведінки та навіть сприяє зростанню кількості суїцидів. У зв'язку з цим необхідним є вивчення здатності особистості до подолання життєвих труднощів, знаходження конструктивного вирішення складних життєвих ситуацій.

У зарубіжній психології на даний час можна виділити три основні підходи до вивчення копіngu. Прихильники *першого підходу* беруть за основу психоаналітичну теорію і розглядають опанування як специфічний егомеханізм, який спрямований на конструктивну адаптацію особистості до складної ситуації. До даного підходу належить теорія Н. Хаан та Т. Кроубера. З точки зору цих дослідників его-процес має три різновидності або модальності: опанування (копінг), захист і фрагментація.

Копінг (опанування) у даному підході визначається як нормативна модальність щодо захисту та фрагментації і характеризується орієнтацією на реальну ситуацію, що потребує вирішення, не викривленістю логіки подій, об'єктивністю самооцінки людини, реалістичною оцінкою власних інтересів і потреб, комплексністю і свободою в прийнятті адекватного рішення і його здійснення.

Другий підхід розглядає опанування як відносно стійку характеристику особистості, що визначає реакцію людини на стрес. Представник даного підходу Моуз розрізняє активні і пасивні способи реагування на стрес. Активна реакція вважається проявом конструктивної поведінки, а пасивна – неконструктивної. До третього підходу відноситься когнітивно-феноменологічна теорія опанування стресу Лазаруса і Фолкман. Засновники даного підходу вивчали питання: «Як люди ментально конструюють концепт загрози при зіткненні зі стресором». Вони розглядали когнітивну оцінку людиною ситуації. Дослідники виділили первинну і вторинну когнітивну оцінку. Когнітивну оцінку вони відносять до пізнавальної детермінанти емоцій, що відрізняється від рефлексивного й абстрактного мислення.

До *третього підходу* відноситься когнітивно-феноменологічна теорія опанування стресу Лазаруса і Фолкман. Засновники даного підходу вивчали питання: «Як люди ментально конструюють концепт загрози при

зіткненні зі стресором». Вони розглядали когнітивну оцінку людиною ситуації. Дослідники виділили первинну і вторинну когнітивну оцінку. Когнітивну оцінку вони відносять до пізнавальної детермінанти емоцій, що відрізняється від рефлексивного й абстрактного мислення.

Первинна когнітивна оцінка – це оцінка ситуації, оцінка наявності загрози або можливості отримати користь.

Розрізняють *три види первинної когнітивної оцінки*: байдужа, злегка позитивна і стресова. Стресова, у свою чергу, поділяється ще на три різновидності: оцінка шкоди-втрати, оцінка загрози, виклик. Вторинна когнітивна оцінка здійснює розпізнавання можливостей і вибір стратегії вирішення ситуації.

Отже, когнітивна оцінка виступає певним медіатором між ситуацією і її опануванням. Від когнітивної оцінки залежить реакція людини на ситуацію і вибір стратегії її вирішення. До даного підходу належить теорія Н. Хаан та Т. Кроубера. З точки зору цих дослідників его-процес має три різновидності або модальності: опанування (копінг), захист і фрагментацій.

Опанування, на думку Лазаруса і Фолкман, когнітивні і поведінкові зусилля людини, що постійно змінюються і направлені на те, щоб здолати певні зовнішні і внутрішні вимоги, які оцінюються як такі, що переважають особистісні ресурси людини. В даному підході виділяють два види стратегій опанування: проблемно-орієнтовані (спрямовані на вирішення ситуації) і емоційно-орієнтовані (спрямовані на збереження самоконтролю). До проблемно-орієнтованих стратегій Лазарус і Фолкман відносять конфронтуюче опанування і заплановане вирішення проблеми, а до емоційно-орієнтованих – дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття на себе відповідальності, уникнення і позитивну переоцінку.

Послідовник даної теорії Ч. Карвер виділяє п'ять проблемно-орієнтованих стратегій (активне опанування, планування, пригнічення конкуруючої діяльності, обмеження і пошук предметної або інструментальної соціальної підтримки) та п'ять емоційно-орієнтованих стратегій (пошук емоційної соціальної підтримки, позитивна реінтерпретація, прийняття, заперечення і звернення до релігії), а також додав ще стратегії дисфункціонального характеру (сфокусованість на емоціях і прояв їх назовні, поведінкове самоусунення і ментальне або когнітивне відсторонення). Проблемно-орієнтованих стратегій Лазарус і Фолкман відносять конфронтуюче

опанування і заплановане вирішення проблеми, а до емоційно-орієнтованих – дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття на себе відповідальності, уникнення і позитивну переоцінку.

У рамках даної теорії виділяють п'ять основних задач копіngu:

- 1) мінімізація негативного впливу обставин і підвищення можливостей відновлення активності, діяльності;
- 2) терпіння, пристосування і регулювання, перетворення життєвих ситуацій;
- 3) підтримка позитивного «образу Я», впевненості в своїх силах;
- 4) підтримання емоційної рівноваги;
- 5) підтримання, збереження достатньо тісних взаємозв'язків з іншими людьми.

У дослідженнях Л.А. Китаєва-Смик вивчалися реакції людини на стрес. Дослідник розрізняє два види реагування на дію стресора: активне емоційно-поведінкове і пасивне емоційно-поведінкове реагування.

Активне емоційно-поведінкове реагування спрямоване на усунення негативної дії стресора і вихід із стресогенної ситуації за рахунок прискорених захисних або агресивних дій. Надмірна активізація може призвести до помилкових дій і дезорганізації діяльності.

Пасивне емоційно-поведінкове реагування спрямоване на очікування; виникає або пасивна розслабленість, або пасивна напруженість, які продовжуються до закінчення ситуації або до накопичення інформації, яка дозволить перейти до активного реагування. Даний вид реагування також може бути адекватним ситуації або надмірним чи неадекватним.

Суголосними є дослідження А. Реана, який вказує на два типи адаптаційного процесу: спрямованість активності особистості всередину, тобто активна зміна своїх установок і поведінкових стереотипів, та назовні, коли особистість активно впливає на оточення, пристосовує його до себе. Р. Мус і А. Білінгз розрізняють такі способи подолання:

- 1) активно-пізнавальний. Особистість намагається впорядкувати свою оцінку ситуації;
- 2) активно-поведінковий. Поведінка особистості спрямована безпосередньо на вирішення ситуації;
- 3) ухилення.

Особистість уникає конфронтації зі складною життєвою ситуацією. С. Хобфолл виділяє дві групи стратегій поведінки людини у складних

життєвих ситуаціях: соціально-орієнтовані і загальноповедінкові. До соціально-орієнтованих відносяться просоціальні і асоціальні стратегії. До просоціальних, у свою чергу, належать вступ у соціальний контакт (об'єднання для вирішення спільних проблем і використання ефективних моделей поведінки інших людей), пошук соціальної підтримки у значимих інших (поради, допомога, емоційна підтримка), асертивні дії; до асоціальних – асоціальні дії (демонстрація влади, задоволення своїх потреб за рахунок інших та ін.), агресія і маніпуляції.

Загальноповедінкові стратегії С. Хобфолл поділяє на активні (імпульсивність і активність) та пасивні (обережність і уникнення).

У. Леєр і Г. Томе описують поведінку людини у складних життєвих ситуаціях за допомогою понять «стратегії подолання» і «техніки буття».

Під стратегіями подолання розуміють свідомо заплановані, регульовані наміром дії особистості, які здатні змінити життєву ситуацію самого індивіда і навіть напрямок його думок.

Техніки буття, згідно з У. Леєром і Г. Томе, – це інструментальні форми активності особистості у значимих ситуаціях.

Техніки поділяються на верхні (адаптивні, полюс опанування) і нижні (не адаптивні, полюс захисту).

Верхні техніки – це:

1) орієнтація на успіх, зміну ситуації, використання можливостей і випробовування своїх здібностей. Такі техніки пов'язані з зусиллями, передбачають високий рівень саморегуляції, пошук інформації, інтенсивні роздуми, залучення інших людей до вирішення проблем;

2) прийняття ситуації і орієнтація на внутрішні зміни. Це може бути порівняння з тими, у кого ще гірше, позитивна реінтерпретація ситуації, спогади про свої минулі успіхи, дії, направлені на пристосування та ін.

Нижні техніки сприяють збереженню ситуації. До них належать:

1) покірність долі;

2) уникнення важких ситуацій, придушення думок про джерело труднощів;

3) глобальний опір і негативізм (розчарування, незацікавленість у майбутньому та ін.).

П. Тойс виділяє поведінкові і когнітивні копінг-стратегії.

Поведінкові поділяються орієнтовані на:

1) ситуацію: прямі дії, пошук соціальної підтримки, «втеча» від ситуації;

2) фізіологічні зміни: використання алкоголю, наркотиків, тяжка праця та ін.;

3) емоційно-експресивне вираження: катарсис, стримування та контроль почуттів.

До когнітивних копінг-стратегій належать:

1) стратегії, спрямовані на ситуацію: продумування ситуації, новий погляд на ситуацію, прийняття ситуації, відволікання від ситуації, вигадкування містичного розв'язання ситуації;

2) стратегії, спрямовані на експресію: фантазування, молитва;

3) стратегії, спрямовані на емоційні зміни: переінтерпретація існуючих почуттів.

2. Основні завдання копінг-поведінки у складних життєвих ситуаціях

Узагальнюючи та систематизуючи поняття копіngu, можна виділити три рівні його функціонування: копінг-дії, копінг-стратегії та копінг-стилі. Копінг-дії (те, що індивід відчуває, думає або робить) часто групуються в копінг-стратегії, які, у свою чергу, групуються в копінг-стилі (наприклад, групу стратегій, які є концептуально схожими за діями). Іноді поняття копінг-дії і копінг-стратегії використовуються як взаємозамінні, тоді як копінг-стилі загалом відносяться до дій або стратегій, які послідовно використовуються індивідом, щоб подолати стрес. Іншими схожими термінами являються копінгові тактики і копінгові ресурси.

На сьогодні виокремлюють три основні підходи, які інтерпретують поняття "копінг": ресурсний, особистісний, ситуаційний (феноменологічний).

Перший підхід – ресурсний, представлений у працях Н. Хаан, розглядає копінг-процеси як Его-процеси, спрямовані на продуктивну адаптацію особистості у важких ситуаціях та на розвиток ресурсів. Функціонування копінг-процесів передбачає використання когнітивних, моральних, соціальних і мотиваційних структур особистості в процес вирішення проблеми. У разі нездатності особистості до адекватного вирішення проблеми починають діяти захисні механізми, що сприяють пасивній адаптації. Такі захисні механізми розглядаються як ригідні, дезадаптивні спо-

соби вирішення проблеми, що перешкоджають адекватній орієнтації індивіда в реальній дійсності. Інакше кажучи, копінг і захист функціонують на підставі однакових Его-процесів, але є різноспрямованими механізмами у вирішенні проблеми.

Другий підхід – ситуаційний, представлений у працях Р. Моос та А. Біллінгс, визначає копінг як якості особистості, що дозволяють використовувати відносно постійні варіанти відповіді на стресові ситуації.

А. Біллінгс і Р. Моос виділяють три способи подолання стресової ситуації:

1) копінг, спрямований на оцінку – подолання стресу включає спроби визначення значущості ситуації і використання певних когнітивних стратегій (логічний аналіз, переоцінка ситуації тощо);

2) копінг, спрямований на проблему – подолання стресу передбачає модифікацію, зменшення або усунення його джерела;

3) копінг, спрямований на емоції – подолання стресу включає когнітивні та поведінкові зусилля, за допомогою яких людина намагається зменшити емоційну напругу і відновити афективну рівновагу.

У третьому підході – особистісному, представленому в працях Р. Лазаруса та С. Фолкман, копінг виступає як динамічний процес, який визначається суб'єктивністю переживання ситуації і багатьма іншими чинниками. Р. Лазарус і С. Фолкман визначили психологічне подолання як когнітивні і поведінкові зусилля особистості, спрямовані на зниження впливу стресу. Вони описали також активну та пасивну форми копінг-поведінки. Активна форма копінг-поведінки або активне подолання, є цілеспрямованим усуненням або послабленням впливу стресової ситуації. Пасивна копінг-поведінка, або пасивне подолання, передбачає використання цілого арсеналу механізмів психологічного захисту, спрямованих не стільки на зміну стресової ситуації, скільки на зниження емоційної напруги.

Інтерес до проблеми подолання стресу призвів до того, що за останні п'ятнадцять років збільшилася кількість робіт, автори яких намагалися не тільки теоретично вивчити, але й емпірично виміряти копінг поведінку, створюючи для цієї мети спеціальні опитувальники.

У дослідженнях автори найчастіше розроблюють свої особисті методи діагностування і вивчення копінг – поведінки, які мають вигляд багатошкальних опитувальників, відкритих чи напівструктурованих інтерв'ю.

3. Механізми формування потенційних копінг-стратегій поведінки у надзвичайних ситуаціях

У дослідженнях поведінки людини в надзвичайних (екстремальних) ситуаціях, як реальних, так і потенційних, широкого розповсюдження набуває вивчення рефлексивних механізмів людини.

У теорії поняття «копінг-стратегія» розглядається як відносно постійна здатність людини відповідати на стресові події певним чином. Коли людина опиняється в незвичних ситуаціях (надзвичайні умови, кризові ситуації), які вимагають ефективного управління стресом, вона має використовувати власні стратегії поведінки. Такі стратегії базуються на реальному індивідуальному досвіді людини (конкретне переживання власних дій, подій або ситуацій тощо; самі ці події, ситуації, контакти або дії, котрі можуть залишити сліди; сліди подій, ситуацій, контактів тощо; наслідки пережитих подій, ситуацій, контактів тощо або переживання в психіці й поведінці індивіда) та психологічних ресурсах, так званих потенційних психологічних можливостях.

Описані в когнітивній психології види копінг-стратегій поведінки розподіляються на три основні групи з урахуванням ступеня їх адаптаційних можливостей:

- адаптивні;
- відносно адаптивні;
- неадаптивні.

До *адаптивних* варіантів копінг-стратегій поведінки в поведінковій сфері належать співробітництво, звернення й альтруїзм. Ці прояви відображають таку поведінку особистості, при якій вона сама запропонує дану копінг-стратегію людям задля подолання труднощів, психотравм, стресів, наслідків екстремальних ситуацій. У когнітивній сфері адаптивними варіантами є проблемний аналіз, установка (як певна форма антиципації – за Д. Узнадзе), власні цінності, усвідомлення самоволодіння. Ці форми поведінки, спрямовані на внутрішній аналіз виникаючих труднощів та можливі шляхи виходу з них, підвищення самооцінки й самоконтролю, більш глибоке усвідомлення власної цінності як особистості, наявність віри у власні ресурси в подоланні складних стресових ситуацій.

В емоційній сфері такими варіантами можуть бути протест, оптимізм, емоційний стан з активним обуренням і протестом по відношенню до

труднощів, впевненість в наявності конструктивного виходу з будь-якої, навіть найскладнішої небезпечної ситуації.

Однак, у реальному житті людина часто вдається до *неадаптивних або відносно адаптивних варіантів копінг-стратегій поведінки*. Так, у поведінковій сфері варіантами неадаптивних копінг-стратегій можуть бути: активне уникнення, відступи, які передбачають поведінку, що обумовлює уникнення думок про неприємності або небезпеку, пасивність, схи́мництво, ізоляцію, прагнення відійти від активних інтерперсональних контактів, відмова від вирішення проблеми; у когнітивній сфері це смирення, розгубленість, дисиміляція, ігнорування – пасивні форми поведінки, які характеризуються загальною відмовою від подолання труднощів через зневіру у власні сили й інтелектуальні ресурси, з навмисною недооцінкою неприємностей; в емоційній сфері – це продавлення емоцій, покірність, самозвинувачення, агресивність – варіанти поведінки, які характеризуються подавленням станом безнадії, покірності, переживання злості й покладання провини на себе та інших.

До *відносно адаптивних варіантів* копінг-стратегій поведінки, конструктивність яких залежить від значущості й виваженості ситуації подолання стресових подій, відносяться: у поведінковій сфері – компенсація, відволікання, конструктивність як форми поведінки, які характеризуються прагненням до тимчасової відмови від вирішення проблем за допомоги алкоголю, лікарських препаратів, занурення в роботу, в хобі, мандрівки; у когнітивній сфері – відносність, надання смислу, релігійність як форми поведінки, які спрямовані на оцінку труднощів, надання особливого смислу в їх подоланні, на віру в Бога й стійкість у вірі при зіткненні зі складними життєвими проблемами, ситуаціями, що виходять за рамки «звичайного» досвіду; в емоційній сфері – це емоційне розвантаження, пасивна кооперація, поведінка, спрямована на зняття напруження, пов'язаного з проблемами, емоційним відреагуванням, або на передачу відповідальності по вирішенню труднощів іншими особами.

Згідно сучасних уявлень стрес, який людина переживає у надзвичайних ситуаціях, можна визначити як феномен, що виникає при порівнянні зверх-вимог до особистості з її здатністю справитися з цими вимогами. Найбільш несприятливою комбінацією є поєднання високого рівня самоочікування та низької самоефективності людини у надзвичайних ситуаціях. Проблема полягає в тому, що в разі браку у людини стратегій

подолання стресу в надзвичайних ситуаціях (копінг-стратегій) виникають зміни в поведінці, які виявляються у зниженні критичності, що унеможливлюють адекватну рефлексію та неупереджену оцінку подій. Людина несвідомо перебільшує реальні прояви негативних станів, доповнюючи їх осмисленням й описом чогось з пережитого раніше або уявного, можливого (неадекватність у надзвичайних ситуаціях може призвести до негативних наслідків, навіть за умови, що розвиток ситуації має менш загрозливі перспективи). Згідно когнітивно-поведінкової теорії, можливою є зміна оцінки цих подій, тобто інша реакція на надзвичайні ситуації.

У психологічній літературі пропонуються наступні техніки вирішення проблеми браку стратегій подолання стресу в надзвичайних ситуаціях. Так Махоні акцентує увагу на складанні індивідуальної програми психотерапевтичного навчання. Особистісні проблеми він розглядає як проблеми наукові. Навчання подоланню стресових та кризових ситуацій відбувається через визначення проблеми, постановку цілей та завдань дослідження, збір інформації, її інтерпретацію, вибір гіпотетичних можливостей вирішення проблеми, експеримент, аналіз результатів, перегляд або заміну гіпотези. Цінність даної програми полягає в можливості самоспостереження, створення умовиводів і набуття навичок контролю за ситуацією. Таким чином, задача психолога виступає як діагностично-навчальна, яка передбачає максимальне залучення молодшої людини в усі етапи аналізу, планування і рішення. Молодь повинна розуміти, що відбувається протягом психотерапевтичного навчання. Тільки за таких умов людина зможе оптимально брати участь у пошуках цілей й приймати правильні рішення, які стосуються етапів змін, іншими словами, молода людина може стати психологом для самої себе.

Також дієвими можуть бути використання технік бібліотерапії та кінотерапії, за допомогою яких фахівці прагнуть покращити поведінку людини в умовах стресу через інформацію і програми вправ, опосередкованих комунікативними впливами книг чи фільмів.

Для діагностики наявності або відсутності відповідних копінг-стратегій поведінки часто використовуються інтерв'ю, анкетування, а особливо систематичне самоспостереження.

4. Копінг-стратегії, спрямовані на вирішення проблем

У дослідженнях автори найчастіше розроблюють свої особисті методи діагностування і вивчення копінг – поведінки, які мають вигляд багатошкальних опитувальників, відкритих чи напівструктурованих інтерв'ю.

Дж. Амірхан на основі факторного аналізу різноманітних копінг-відповідей на стрес розробив "Індикатор копінг-стратегій".

Він виділив *три групи копінг-стратегій, спрямованих на вирішення проблем, на пошук соціальної підтримки і на уникнення*.

✓ *«Індикатор копінг-стратегій»* можна вважати одним з найбільш вдалим інструментів дослідження базисних стратегій копінг-поведінки людини. Ідея цього опитувальника полягає в тому, що всі поведінкові стратегії, які формуються у людини протягом життя, можна поділити на три великі групи.

✓ *Стратегія вирішення проблем* – це активна поведінкова стратегія, відповідно до якої людина прагне використовувати всі наявні особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

✓ *Стратегія пошуку соціальної підтримки* – це активна поведінкова стратегія, відповідно до якої людина для ефективного вирішення проблеми звертається за допомогою та підтримкою до навколишнього середовища: сім'ї, друзів, значущих інших.

✓ *Стратегія уникнення* – це поведінкова стратегія, відповідно до якої людина прагне ухилитись від контакту з оточуючою дійсністю, відійти від вирішення проблем. Людина може використовувати пасивні способи уникнення, наприклад, занурення в хворобу або вживання алкоголю, наркотиків, а може зовсім "піти від вирішення проблем", використавши активний спосіб уникнення – суїцид. Дана стратегія є однією з провідних поведінкових стратегій при формуванні дезадаптивної форми копінг-поведінки (псевдокопінг-поведінки). Вона спрямована на подолання або зниження дистресу людиною, яка перебуває у стресовій ситуації. Використання цієї стратегії зумовлене недостатністю особистісно-середовищних копінг ресурсів і навичок активного вирішення проблем. Проте вона може носити адекватний або неадекватний характер залежно від конкретної стресової ситуації, віку і стану ресурсної системи особистості.

Найефективнішим є використання всіх трьох стратегій копінг-поведінки залежно від ситуації. В одному випадку людина може самостійно справитися з труднощами, що виникли, у другому випадку – їй потрібна підтримка оточуючих, у третьому випадку – людина просто може уникати зіткнення з проблемною ситуацією, наперед проаналізувавши її негативні наслідки.

Запитання для самоконтролю:

- 1. Зазначте рівні функціонування копіngu.*
- 2. Охарактеризуйте ресурсний копінг.*
- 3. Охарактеризуйте стратегії поведінки людини у складних життєвих ситуаціях.*
- 4. Охарактеризуйте адаптивні копінг-стратегії поведінки у надзвичайних ситуаціях.*



Тема 9. КОПІНГ-ПОВЕДІНКА В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

План

1. Особливості прояву копінг-стратегій особистості в процесі соціальної взаємодії.
2. Копінг-поведінка в професійній діяльності педагога.
3. Копінг-поведінка в професійній діяльності практичних психологів.
4. Особистісні чинники формування копінг-стратегій лікарів.
5. Копінг-поведінка у службовій діяльності працівників правоохоронних органів.

1. Особливості прояву копінг-стратегій особистості в процесі соціальної взаємодії

У деяких теоріях копінг-поведінки виділяють наступні базисні стратегії: 1) вирішення проблем; 2) пошук соціальної підтримки; 3) уникнення.

Стратегія вирішення проблем – це активна поведінкова стратегія, при якій людина прагне використовувати особові ресурси, все що є у неї, для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

Стратегія пошуку соціальної підтримки – це активна поведінкова стратегія, при якій людина для ефективного вирішення проблеми звертається по допомогу і підтримку до навколишнього її середовища: сім'ї, друзів, значущих інших.

Стратегія уникнення – це поведінкова стратегія, при якій людина прагне уникнути контакту з дійсністю, що оточує її, піти від вирішення проблем.

Види копінг-стратегій поведінки розподіляються за трьома основними групами з урахуванням ступеня їх адаптивних можливостей: адаптивні; відносно адаптивні, неадаптивні.

До адаптивних варіантів копінг-стратегії поведінки в поведінковій сфері відносяться співпраця, звернення і альтруїзм. Ці прояви відображають таку поведінку особи, при якій вона вступає у взаємодію в найближчому соціальному оточенні або сама пропонує її людям для подолання труднощів.

У когнітивній сфері адаптивними варіантами є проблемний аналіз, установка власної цінності, свідоме самовладання. Це форми поведінки, спрямовані на аналіз виниклих труднощів і можливих шляхів виходу з них, підвищення самооцінки і самоконтролю, глибше усвідомлення власної цінності як особи, наявності віри у власні ресурси в подоланні важких ситуацій.

У емоційній сфері варіантами є протест, оптимізм, що відображають емоційний стан з активним обуренням і протестом по відношенню до труднощів і упевненістю в наявності виходу в будь-якій, навіть найскладнішій ситуації.

До неадаптивних варіантів копінг-стратегій поведінки відносяться:

- у поведінковому середовищі – активне уникнення, відступ, які припускають поведінку, яка обумовлює уникнення думок про неприємності, пасивність, самотність, ізоляцію, прагнення піти від активних міжособистісних контактів, відмову від рішення проблеми;
- у когнітивній сфері це упокорювання, розгубленість, дисиміляція, ігнорування – пасивні форми поведінки, що характеризуються відмовою від подолання труднощів.
- у емоційній сфері це придушення емоцій, покірність, самозвинувачення, агресивність – варіанти поведінки, що характеризуються пригніченим станом безнадійності, покірності, переживанням злості і покладанням провини на себе і інших.

До відносно адаптивних варіантів копінг-стратегії поведінки, конструктивність яких залежить від значущості і вираженості ситуації подолання, відносяться:

- у поведінковій сфері – компенсація, відвернення, конструктивність – форми поведінки, що характеризуються прагненням до тимчасової відмови від вирішення проблем за допомогою алкоголю, лікарських засобів, занурення в улюблену справу, подорожі, за допомогою виконання своїх заповітних бажань;

- у когнітивній сфері – відносність, додача сенсу, релігійність – форми поведінки, спрямовані на оцінку труднощів порівняно з іншими, додавання особливого сенсу у їх подоланні, на віру в Бога і стійкість у вірі при зіткненні зі складними проблемами;
- у емоційній сфері – емоційне розвантаження, пасивна кооперація – поведінка, яка спрямована на зняття напруги, пов'язаної з проблемами, емоційним відреагуванням, або на передачу відповідальності щодо вирішення труднощів іншим особам.

Кожна форма психологічного подолання специфічна, визначається суб'єктивним значенням ситуації, що переживається, і відповідає переважно одному із завдань – вирішенню реальної проблеми або її емоційному переживанню, коректуванню самооцінки або регулюванню взаємин з людьми. Існують різні погляди на класифікацію копінг-стратегій. Проте більшість з них побудована навколо двох запропонованих Р. Лазаусом і С. Фолкман модусів психологічного подолання: спрямованого на вирішення проблеми та зміну власних установок стосовно ситуації.

Крім того, С. Фолкман і Р. С. Лазарус виділили такі копінг-стратегії:

- 1) стратегія конфронтації,
- 2) стратегія дистанціювання,
- 3) стратегія самоконтролю,
- 4) стратегія пошуку соціальної підтримки,
- 5) стратегія ухвалення відповідальності,
- 6) стратегія уникнення,
- 7) стратегія планового рішення проблеми,
- 8) стратегія позитивної переоцінки.

Американський дослідник С. Карвер і його співробітники запропонували розширену класифікацію копінг-стратегій. На їх думку, найадаптивнішими копінг-стратегіями є ті, які направлені безпосередньо на вирішення проблемної ситуації, до яких вчені віднесли наступні:

- 1) «активний копінг» – активні дії по усуненню джерела стресу;
- 2) «планування» – планування своїх дій відносно проблемної ситуації, що склалася;
- 3) «пошук активної суспільної підтримки» – пошук допомоги, поради у свого соціального оточення;

- 4) «позитивне тлумачення і зростання» – оцінка ситуації з погляду її позитивних сторін і ставлення до неї як до одного з епізодів свого життєвого досвіду;
- 5) «ухвалення» – визнання реальності ситуації.

Інший блок копінг-стратегій, на думку авторів, також може сприяти адаптації людини в стресовій ситуації, проте він не пов'язаний з активним копінгом. До таких стратегій ті, що упоралися відносяться:

- «пошук емоційної суспільної підтримки» – пошук співчуття і розуміння з боку оточуючих;
- «зменшення конкуруючої діяльності» – зниження активності стосовно інших справ і проблем і повне зосередження на джерелі стресу;
- «заборона» – очікування сприятливіших умов для вирішення ситуації. Третю групу копінг-стратегій складають ті, які не є адаптивними, проте, в деяких випадках, допомагають людині адаптуватися до стресової ситуації і справитися з нею. Це такі прийоми подолання як:
 - «фокус на емоціях і їх вираження» – емоційне реагування в проблемній ситуації;
 - «заперечення» – заперечення стресової події;
 - «ментальне відчуження» – психологічне відвернення від джерела стресу через розваги, мрії, сон ті ін.;
 - «поведінкове відчуження» – відмова від вирішення ситуації.

Окремо С. Карвер виділяє такі копінг-стратегії як «звернення до релігії», «використання алкоголю і наркотиків», а також «гумор».

2. Копінг-поведінка в професійній діяльності педагога

Серед факторів впливу на професіоналізацію є специфічність діяльності педагога та педагогічного колективу, яка, без сумніву, впливає на результативність професійної діяльності кожного освітянина з урахуванням індивідуальні-психологічних особливостей вибору ними копінг стратегій.

Ну думку О. Цепкова, копінг-стратегії педагога поділяються на: конструктивно-перетворюючі, конструктивно-приспосувальні та неконструктивні. До конструктивних стратегій належать активні зміни життєвих ситуацій, а за умови використання неконструктивних суб'єкт залишається пасивним і вважає негативні події нездоланими.

У своїх дослідженнях автор резюмував:

- на початковій стадії педагогічної діяльності перевага не віддається жодній із груп стратегій;
- з часом спостерігається плавний безперервний поділ на окремі позиції та групи стратегій;
- зі збільшенням стажу на домінуючі позиції висуваються конструктивні стратегії, а роль неконструктивних падає;
- до 15-го року діяльності вчитель формує 3–4 основних способи поведінки в конфлікті, де стратегії мають конструктивний характер спрямованості на ситуацію;
- за умови стажу понад 20 років спостерігається практично повне витіснення неконструктивних стратегій з арсеналу стратегій у вчителя;
- пік стереотипності використання конструктивних стратегій досягає 30 років стажу і надалі зміни практично не спостерігаються.

Вивчаючи особливості використання копінг-стратегій педагогів в умовах професійного стресу, В. Байдик дійшла висновку, що з часом частота обрання виборів копінг-стратегій «прийняття відповідальності», «позитивна переоцінка» і «пошук соціальної підтримки» збільшується. Вибір копінг-стратегій вчителів в умовах професійного стресу визначив такі домінанти:

- на початку професійної педагогічної діяльності зі стажем роботи 8–15 років домінує використання «втечі–уникнення»;
- зі стажем 16–30 років переважно обирається «конфронтальний копінг», «дистанціювання», «соціальна підтримка», «планування розв'язання проблеми»;
- після 30 років професійної діяльності вибір межує між «самоконтролем», «прийняттям відповідальності» та «позитивною переоцінкою».

Під час проведення емпіричного дослідження Т.В. Артемьева отримала закономірність, що вчителі зі стажем педагогічної діяльності від 2 до 13 років і вчителі від 14 до 36 років відрізняються стратегіями поведінки в конфліктних ситуаціях та способами подолання труднощів, що виникають у професійній діяльності. Педагогам зі стажем від 2 до 13 років більшою мірою властива така стратегія поведінки, як втеча–уникнення, що свідчить про те, що вони докладають уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані на уникнення проблеми; стресову ситуацію сприймають як загрозу, їхню некомпетентність. Рідко використовують гумор як копінг-стратегії,

здатної призупинити виниклу напругу в стресовій ситуації. Досвідчені педагоги, застосовуючи такі стратегії поведінки, як позитивна переоцінка і самоконтроль, активно використовують гумор у різних напружених ситуаціях професійної діяльності. Чим частіше вчителі у своїй професійній діяльності використовують гумор у різних життєвих ситуаціях, тим ефективнішим є опанування (копінг) гумором стресових ситуацій.

Не варто забувати, що на рівень стресового стану педагогів та їхніх навичок долати складні життєві ситуації безпосередньо впливає копінг-стратегія керівника. Продуктивні копінг-стратегії керівника є ресурсом збереження емоційного благополуччя педагогів освітньої організації.

Н.І. Трубникова виокремила 4 групи керівників із типовими стратегіями копінгу: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані, група з домінування вибору стратегії уникання (відволікання) і соціальної підтримки. Науковець резюмує, що педагоги матимуть хорошу продуктивність у роботі, адекватне емоційне реагування та не будуть емоційно виснажені, якщо у своїй професійній діяльності керівник освітньої організації в стресових ситуаціях вибирає копінг-поведінку, орієнтовану на концентрацію вирішення завдання, а не на переживання на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях. При використанні проблемно-орієнтованої копінг-поведінки керівник вибирає стратегії, які дають змогу знайти найкращий вихід із ситуації, що склалася, а саме проблемний аналіз, співпраця, оптимізм.

Керівник, що використовує копінг-поведінку, емоційно-орієнтовану на вирішення завдань, за якої він може «відіграватися» на підлеглих і залучати їх у свої переживання, тоді у більшості педагогів будуть виявлені ознаки емоційного вигорання, що негативно позначається на виконанні професійної діяльності і міжособистісних відносинах як на роботі, так і поза нею.

Професійна діяльність особистості працівника освіти пов'язана з пошуком, збереженням і адекватним використанням ресурсів, що допомагають йому в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Застосування копінг-ресурсів залежить від рівня емоційного комфорту. Ресурси унеможливають активування негативних стресових факторів та впливають на рівень професійної компетенції педагога. Компетенція педагога під впливом стресу буде падати, вчитель від відчуття спустошеності і втоми, що викликане робочими перевантаженнями, нерационально використовуватиме стратегії та дії для ефективного вирішення стресових ситуацій і подолання психологічних проблем. У свою чергу, це спону-

кає до використання непродуктивних копінг-стратегій, що включають використання неадаптивних розумових схем, непродуктивних емоційних і поведінкових способів реагування, що впливає на адаптаційний потенціал особистості. Тому в ситуаціях складних життєвих обставин особливу роль відіграють копінг-ресурси. Забезпечуючи належний рівень стресостійкості в умовах професійного стресу, вони представляють характер і засоби подолання стресових ситуацій – стратегії і моделі долаючої поведінки або копінг-стратегії.

У сучасній науковій літературі є низка досліджень, присвячених специфіці професійних деформацій педагогів, які працюють із дітьми. Так, І.М. Лисенко вважає, що до ознак професійних деформацій педагога належать: втрата відчуття своєї діяльності як благородної місії; схильність до знеособлення (дитина розглядається як об'єкт впливу, без орієнтації на особистісні особливості людини); пересічний підхід до роботи з клієнтами, коли надання допомоги дітям ставиться на потік і зникає індивідуальна відповідальність за кожного; дегуманізація взаємин, дефіцит милосердя; порушення етичних норм (розголошення інформації про проблеми клієнта, грубість, бюрократизм, хабарництво) (М.М. Блохін, В.В. Вересаєв).

Проте після аналізу перелік наукових досліджень у сфері педагогічної діяльності також важливим припущенням у виборі копінг-поведінки є закладена біологічна природа вчителя, в якій є два компоненти: слабкість перед проблемною ситуацією та емоційна теплота до дитини. Незважаючи на те, що педагоги можуть працювати в різних країнах, важливою ознакою є емоційна орієнтованість вчителя до дітей. Сприймання емоційного спілкування з дітьми та вміння педагога зберігати і підвищувати рівень стресостійкості є важливим фактором діяльності педагога, що пом'якшує негативний вплив робочих стресів.

Перебуваючи постійно в колі емоційної напруги, педагоги повинні мати високий рівень інтелектуалізації та темпераменту. Російська дослідниця С. Котова, вивчаючи індивідуальні характеристики педагога, що впливають на його копінг-стратегії, виділила таке:

- копінг педагогів не залежить від регіону проживання;
- механізми психологічного захисту пов'язані з темпераментом: чим вища динамічність, тим менша вірогідність регресії і більша вірогідність інтелектуалізації.

- існує взаємозв'язок копінг-стратегій із темпераментними характеристиками особистості (проблемно-орієнтований копінг корелюється з динамічністю, а емоційно-орієнтований з емоційною реактивністю);
- механізми психологічного захисту в людей із різним типом копіngu різні: у разі емоційно-орієнтованого спостерігається регресія, проблемно-орієнтованого – інтелектуалізація.

Важливість обґрунтування копінг-поведінки в професійній діяльності педагогічного працівника є необхідним для особистісно-професійних якостей педагога, які формують основні механізми самоконтролю та самореалізації. Успішність чи неуспішність цих якостей залежить від конструктивної або неконструктивної копінг-поведінки.

3. Копінг-поведінка в професійній діяльності практичних психологів

Професійне мислення практичного психолога має специфічне визначення, тому що професійні ситуації відображають різні види складних життєвих обставин (як особистих так і оточуючих). Саме тому важливо розглядати прийняття рішень щодо виходу зі складних життєвих ситуацій в контексті відносин між психологом та його актуальною дійсністю. Виходячи з того, що реакція практичного психолога на ситуацію має особистісний характер, можна розглядати такі механізми поведінки: захист, опанування, світосприйняття. Трактуючи складну життєву ситуацію у психологічній літературі частіше зводиться до визначення її як якісно зумовленого внутрішніми та зовнішніми факторами фрагмента дійсності, що на суб'єктивному рівні сприймається як психологічні труднощі.

Складність життєвої ситуації може перебувати в контексті напруженої ситуації. Остання відображає ускладнення умов дійсності, яке набуло для особистості та колективу особливої вагомості. В науковій літературі виділяють *вісім видів напружених ситуацій*: швидка або швидкоплинна; тривала; з елементами невизначеності; необхідності екстрених дій; несподіваності та дефіциту часу; надходження хибної інформації; домінантного стану; критична. Саме тут вплив напруженої ситуації на діяльність та поведінку залежить від індивідуальних особливостей, мотивів поведінки, досвіду, знань, навичок, умінь, властивостей нервової системи та емоційно-вольової стійкості.

Реакція особистості відображається в її структурних компонентах: когнітивному, емоційному та поведінковому. Когнітивний компонент використовує оцінки та уявлення суб'єкта про якість життя, безпеки, справедливості, про стан свого здоров'я та наявність підтримки від навколишнього середовища. Емоційний компонент відображає суб'єктивну активність у прояві особистості на соціальному рівні. Поведінкова сфера є комплексом стратегій поведінки, що базуються на особистісному життєвому досвіді. Тут варто зазначити, що складна життєва ситуація характеризується як ситуація впливу зовнішніх змін, що порушують діяльність людини, її стосунки з іншими, звичний спосіб життя. В результаті виникає проблема, яку людина намагається вирішити за допомогою вироблених стилів поведінки, які приводять до зміни ситуації. У таких випадках з'являються стратегії поведінки у складних ситуаціях, які визначають усвідомлено обраний відповідно до домінуючих життєвих цілей спосіб виходу із ситуацій за допомогою прийняття рішень (Stacenko, 2012). Проведені в наукових колах експерименти показали, що невисокий рівень напруженості в ситуаціях поліпшує сприйняття, активне реагування, які стимулюються потребово-мотиваційними та вольовими характеристиками особистості. Напружена ситуація впливає на когнітивну сферу у вигляді підвищення концентрації уваги на одному елементі на шкоду іншим. Поведінкова сфера набуває вигляду виконавчих дій в напружених ситуаціях і залежить від рівня мотивації та вольових зусиль. Саме тут виникають труднощі у прояві фізичних якостей та перешкоди, які заважають мисленнєвим процесам. У цьому випадку головну роль серед вольових зусиль відіграють мотивація, установка, самосвідомість та емоційне збудження.

М.І. Дяченко вказує на те, що ефективність вольових зусиль безпосередньо залежить від рівня професійної майстерності в діяльності. Базуючись на цьому, можна сказати, що професійне мислення містить характеристики особистості, які впливають на рівень стійкості в напружених ситуаціях, що є важливим показником саморегуляції. Остання характеризується індивідуально-особистісними проявами у вигляді планування, моделювання умов, програмування дій, оцінювання та корекції результатів та суб'єктивно-особистісними властивостями у вигляді самостійності, надійності, лабільності.

Життєва ситуація може набувати вигляду важкої, головним показником якої є порушення рівноваги, неузгодженості у структурі особистих елементів (завдання, мети, умови реалізації мети стосовно можливостей

суб'єкта). Саме в таких ситуаціях суб'єкт не може подолати скрутні обставини, тому що не використовує власні особистісні характеристики через сталість механізмів захисту.

На відміну від важких, серед складних у науковій літературі виділяють: ситуації з проблемами стосунків та міжособистісних взаємин; ситуації загострення проблем власного особистісного розвитку; ситуації пов'язані з актуальною діяльністю та виконанням обов'язків; ситуації, в яких є загроза й ризики для здоров'я та життя людини; пов'язані з проблемами соціальної адаптації.

Психологічна проблема особистості може бути породжена складною життєвою ситуацією і тим самим виконувати системоутворювальну функцію. Ситуації такого типу проявляються як головний мотив діяльності практичного психолога. Їх можна трактувати як стан невизначеності у процесі життєдіяльності особистості між її намірами, уявленнями, мотивами та цілями поведінки й об'єктивними та суб'єктивними умовами реалізації; як протиріччя між очікуваними та реальними результатами дій.

Психологічні проблеми з'являються через неспроможність подолати сталі схеми поведінки, які ще більше посилюються через стрес. Він може постійно виникати й мати як позитивне забарвлення у вигляді вдячності, так і негативне – жагу до помсти. Вихід із складної життєвої ситуації шукається за допомогою реакції на стресор у вигляді прийняття рішення боротись, опиратись, поступитись або покоритись. Так, у контакті з людьми стресором може бути зіткнення інтересів, в результаті чого і з'являється необхідність вибору – опиратися або терпіти. Основний механізм боротьби зі стресом у складних життєвих ситуаціях – це самопізнання, в якому головну роль відіграє рефлексія. Як зазначає Г. Сельє, позитивним показником виходу зі стресової ситуації є відчуття дружби, вдячності, добродійності та любові, негативним – ненависть, фрустрація та жага до помсти.

Явище складності життєвої ситуації можна розглядати як вирішення завдання пізнавальної активності людини в контексті діяльності, спрямованої на побудову сприятливого образу зовнішнього об'єкта. Саме тут в особистості може виникнути самооцінювальний конфлікт між потребами, які спрямовані на діяльність із внутрішніх спонукань та зовнішніх вимог з боку зовнішньої ситуації. Спираючись на те, що особистісні потенційні можливості і межі ситуації та можливості виходу з неї постійно змінюються, зумовлюється процес перетворення життєвої ситуації на складну, то-

му що в людини виникає конфлікт між переживаннями «зможу» та «не можу». Вирішується ця проблема за допомогою включення суб'єкта до предметно-практичної діяльності та спілкування.

Отже, явище складної життєвої ситуації займає важливе місце у професійному мисленні практичних психологів і може розглядатись як особистісно актуальні умови оточення суб'єкта, що суб'єктивно сприймаються як важкі, конфліктні, кризові і які, у свою чергу, можуть характеризуватись стилем поведінки як реакцією на сформовані умови. Саме в контексті складної життєвої ситуації треба розглядати стиль поведінки особистості психолога, який може обирати вид захисту або опанування ситуацією.

4. Особистісні чинники формування копінг-стратегій лікарів

Виникнення стресу в лікарів обумовлене об'єктивними та суб'єктивними чинниками. Відповідно формування копінг-стратегій в умовах стресогенних ситуацій залежить від об'єктивних параметрів стресора та суб'єктивної оцінки цього стресора особистістю лікаря. Базуючись на розумінні психологічної природи та процесу формування копінгу Р. Лазарусом, ми виокремили структуру психічної регуляції поведінки особистості лікаря, спрямованої на додання стресу та розв'язання завдань діяльності в умовах стресової ситуації.

Вплив особистості на особливості формування копінг-стратегій відображається як прямо, так і опосередковано, як безпосередній вплив особистісних властивостей, так і опосередковано, через умови та ситуації діяльності, сприймаючи їх певним чином і організовуючи їх під власні потреби, настановлення та цілі.

Варто виокремити рівні формування копінг-стратегій або ж як структурні рівні діяльності, які репрезентують особистісні чинники в процесі формування копінг-стратегій людини.

Перший рівень – власне особистісний, який на рівні окремої особи описує індивідуальні процеси регуляції додання стресу. Цей рівень визначає інтрасуб'єктивні передумови та причини формування копінгів; психологічна структура цього рівня є сукупністю, певним поєднанням у структурі особистості свідомих і несвідомих компонентів, а саме: її рис і механізмів психологічного захисту.

Поряд із цими суб'єктивно обумовленими чинниками існують й інші, об'єктивні, які впливають на поведінку людини в стресовій ситуації та визначають її копінги: умови праці, специфіка діяльності, її соціальні фактори, організаційне та матеріальне забезпечення тощо. Однак, вплив цих останніх чинників опосередковується суб'єктивним їх сприйняттям людиною, тому різниця між об'єктивною та суб'єктивною детермінацією поведінки людини в стресовій ситуації є відносною, і саме тому назвати особистісні чинники лише суб'єктивними чинниками було б не зовсім вірно.

Другий рівень – організаційно–діяльнісний, який описує психологічні та соціальнопсихологічні характеристики процесу формування копінгів у процесі діяльності особистості. Особистісний та організаційно–діяльнісний рівні дослідження описують передумови формування копінг-стратегій особистості: внутрішні та зовнішні.

Третій рівень – поведінково-регулятивний, який описує способи реагування особистості, її психічну активність та дії в стресовій ситуації. Стратегії копінг–поведінки особи забезпечують адаптацію лікаря до умов стресогенної ситуації, підтримку гомеостазу організму та сприяють збереженню фізичного та психічного здоров'я людини.

Кожен із представлених рівнів не функціонує окремо від інших, а утворює індивідуальні цілісні патерни психічної саморегуляції особистості. Поведінка конкретної особи в стресових ситуаціях може бути пасивним пристосуванням до ситуації, а може бути – активним долаттям. Цілком зрозуміло, що пасивне пристосування неприпустиме для лікаря.

Отже, долаючи поведінка лікаря відображає характеристики стресогенних ситуацій, які виникають у його професійній діяльності та вимагають від нього постійного контролю емоцій та миттєвості реакції під час виконання лікарських завдань, прийняття рішення при обмеженому обсязі інформації, усвідомлення своєї моральної, юридичної відповідальності та високої ціни скоєння професійної помилки тощо. Лікарю властиві емоційна стійкість, упевненість у собі, відповідальність, активність, комунікативна компетентність, самоконтроль, інтелектуальність, які й насамперед визначатимуть, на нашу думку, ефективність його долаючої поведінки. Становлення особистості лікаря характеризується неминучим виникненням особистісних змін, оскільки його професійна діяльність сповнена низкою стресогенних обставин.

5. Копінг-поведінка у службовій діяльності працівників правоохоронних органів

Службова діяльність працівників правоохоронних органів є досить стресогенною та напруженою, що пред'являє підвищені вимоги до адаптаційних ресурсів та адаптаційного потенціалу правоохоронців. Потенціал подолання стресогенних подій відбивається у виборі успішних чи неуспішних стратегій опанувальної поведінки. А те, наскільки розвиненим і різноманітним є репертуар адаптаційних механізмів, має велике значення як для оптимального професійного функціонування правоохоронця, так і для збереження його професійного здоров'я.

Успішність подолання залежить від реалізації основних завдань копінг-поведінки, сутність яких визначено у працях Р. Лазаруса і С. Фолкмана. Це і мінімізація негативного впливу обставин, відновлення психічних та фізичних ресурсів людини; і пристосування до життєвої ситуації, її регулювання або зміна; і підтримання позитивного «образу Я» та впевненості у своїх силах; і підтримка емоційної рівноваги; підтримання і збереження тісних взаємозв'язків з іншими людьми. Якщо поведінка усуває фізіологічні і зменшує психологічні прояви напруги, дає особистості можливість відновити достресову активність; оберігає індивіда від психічного виснаження, тобто, запобігає дистресу, вона вважається успішною.

Домінування гнучких, адекватних і конструктивних стратегій психологічного подолання сприяє особистісному зростанню і самореалізації внутрішнього потенціалу людини, а застосування пасивних і неконструктивних стратегій підсилює невротизацію особистості та призводить до хвороб.

Професійна діяльність особистості може бути ускладнена впливом стресорів різної природи. Нерідко працівники поліції, особливо з оперативно-розшуковою функцією діяльності підпадають під вплив короткочасних, але значно сильних стресів, які можуть привести до дистресу. Деадаптація проявляється в зміні поведінки та обмеженні її можливості успішно виконувати соціальні функції, і суб'єктно проявляється в негативних переживаннях (горе, тривога, сором, біль, образа).

Никифоров Г.С. пропонує наступну систематизовану сукупність найбільш типових стресорів, розповсюджених в основних сферах професійної діяльності, зокрема і в правоохоронних органах.

Першим видом стресорів є організація й зміст професійної діяльності. До них відносяться: умови праці; неритмічність трудової діяльності; надмі-

рне перевантаження, напружена психічна діяльність або, навпаки, явне недовантаження в обсязі виконуваної роботи; монотонність і одноманітність діяльності; рутинна робота, не передбачена даної посадою; зміна тривалості або умов праці; незручні часи роботи, робота без вихідних.

Важливим видом стресорів є професійна кар'єра. До таких стресорів можуть відноситися наступні значимі стресогенні фактори: проблема статусу; незадовільні перспективи просування по службі; неясно обкреслене коло обов'язків і прав, властивих даної посади; зміна службових обов'язків; перспектива скорочення (погроза звільнення, безробіття) або передчасного виходу на пенсію; фрустрація через досягнення межі своєї кар'єри; почуття «заручника» виконуваної роботи.

Третім видом стресорів, які мають важливе значення у виникненні стресу в професійній діяльності відіграє оплата праці, тобто економічна стимуляція праці. Сюди входять відсутність ясності в оплаті праці; переживання невідповідності між витратами сил на виконувану роботу і її оплатою; нерівна оплата праці; неприємності (конфлікт) з керівництвом зі служби; погане керівництво; взаємини з колегами по роботі, конфлікти.

Отже, вплив різних стрес-факторів професійної діяльності на емоційну складову особистості великий. Діяльність працівників поліції характеризується виникненням екстремальних ситуацій, які мають значний вплив на психіку людей та їх діяльність. Останнім часом спостерігається тенденція підвищення екстремальності діяльності поліції, що пов'язано із затриманням правопорядку в період масових заходів, виконання службових завдань. Екстремальними (від лат. *extremum* – граничний, крайній) називають ситуації, які викликають у людини великі труднощі, вимагають повного, граничного напруження сил і можливостей, щоб упоратися з ними і вирішити службові завдання.

Дослідження, що проводяться вченими-психологами, дають можливість виділити одну з істотних психологічних якостей – стійкість особистості працівника поліції до впливу екстремальних ситуацій службової діяльності.

Велика кількість небезпечних ситуацій, а іноді й таких, що загрожують життю, вимагає від працівників вміння володіти собою, швидко оцінювати складні ситуації та приймати найбільш адекватні рішення, що сприятиме більш ефективному виконанню поставлених завдань і зменшенню надзвичайних подій і зривів професійної діяльності серед особового складу підрозділів поліції.

Невміння працівника поліції регулювати свій психічний стан і дії призводить до негативних, часто тяжких наслідків як для нього самого, так і для оточуючих. Великих успіхів у службовій діяльності досягають працівники, в яких «міцніші нерви», які краще вміють налаштовуватися на боротьбу зі злочинцем, більш раціонально розпоряджатися не тільки своїми фізичними та розумовими ресурсами, а і зберігати на оптимальному рівні нервово–психічну активність, проявляти у складних ситуаціях оперативно-службової діяльності свою психологічну стійкість.

Для того щоб працівники правоохоронних органів у своїй професійній діяльності змогли використовувати копію–стратегію «розв’язання проблем», яка є найбільш раціональною та адекватною в стресовій ситуації, треба вчити їх аналізувати та шукати оптимальні рішення шляхом вибору можливих альтернатив. Також розвивати у них вміння планувати та поетапно долати існуючі перешкоди. Застосування практичних кроків, що спрямовані на розв’язання ситуації, значно підвищує конструктивність та ефективність подолання стресової ситуації. Тобто більш менш адекватна реакція працівника правоохоронних органів в стресовій ситуації залежить від знання його власних можливостей (ресурсів), рівня навченості способам управління і стратегіям поведінки, а також їх адекватному вибору.

Наступна копінг-стратегія це стратегія «пошук соціальної підтримки», яка орієнтована на подолання складної життєвої ситуації за допомогою інших людей, тобто прагнення особистості до активної взаємодії з оточуючими для отримання підтримки.

Науковці виокремлюють такі варіанти поведінки, які спрямовані на взаємодію з іншими людьми у стресових ситуаціях:

- поведінка, що спрямована на пошук емоційної підтримки виражається у бажанні поділитися своїми переживаннями з близькими людьми і отримати відповідний емоційний відгук;
- поведінка, що спрямована на пошук інформаційної і практичної допомоги від інших людей, як правило, проявляється у звертанні до знань і життєвого досвіду значимої людини.

Щодо соціальної підтримки у процесі професійної діяльності, то у цьому випадку вона розглядається в широкому і вузькому розумінні; в широкому – це визнання в суспільстві важливості (неординарності) цієї професії, втілення соціальної цінності кожного професіонала за моральними, матеріальними та іншими факторами. У вузькому сенсі – це

схвалення, позитивна оцінка, в першу чергу, колег–професіоналів, в оточенні якого надається допомога й визнання заслуги порятунку. Тобто, це певне позитивне підкріплення, схвалення, приємні наслідки виконання суб'єктом професійної діяльності, що спонукає особистість до виконання цієї діяльності в майбутньому

Застосуванням працівниками правоохоронних органів цієї копінг-стратегії можна оцінити як одну з найбільш продуктивних стратегій подолання різних складних професійних або життєвих ситуацій. Особливо якщо працівник розуміє необхідність створювати навколо себе соціальну мережу підтримки, звертається за консультаціями до фахівців (психолог–консультантів, психотерапевтів тощо). Зазначена копінг стратегія зберігає здоров'я і благополуччя працівника правоохоронного органу та формує його поведінку. Але потрібно враховувати, що соціальне оточення працівників правоохоронних органів може здійснювати як позитивний, так і негативний вплив. З одного боку, сім'я, колеги можуть успішно запобігати впливу стресорів на нього. А з іншого боку, у багатьох випадках соціальне оточення створює і поглиблює тяжкі конфлікти з всім притаманним їм колом негативних наслідків.

Негативний ефект соціальної підтримки пов'язаний також з надмірним і недоречним її наданням, що може призвести до втрати почуття контролю і до безпомічності. У результаті тривалого негативного пошуку соціальної підтримки в оточуючому середовищі людина пригнічує мотивацію її пошуку і змушена використовувати пасивну копінг-стратегію уникання.

Копінг-стратегія «уникання» орієнтує працівників на відновлення емоційного благополуччя за рахунок спроб уникнути будь-якої взаємодії з існуючою проблемою. Це може проявлятися в намаганнях не думати про проблему, не звертати на неї уваги, забути за допомогою алкоголю, транквілізаторів або наркотичних речовин тощо. Психологічний механізм такої поведінки характеризується інфантильною оцінкою того, що відбувається і є дуже близьким до механізмів психологічного захисту і тому неконструктивним шляхом розв'язання проблемної життєвої ситуації.

Інший варіант цієї ж стратегії, це коли людина може намагатися змиритися з ситуацією, прийняти її як неминучу, вчитися співіснувати з новими обставинами, які не можна розв'язати об'єктивно, приймаючи їх як частину свого життя. В психологічній практиці подібна поведінка оцінюється як найбільш продуктивна в ситуаціях втрати (наприклад, смерть когось з близьких або колеги, втрата здоров'я тощо). В таких ситуаціях

зусилля людини спрямовані на зміну власного ставлення до ситуації з врахуванням негативних обставин, що оцінюються нею як незворотні.

Отже, процеси психологічного подолання або копінгу – це засоби, за допомогою яких поліцейський здійснює контроль над загрозливими ситуаціями. Критеріями ефективності копінг-стратегій є: психічне благополуччя, тривалість позитивних наслідків, зниження рівня невротизації та вразливості до стресів. Інструментальні стратегії психологічного подолання ефективні у тому випадку, якщо ситуація контролюється поліцейським, а емоційні доречні, коли ситуація не залежить від його волі.

Запитання для самоконтролю:

- 1. Охарактеризувати особливості позитивного мислення.*
- 2. Охарактеризувати стратегію пошуку соціальної підтримки.*
- 3. Охарактеризувати стратегію планового рішення проблеми.*
- 4. Охарактеризувати стратегію позитивної переоцінки.*
- 5. У чому визначається ефективність копінг-поведінки педагогічного працівника?*
- 6. У чому полягають особливості сприйняття практичними психологами життєвих ситуацій як складних?*
- 7. Охарактеризуйте теоретичну модель впливу стресогенної ситуації на особистість у контексті професійної діяльності лікарів.*



Тема 10. КЛІНІКО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ОПАНУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ

План

1. Практично-орієнтовані підходи до регуляції опанувальної поведінки.
2. Особливості психотерапії і консультування людей літнього віку.
3. Особливості консультування людей літнього віку з невротичними проблемами.
4. Поведінкові технології.
5. Психотерапевтичні методи опанувальної поведінки.

1. Практично-орієнтовані підходи до регуляції опанувальної поведінки

Характерною особливістю саморегуляції особистості є те, що цей процес здійснюється паралельно із соціальною регуляцією, інтеграцією особистості з боку соціуму. Соціальне життя з його вимогами, умовами та особливостями приймає індивідуальне забарвлення для кожної окремої особистості. Соціальне життя впливає на індивідуально-психологічний розвиток особистісних особливостей людини, що і визначає рівень розвиненості механізмів саморегуляції. Гармонійність розвитку власної індивідуальності напряду залежить від способів реагування на різноманітні щоденні стресові фактори впродовж усього життя. Це можна розуміти, як типовість реагування на важкі та невизначені ситуації. Згідно з цим реагуванням з'являється можливість глибше зрозуміти людську індивідуальність. Людина обирає для себе найбільш ефективний спосіб реагу-

вання і отримує власний стиль, який ми розуміємо як визначний параметр поведінки, що характеризує способи людини контактувати з навколишнім простором, який є мінливим та постійно вимагає підвищувати власні захисні та опанувальні реакції та механізми. Це нас знову повертає до психічної активності особистості, завдяки якій людина долає проблеми та опановує ситуацію.

Організм реагує на стрес в залежності від інтенсивності та подовженості в часових рамках впливу стресового чиннику. Реакції організму можуть у таких умовах бути дещо пригніченими і бути, або достатньо адаптивними, врівноваженими, або навпаки, дезадаптивними – тобто такими, що не вирішують проблеми і не чинять достатньо позитивного впливу на хід ситуації або взагалі погіршують становище. Якщо задаватися питанням, чим саме відрізняється адаптивна поведінкова реакція від інших можливих поведінкових реакцій індивіда, то ми чітко зрозуміємо, що визначальним фактором виступає саме конкретизація цілі поведінкового акту. Метою адаптивної поведінки стає налагодження продуктивної, ефективної, позитивної взаємодії між людиною та її життєвим простором існування.

У такому контексті адаптивність є можливістю вирішити проблему якомога краще, але, звичайно, не гарантує повного усунення негативних факторів. Адаптивний спосіб реагування «включається» тоді, коли між взаємодіючими системами немає налагодженості та узгодженості. Проте, адаптивна поведінка завжди запускається в умовах неузгодженості між взаємодіючими системами і має на меті досягнення певної координації між ними. Конструктивні процеси опанування є усвідомленими, але не автоматизованими. Звичайно, цим вони відрізняються від класичних механізмів психологічного захисту. Процеси опанування зосереджуються на переробці внутрішніх та зовнішніх параметрів стресогенної ситуації. Здобути навичку копінгу означає сформувати в себе вміння користуватися відповідними ситуації внутрішніми ресурсами та засобами з метою подолання емоційного натиску складних обставин. Коли людина вибирає адекватну стратегію – вона зменшує негативний вплив стресу на свою психіку та організм в цілому.

Важливим у подоланні життєвих криз є рівень самоактуалізації, що проявляє себе через вираженість способів реагування на труднощі. Самостворення особистості передбачає, що чим вищим є рівень розвитку особистості, тим ефективніше вона керує ситуацією. Активне навчання навичкам опанувальної поведінки можливе через фасилітацію поведін-

кових навичок. Фасилітація – це створення умов для гармонійного розвитку індивіда. Основні практично-орієнтовані підходи до регуляції опанувальної поведінки та фасилітації суб'єкта базуються на різноманітних теоретичних концепціях, серед яких особливо популярними є теорія соціального навчіння А. Бандури, теорія транзактного підходу Е. Берна, формування ідентичності Е. Еріксона, когнітивно-поведінкова терапія А. Бека та рольова теорія й психодрама Дж. Морено та ін.

Серед сучасних популярних концепцій особливої уваги заслуговує розвиток оптимізму, як своєрідного щеплення проти стресу. Для цієї концепції характерним є звертання до почуття гумору та метафоричності, як допоміжних механізмів опанування і здобуття копінг-навичок.

На відміну від зазначених понять, термін *«психологічне лікування»* використовується, тому що не все лікування призначене бути терапевтичним, тобто таким, яке спрямовує до змін саморозуміння і власної моделі подолання стресу. Психотерапія, зазвичай, зосереджена на невротичних конфліктах і захистах, які встають на шляху ефективного опанування, здобуття психологічного комфорту і високої якості життя. Допомога включає в себе надання емоційної підтримки в умовах кризи, подолання деструктивних настанов, консультації, іноді навіть поради або навчання. Часто ці види об'єднуються у комплексну психологічну допомогу.

2. Особливості психотерапії і консультування людей літнього віку

Аналізуючи літературу з психотерапії і консультування, аналіз процесу старіння можна зустріти не так часто. Мало хто з авторів розглядав питання про те, чи корисна для літніх людей психологічна корекція взагалі. I.-H. Nordhus, G. Nielsen, G. Kvale відповідають впевненим «так». Вони описують відносно рідкісні амбулаторні практики для людей у віці старше шістдесяти в Університеті Бергена в Норвегії та ілюструють свою психотерапевтичну роботу тематичними наративами. Один з них апелює до загрози значної втрати, інший зосереджений на подоланні самотності, а ще один стосується невпевненості у собі і тому подібне.

Є ціла низка причин такої нестачі наукової уваги до людей літнього віку. Однією з них є те, що емоційні проблеми часто знаходяться у тіні зростання захворюваності та все зростаючих медичних проблем. Люди

похилого віку зазвичай йдуть для діагностики та лікування до лікарів, які мають справу з тілесними недугами. Старше покоління рідше зізнається собі і суспільству у наявності у них психологічних проблем і приділяє більше власної уваги загальному фізичному занепаду. Однак, це не означає, що люди літнього віку мають менші або менш важливі психологічні проблеми.

Друга причина полягає в тому, що багато людей, особливо тих, хто старше шістдесяти п'яти, соромляться звертатися по допомогу з психологічними та емоційними проблемами. Їм простіше пояснити свій емоційний розлад фізичними втратами, дефіцитами, а також очевидністю старіння, ніж оперувати думкою про власний психічний розлад, яким би незначним він не був. До таких проблем можна віднести підвищену тривогу та депресію. Літні люди часто списують своє складне психологічне становище на розлади у фізичній системі, дефіцитами, старінням загалом.

Третьою причиною є те, що частина психіатрії, окрім клінічної психології або соціальної роботи, розглядає багато проблем з біологічної точки зору, і знаходиться в пошуку ідеальної «таблетки для покращення життя». Наша думка полягає у тому, що використання лише медичних засобів в боротьбі з депресією або тривогою у літніх людей, може перешкоджати розпізнаванню і подоланню корінної проблеми, бо цьому людина має вчитися давати раду без постійного звертання до медикаментів у якому б віці вона не знаходилася.

Дискурс про ефективність та здатність психологічної науки конкурувати із медициною досі є актуальним. Багато лікарів та психотерапевтів вважають поєднання медикаментозної терапії з психотерапією особливо ефективним шляхом. Ми досі не впевнені, чи цей висновок є вірним через деякі методологічні і практичні труднощі оцінки результатів лікування. Медичні заклади в багатьох країнах зацікавлені в лікуванні клієнтів медикаментами і надають перевагу короткостроковому лікуванню, а не довгостроковому. Проте, тут слід враховувати медичної системи певної країни та виходити із особистісних проблем і запитів клієнта.

Дані, стосовно найбільш розповсюджених емоційних розладів людей похилого віку, можна знайти у багатьох дослідження науковців з різних країн, проте ці дані складно узагальнити й інтерпретувати. Тривожні розлади є одними з найпоширеніших проблем у людей похилого віку старше шістдесяти п'яти. До таких розладів відносять фобії. До розладів настрою – депресію, яка не рідко має хронічний характер.

Якщо аналізувати відповідну літературу, то здається, ніби розлади настрою частіші у літньому віці, бо у людей за шістдесят більше депресивних симптомів. До цього додається ще відмова це визнавати. Р. Лазарус стверджує, що симптоматику поведінкових розладів, таких як депресія, плутають з фізіологічно обумовленими змінами в організмі літньої людини. Ми маємо на увазі, наприклад, зниження апетиту та порушення сну. Стає очевидним той факт, що дані щодо емоційних проблем в старечому віці знаходяться в безладі. І в цьому хаосі складно знайти якусь чітку позицію і точну оцінку поширеності реальних психологічних проблем у літніх людей.

Наразі, серед психологів існує проблема надчутливості до будь-якої ознаки депресивного стану. Це призводить до поширеності прописування антидепресантів. Але для того, щоб опанувати дистрес без медикаментів, потрібно розвивати в собі навички опанування та окремі індивідуальні особливості, що сприяють цьому. Nordhus підкреслює важливість індивідуальних відмінностей у процесі опанування: надважливим фактором на шляху до видужання й покращення способу життя є адаптація, як відповідь на зміни і втрати. Проте, у третьому розділі ми вже говорили про те, що це скоріше питання індивідуальної мінливості аніж достовірного тренду.

Якщо говорити про причини того, чому потенційний клієнт похилого віку може відчувати складнощі в опануванні, то ми маємо два базові погляди на це:

1. Нейротизм призводить до нездатності вирішувати проблеми. Довготривалий невроз призводить до деформування захисних механізмів психіки, що ускладнює ефективне подолання проблем, пов'язаних зі старінням. В цьому випадку консультування або психотерапія здатна змінювати помилкові способи мислення і управління моделями копінг-поведінки.

2. Глибока психологічна криза суб'єкта викликана неготовністю до внутрішніх та зовнішніх змін у життєвому просторі. Для подолання такої кризи людина часто потребує наставництва у подоланні деструктивного стану психіки. Нерозв'язані проблеми, що мають своє коріння у минулому, також мають свій вплив і дають про себе знати. Ми маємо на увазі сімейні конфлікти, хвороби, інвалідність, психічні дефіцити, зміну соціальної ролі, втрату стабільного положення в соціумі, скорботу за померлими родичами або друзями, гнітюче почуття самотності і, врешті-решт, страх смерті. Навіть у найадаптованішої людини може не вистачити психологічних ресурсів для додання дійсно важкої життєвої ситуації або кризи.

Прийняти речі такими, якими вони є – один зі способів зниження напруги та можливості зупинитися і прийняти правильне рішення. В будь-якому випадку, багато людей похилого віку, які потрапляють у кризове становище, отримали б лише користь від короткострокової консультації психолога або психологічної просвіти. Проте, якщо ми будемо дивитися на проблему, як на результат психопатологічних процесів, а клієнта розглядати лише в клінічному контексті та класично вишукувати депресивні симптоми та ознаки невроту, то це вже стосуватиметься залучення до лікування медицини та медичної психотерапії.

Наведемо деякі приклади проблем, що не можуть бути результатом невротичних захистів. Люди в роках можуть не володіти достатньою інформацією та, як наслідок, мають невірне уявлення щодо багатьох моментів. Наприклад, приймати часткові порушення пам'яті, як початкову стадію старчого маразму або деменцію (слабоумство), прояв хвороби Альцгеймера. Людину може сильно травмувати втрата фізичної сили, яка була тією опорою, на яку ця людина завжди могла розраховувати, а не рідко й вибудовувати на цьому свою кар'єру та життя в цілому. Не будемо забувати про розвиток новітніх технологій, які можуть поставити людину похилого віку у неприємне становище, де слід визнати свою некомпетентність і прикласти зусилля з освоєння нового продукту.

З віком багато важливих життєвих функцій виходять зі строю і це, звичайно, впливає на психологічний фон. Ми маємо на увазі такі прикриття, як нетримання сечі, сексуальну дисфункцію, а також сенсорні втрати – порушення зору, слуху, мовлення, втрата легкості в русі.

Отже, стає зрозумілим, що *дезінформація в житті літніх людей призводить до згубних психологічних наслідків*. Сучасна психологія може здійснювати своєчасну ефективну допомогу за допомогою розвіювання некоректних уявлень через психологічне консультування, групову роботу та просвітницьку діяльність.

3. Особливості консультування людей літнього віку з невротичними проблемами

Розглянемо консультування людей похилого віку, чиї проблеми базуються на невротичних чинниках. Допомога таким людям має на меті корекцію особистості. Проблема даної категорії клієнтів полягає у тому, що вони зациклені на якомусь певному способі реагування на події та

конкретних способах розгортання діяльності стосовно цих подій, при тому, що такі способи позбавлені ефективності.

Вибір такої стратегії поводження деструктивно впливає на відносини клієнта з його близькими людьми. В такий спосіб він 1) руйнує відносини; 2) не вирішує проблему, а лише погіршує становище; 3) замикає коло одноманітних невірних комбінацій дій.

Патогенні переконання призводять до того, що клієнт стає психологічно уразливим. З'являється почуття провини та сорому, тривоги та гніву, а це вже – ознаки дисфункціонального стану.

Для повноцінного, сповненого радості від спілкування життя, клієнт має за допомогою психолога подолати в собі схильність до ірраціональних думок та дій, виробити нові, ефективні життєві стратегії. Конфіденційні, сповнені повагою приватні консультації з професійним психологом можуть допомогти людині усвідомити свої хибні нахили і змінити життя на краще.

Процес консультування у розглянутих ситуаціях, можна назвати «лікувальною бесідою», але найважливішим є те, що кожна консультація – це досвід навчання – клієнти дізнаються більше про свій внутрішній світ і набувають навичок кращого розуміння внутрішнього світу близьких людей. Таке консультування має бути призначене для подолання дисфункціональних станів, підвищення ефективності в роботі, уникнення страждань, що допомагає людям похилого віку насолоджуватися життям, вміючи долати негаразди. Беручись за консультування літніх людей, психолог має звернути особливу увагу на контекст «клієнт-консультант», де консультант виступає як людина емпатійна, чуйна, така, що прагне допомогти.

Дослідники B.G. Knight і T.J. McCallum пропонують цікаву версію роботи із старшим поколінням, що тримає у фокусі сімейні стосунки. Сімейні терапевти зацікавлені залучити до терапії якомога більше родичів, щоб працювати із кожним членом сім'ї для розуміння повної картини проблеми. Робота B.G. Knight і T.J. McCallum відзначається перспективністю процедури сімейно-спрямованої терапії. Дослідники відзначають, що родини є багатопокілінними. В таких сім'ях, як правило, є неповнолітні члени родини – діти, їх батьки та старше покоління – бабусі та дідусі, прадіди та прабабусі. Хибним є переконання, що відповідальність за кризові ситуації несе лише старше покоління. Адже, молодь так саме має нести відповідальність за загальну атмосферу в родині, визнавати свої недоліки. Завданням сімейного консультанта є розуміння динаміки окремої родини, ролі кожного члену сім'ї.

Зараз молодь розуміє, що їх покоління суттєво відрізняється від минулого. До прикладу, в 30-х роках ХХ століття такі поняття як шлюб та розлучення, мали не таке буденне значення як зараз. Розуміння того, що старше покоління – це інший культурний простір, інші стереотипи, може покращити стосунки та наблизити родичів у плані розуміння один одного. Консультант має, в свою чергу, бути освіченою людиною і розуміти різницю та ступені розбіжності в стилі життя поколінь. Під час консультування його учасники дізнаються про міфи один одного і мають можливість зрозуміти близьку людину, навчитись зводити конфліктні ситуації до мінімуму. Knight і McCallum організовували, так звані, дискусії «від покоління до покоління» спеціально присвячені спільному відкриттю відмінностей між поколіннями, з яким члени сім'ї повинні бути знайомі, щоб з розумінням ставитися один до одного.

Під час психологічної консультації висвітлюється протиріччя в тому, що клієнти вважають правильним і тим, як вони хочуть, щоб поступали їхні родичі в теперішній час. Наприклад, дідусь сам пішов від своїх батьків і засуджує дітей, які зараз роблять теж саме. Тоді він вважав таку поведінку правильною і розумів власні причини. Тепер же він, ніби забувши про власний досвід минулого, страшенно ображається, коли його діти так само обирають незалежність, не дивлячись на те, що їх батько проти. Виявлення протиріч в сімейній терапії має призвести до примирення між поколіннями і ослаблення конфлікту.

Одним із найважливих соціальних феноменів, які люди активно використовують, не дивлячись на його неефективність є табування певних тем, не обговорювання проблем відкрито. Людям важко обговорювати такі теми, які зачіпають їхню честь та гідність, наприклад, певні хвороби та дефіцити, що їх супроводжують. Також особливо табуованими є теми сексуального характеру. Припущенням групової терапії є те, що не вік сам по собі послаблює стресостійкість і спричиняє проблеми з опануванням, а конкретні ситуації, з якими люди похилого віку повинні впоратися, наприклад, хронічне захворювання й інвалідність, скорбота та депресія.

Родина, за Knight і McCallum, є складною системою відносин, в якій приймаються рішення тим самим способом, що і в інших групах – наприклад, за допомогою спілкування, аналізу ситуації, переконанню.

Працюючи над проблематикою індивідуального консультування літніх людей, M.D. Glantz зазначав, що більша частина методів психотерапії літніх людей ідентичні методам психотерапії дорослих людей. Проте є

методи, які спрямовані лише на роботу з літніми. До таких методів ми можемо віднести «процедуру перегляду життя», яка в першу чергу була запропонована першим директором Національного Інституту Віку у США Р. Батлером.

Ідея дослідження Батлера полягає в тому, що людина, що наближається до останніх днів свого життя, схильна думати про своє життя у контексті досягнень і значущості. Роберт Батлер також зазначає, що людина в таких роздумах починає аналізувати власний досвід минулого, конфлікти, що мали місце, причини цих конфліктів, ставлення людини до них тоді і тепер. Такий аналіз вже сам по собі виконує терапевтичну функцію і представляє собою здоровий спосіб вирішення непропрацьованих проблем минулого. Це хороший досвід врегулювання сьогодення. З'являється певне відчуття виконаного обов'язку та з'являються психологічні ресурси допомоги у створенні гідної спадщини для нащадків.

«Процедура перегляду життя» є емоційно легшою і приємнішою, ніж спосіб переживання скорботи (примирення зі втратою). Змістом «процедури перегляду життя» є звернення до клієнта і прохання написати автобіографію. До завдання можна підійти творчо і використовувати при виконанні фотокартки, вирізки, листи, сімейні історії і т.д. Щоб освіжити спогади, можна зв'язатися з друзями та родичами, побувати у емоційно важливих місцях.

Така автобіографія являється хорошим матеріалом для подальшої роботи із клієнтом. Через історії, можна вийти на глибинні внутрішні конфлікти, не говорячи про те, що самі по собі зустрічі з родичами або друзями покращують емоційний фон клієнта. Дана процедура передбачає навички пошуку позитива самим клієнтом, вміння дивитися на події під різним кутом зору, мати стрижневий оптимізм. Ці здатності найкраще набуваються з дитинства.

4. Поведінкові технології

Дослідники G. Matthews і A. Wells пропонують дві групи методів, що безпосередньо можуть впливати на копінг. Вони розробили ці методи під час дослідження психотехнологій навчання опанувальній поведінці і лікувальних впливів при афективних розладах особистості.

До першої групи відносять поведінкові технології, що передбачають тренінг соціальних навичок, який ділиться на:

- 1) тренінг розвитку проблемно-орієнтованих копінг-навичок;
- 2) тренінг навичок релаксації і емоційно-фокусованого копінгу;
- 3) тренінг інтегрованих копінг-навичок (проблемно- і емоційно-сфокусованих).

Класичні біхевіористичні теорії навчання І.П. Павлова, А. Бандури та ін. виходять з того, що, якщо емоційні реакції (особливо, страхи) людина набуває шляхом навчання, то і «розучитися» їм або звільнитися від них також можна за допомогою подібної модифікації поведінки.

Тренінг соціальних навичок є яскравим прикладом тренінгу проблемно-орієнтованих копінг-навичок. Такий тренінг зосереджує свою увагу на визначенні дефіциту певних соціальних патернів поведінки з метою їх подальшого вироблення й закріплення. Так, розвиваються навички активного слухання, спостереження, віддзеркалення – (невербальна комунікація), вміння підтримати бесіду, моделювання, рольове програвання; також можна навчитися асертивності та впевненому поводженню.

Принципом побудови поведінкових тренінгів є поступове нарощування складності завдань. Більше цікавих тренінгів можна знайти у таких авторів: К. Рудестам, Р.Р. Набіулліна тощо.

Автори С.М. Nezu, М.С. Perri створили, близьким за своїм змістом до тренінгу, терапію вирішення соціальних проблем – problem-solving therapy. Терапія схожа на інтерактивний тренінг, який базується на виробленні навичок проблемної орієнтації, формулюванні проблеми, генерації альтернативних способів вирішення і вибору найбільш адекватної стратегії дії. Зміни настають приблизно через півроку роботи над собою. Сучасний проблемно-фокусований підхід передбачає, що разом з поведінковими навичками важливо навчати і орієнтованим на завдання переконанням (beliefs). Цим проблемно-фокусований підхід схожий на когнітивний напрямок у психотерапії.

Коли людина не може контролювати свої вчинки, слова, дії під впливом сильного стресу, то дійсно буде корисний тренінг навичок релаксації і емоційно-фокусованого копінгу. Важливо зазначити, що в Україні досить розвинутий напрям терапії, що працює з проблемами емоційного стану.

У біхевіоральному напрямі, Wolpe вводить класичну програму систематичної десенситизації. Зміст програми полягає в тому, що розгляда-

ється окрема, набута, дисфункціональна навичка (наприклад, страх на-товпу). Вона блокується шляхом поступової заміни на протилежну активність за допомогою навчання релаксації.

Дисенситизація – позбавлення від певного стану за рахунок покрокового навчання, аутогенного тренування. тощо. Спочатку клієнт навчається релаксації, вчиться якісно розслаблятися, потім намагається візуалізувати, уявити те, чого він боїться. Кожного разу клієнт наближається до свого страху, поки що абстрактного і вчиться давати йому раду. Врешті-решт, людина стає готовою до реальних проблем. Вони вже не чинитимуть для неї такий стрес. Поведінкова терапія в цьому випадку не звертається до пізнавальних процесів психіки, однак емоційний стан людини покращується, що забезпечує фасилітацію емоційно-орієнтованого копіngu.

Дослідник L. Öst пропонує під час свого релаксаційного тренінгу учасникам групи вести щоденники, в яких вони навчаються занотовувати перші ознаки стресу і наростання тривожності. Дана інформація є корисною на наступних стадіях тренування:

- навчання послідовному напруженню і розслаблянню різних груп м'язів;
- навчання ключовим моментам релаксації в короткий період (від двох до трьох хвилин);
- навчання фокусуванню на повільному диханні і формуванні асоціацій, пов'язаних з релаксацією;
- диференційована релаксація під час ходьби;
- швидка релаксація за 20-30 секунд, практика досягнення розслаблення кілька разів на день в незалежності від місця знаходження.

Учасники тренінгу моделюють стресові ситуації та тренуються виходити з них, поступово знижуючи тривогу. Дана технологія добре зарекомендувала себе при терапії панічних станів.

Тренінг інтегрованих копінг-навичок корисний для саморегуляції внутрішнього емоційного стану та навчання поведінці в стресових ситуаціях власного життєвого простору, розробили тренінг інокуляції або зменшення стресу під час кризових ситуацій. Прикладом також є тренінг контролю гніву, розроблений Navako для поліцейських. В ході такого тренінгу учасники штучно викликають гнівливі настрої, вчать розпізнавати те, що виводить їх з себе і вчасно зупиняти хвилю гніву. Метою є підлаштування своєї некерованої поведінки під соціально прийняті норми заради блага для самого ж учасника.

Треба зазначити, що для деяких тренінгів існують свої специфічні обмеження. Перше: такі тренінгові програми направлені на усунення симптомів, а не причин певних психічних станів. Причиною є нездатність особистості до вчасного розпізнавання проблеми до того часу, як вона стане критичною. Програми передбачають, що зміна поведінки дорівнює вирішенню проблеми. Крім цього, вони майже не звертаються до дисфункціональних когнітивних структур особистості, що, можливо, у першу чергу заважає засвоєнню соціальних і когнітивних навичок. Отже, противники біхевіоризму наполягають на тому, що такі тренінгові програми є лише тимчасовим полегшенням. Бо навіть в разі ефективного поведінкового тренінгу причиною помітних поліпшень виступає не тільки і не стільки модифікація спеціальних способів поведінки, скільки когнітивне реструктурування, що забезпечує успішну взаємодію з ситуацією.

5. Психотерапевтичні методи опанувальної поведінки

Друга група методів впливу на опанувальну поведінку – це методи, що модифікують попередні стратегії опанувальної поведінки психотерапевтично, як в груповій роботі, так і в індивідуальній. Відомо, що когнітивний підхід вважає детермінантами стресових реакцій індивідуальну оцінку людиною події або її систему переконань – *beliefs* – раціональних або ірраціональних. Раціонально-емотивна терапія А. Елліса працює з афективними та постстресовими станами. Така когнітивна терапія має широких спектр технік, що сприяють розпізнаванню, усвідомленню і реструктуризації неконструктивних думок та суджень, ірраціональних переконань, які можуть призводити до емоційних розладів.

А. Бек і А. Елліс – перші після психоаналітиків, закликали до психотерапевтичного впливу не тільки на симптоматику, але і на когнітивні утворення, що формують поведінку. Адепти когнітивного напрямку вважають, що організовані когнітивні структури суб'єкта в значній мірі усвідомлювані, а при спеціальній підготовці можуть бути ще більш доступні для усвідомлення. Дисфункціональні стани і поведінка багато в чому обумовлена певними схемами, які лежать в основі негативних суджень і супутніх їм когнітивних помилок в деяких типах ситуацій. Їх джерелом у дорослих є «помилки атрибуції». При цьому схеми – це когнітивні структури або певні правила, які організовують досвід і поведінку, а переко-

нання відображають зміст схем та визначають зміст мислення, емоцій та поведінки. Явища типу автоматичних думок або надмірного уникнення А. Бек, наприклад, розглядає як продукт схеми.

Хронічні життєві труднощі, неповноцінний, спотворений життєвий простір, складні незмінювані обставини життя сприяють стійкості спотворених схем, що проявляється, в тому числі, у виборі неадекватних стратегій і стилів опанувальної поведінки.

Ірраціональні ідеї за А. Еллісом визначаються за наступними ознаками: 1) вони не можуть бути ні підтверджені, ні спростовані; 2) вони викликають неприємні почуття, які за інтенсивністю значно перевершують інтенсивність стимулу, наприклад, відчай – замість жалю, сказ – замість досади та ін.; 3) вони заважають людині звернутися до реальної події або ситуації і змінити, вирішити її. Робота з перевірки обґрунтованості переконань, інтерпретацій і очікувань, реатрибуція, перерозподіл відповідальності за дії і результати, подолання катастрофічного характеру думок людини – ось далеко не повний список когнітивних методів, що сприяють більш успішній регуляції і саморегуляції поведінки суб'єкта.

Когнітивна психотерапія і поведінкові методи доповнюють один одного, забезпечуючи людині поступове звільнення від дисфункціонального копіngu. Подібна терапія змінює базу, фундамент, на якому «вирастає» копінг, не знижуючи при цьому важливості тренування проблемно- і емоційно-сфокусованих навичок. Без чітких знань теоретичних основ та моделей, що пояснюють природу людської психіки, навчання копінг-навичкам через зміну поведінкових патернів, психодраму, когнітивні інтервенції тощо не матимуть тривалого і стійкого ефекту. Варто навчати учасників тренінгів, клієнтів аналізувати себе як особистість у станах самотворення, самоздійснення та привчати до систематичного рефлексивного аналізу адекватності індивідуального стилю опанувальної поведінки.

Дж. Морено є творцем групової психотерапії, рольових ігор та психодрами. Морено визначає психодраму, як дослідження внутрішнього світу і соціальних відносин людини засобами рольової гри. За етіологією психодрама означає «душе дійство». Ми ніби спостерігаємо душу в дії. Не всередині, а ззовні. Методами психодрами є драма та театр. Метою – дослідження внутрішнього світу людини. Але не слід плутати психодраму з повноцінним театральним виступом. Він від театру відрізняється своєю спонтанністю, емпатійністю, станом «тут і тепер», здатністю відчувати

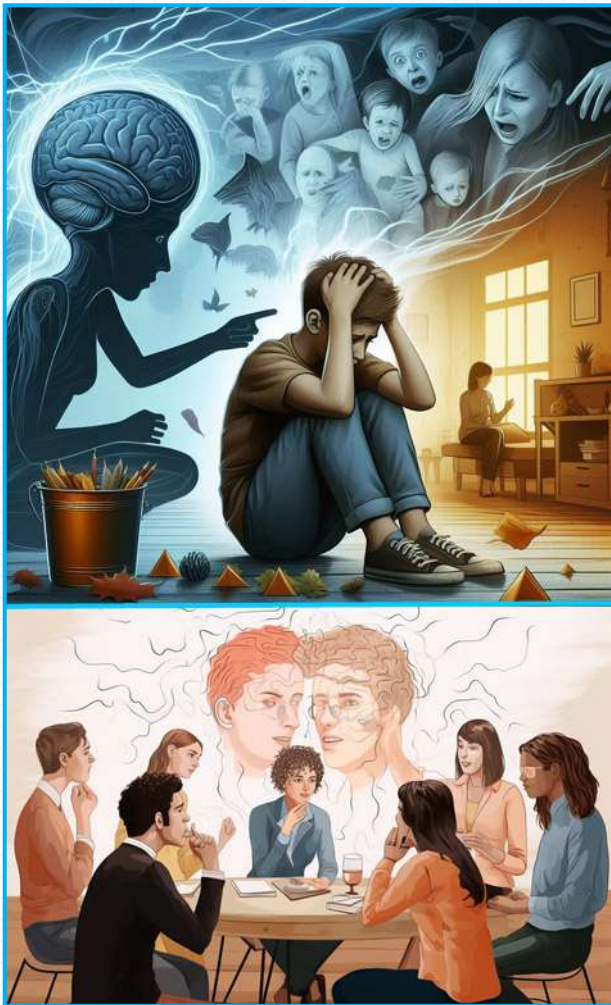
рухи душі інших учасників. Психодрама використовується в психології, педагогіці, соціальній роботі, психотерапії, в сімейній терапії тощо. Зараз часто її використовують в бізнес-тренінгах для створення командного духу в колективі професіоналів і групах особистісного зростання. Елементи психодрами легко вводяться в консультативну практику, інтегруються в інші методи допомоги людям. Моделювання можливого і неможливого майбутнього – один з найяскравіших прийомів психодрами.

Займаючись психодрамою, людина або група учасників знаходить у собі нові творчі джерела. Вони мають змогу виростити або натренувати нові ефективні, не деструктивні стани свідомості, опанувати методами саморегуляції та релаксації. Це стає можливим через те, що відбувається усвідомлення людиною деяких несвідомих сторін своєї особистості і поведінки, таких як ригідні соціальні ролі, причини, що викликають стрес, образи і травми тощо. Замість них можуть з'явитися осяяння, або інсайти: почуття, ролі, поведінка, що відрізняється своєю конструктивністю.

Отже, зараз ми можемо підбити підсумки та узагальнити методичний екскурс. Зауважимо, що не дивлячись на концепції та підходи, для ефективної роботи слід розвинути в суб'єкті відчуття відповідальності, бажання до активних змій і дій, усвідомленої саморегуляції з ясними зрозумілими цілями. Це є необхідною вимогою успішного життя в сучасному темпоральному світі. Культура ж психічної саморегуляції формується під впливом зовнішніх подразників та внутрішніх умов. Головну роль у саморегуляції відіграє свідомість.

Запитання для самоконтролю:

1. *Що означає термін «психологічне лікування»?*
2. *Чому потенційний клієнт похилого віку може відчувати складнощі в опануванні?*
3. *Охарактеризувати біхевіоральний напрям.*
4. *Охарактеризувати особливості проведення тренінгу інтегрованих копінг-навичок.*



Тема 11. СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ ОПАНУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ: ГРУПОВІ, МІЖГРУПОВІ, СОЦІОКУЛЬТУРНІ АСПЕКТИ

План

1. Характерні особливості саморегуляції особистості.
2. Способи адаптивної копінг-поведінки.
3. Соціокультурні аспекти опанувальної поведінки.

1. Характерні особливості саморегуляції особистості

Звичайно, людина завжди прагне реалізувати свій потенціал через постановку цілей, виходячи із наявних у даний момент відносин із оточуючим соціумом, ситуацією взаємодії та активних особистих дій зокрема. Постає питання вибору найефективнішої стратегії реалізації своєї активності.

Так, призначення саморегуляції – це корегування власної поведінки, направлення психологічної активності у конструктивне русло задля позитивних наслідків прийняття рішення у ситуації вибору стосовно тієї чи іншої дії. Саморегуляцію суб'єкта можна розглядати як у широкому сенсі, так і у вузькому. У широкому – саморегуляція виступає як функція психіки, у вузькому – як засіб або метод її регуляції. Характеристикою саморегуляції психіки є її відносна відстороненість та самотійність, відмежованість. Саморегуляція як метод, дозволяє через самонавіювання чинити

вплив на окремі функціональні одиниці організму і, повертаючись до контексту психічних станів, формує довільно заданий психофізіологічний стан у конкретний момент часу.

З психологічного словника дізнаємося, що *ціль саморегуляції* полягає у так званому «приведенні себе в норму/нормальний стан». Цього можна досягти на гомеостатичному рівні (психічна функція адаптування до актуальної ситуації), а також на рівні, коли ініціатива прийняття рішення йде від самої людини як суб'єкта саморегуляції, де саморегуляція проявляє себе на вищому рівні – через спосіб регулювання психічних процесів і станів. Таким чином, саморегуляція є фундаментом опануваної поведінки особистості.

При безперервній зміні, перебізі зовнішніх процесів, умов середовища життєдіяльності, саморегуляція бере на себе завдання співвідносити та вимірювати себе конгруентно до подій через усвідомлення поведінкових та психічних процесів.

Характерною особливістю саморегуляції особистості є те, що цей процес здійснюється паралельно із соціальною регуляцією, інтеграцією особистості з боку соціуму. Соціальне життя з його вимогами, умовами та особливостями приймає індивідуальне забарвлення для кожної окремої особистості. Соціальне життя впливає на індивідуально-психологічний розвиток особистісних особливостей людини, що і визначає рівень розвиненості механізмів саморегуляції. Гармонійність розвитку власної індивідуальності напряду залежить від способів реагування на різноманітні щоденні стресові фактори впродовж усього життя. Це можна розуміти, як типовість реагування на важкі та невизначені ситуації. Згідно з цим реагуванням з'являється можливість глибше зрозуміти людську індивідуальність. Людина обирає для себе найбільш ефективний спосіб реагування і отримує власний стиль, який ми розуміємо як визначний параметр поведінки, що характеризує способи людини контактувати з навколишнім простором, який є мінливим та постійно вимагає підвищувати власні захисні та опанувальні реакції та механізми. Це нас знову повертає до психічної активності особистості, завдяки якій людина долає проблеми та опановує ситуацію.

2. Способи адаптивної копінг-поведінки

Організм реагує на стрес в залежності від інтенсивності та подовженості в часових рамках впливу стресового чинника. Реакції організму можуть у таких умовах бути дещо пригніченими і бути, або достатньо адаптивними, врівноваженими, або навпаки, дезадаптивними – тобто такими, що не вирішують проблеми і не чинять достатньо позитивного впливу на хід ситуації або взагалі погіршують становище. Якщо задаватися питанням, чим саме відрізняється адаптивна поведінкова реакція від інших можливих поведінкових реакцій індивіда, то ми чітко зрозуміємо, що визначальним фактором виступає саме конкретизація цілі поведінкового акту. Метою адаптивної поведінки стає налагодження продуктивної, ефективної, позитивної взаємодії між людиною та її життєвим простором існування.

У такому контексті адаптивність є можливістю вирішити проблему якомога краще, але, звичайно, не гарантує повного усунення негативних факторів. Адаптивний спосіб реагування «включається» тоді, коли між взаємодіючими системами немає налагодженості та узгодженості. Проте, адаптивна поведінка завжди запускається в умовах неузгодженості між взаємодіючими системами і має на меті досягнення певної координації між ними.

Конструктивні процеси опанування є усвідомленими, але не автоматизованими. Звичайно, цим вони відрізняються від класичних механізмів психологічного захисту. Процеси опанування зосереджуються на переробці внутрішніх та зовнішніх параметрів стресогенної ситуації. Здобути навичку копіngu означає сформулювати в себе вміння користуватися відповідними ситуації внутрішніми ресурсами та засобами з метою подолання емоційного натиску складних обставин. Коли людина вибирає адекватну стратегію – вона зменшує негативний вплив стресу на свою психіку та організм в цілому.

Важливим у подоланні життєвих криз є рівень самоактуалізації, що проявляє себе через вираженість способів реагування на труднощі. Самотворення особистості передбачає, що чим вищим є рівень розвитку особистості, тим ефективніше вона керує ситуацією. Кожна перепона на життєвому шляху людини має природу як зовнішню (особливості місця перебігу події), так і внутрішню (індивідуальні причини). Опанувальні та захисні стилі реагування знаходять свій зв'язок із структурою усього жит-

тєвого досвіду індивіда, або, можемо сказати, із пізнавальними (когнітивними) та афективними рівнями ієрархії структури психіки.

О.А. Баранов, аналізуючи способи подолання стресу, виокремлює такі способи адаптивної копінг-поведінки як: мотиваційна стратегія або направленість особистості на власну мету; професійно-компетентна стратегія або стійкість до впливу стресу, що забезпечується добре розвиненими професійними вміннями й досвідом роботи; рефлексивна стратегія або пониження рівня агресивно-імпульсивних тенденцій; комунікативно-пластична стратегія або легкість взаємодії у середовищі соціальних контактів, висока мовленнєва активність, широкий набір програм комунікації та швидка їх зміна у процесі міжособистісної взаємодії.

3. Соціокультурні аспекти опанувальної поведінки

У Пенсільванському університеті США М. Селігман займається розвитком позитивної психології. В межах позитивної психології він досліджує, як можна «виросити» оптимістичних, стійких до стресу дітей. М. Селігманом була розроблена програма «щеплення оптимізмом» для молодого покоління. Вона передбачає ефективне опанування труднощами: на одну погану думку має бути дві хороші; переоцінювати себе краще, ніж недооцінювати (песимізм знижує природну активність молоді); зміна мислення молодих людей на оптимістичне через знаходження відчуття контролю і володіння ситуацією у власному життєвому просторі. Песимізм може завадити розвитку особистості, ставши «самоздійсненням пророкувань».

Програма М. Селігмана розкривається в його Піраміді оптимізму. На нижчому щаблі піраміди – вміння контролювати своє життя. Без цього щабля людина приречена на поразку, бо в неї з'являється бажання опустити руки, нічого не робити. Контролювання власного життя можливе лише при активній дії, при боротьбі за те, що є важливим для суб'єкта. Особливо важливим для молодих людей є набуття навичок контролю й опанування, прогнозування наслідків власних дій. Селігман вважає, що здатність робити вибір та брати за нього відповідальність – одна із найважливіших навичок. При цьому, на думку Селігмана, важливо отримувати сатисфакцію від здійснення вибору. Важливо розрізняти – що заслуговує на увагу та контроль, а де цей контроль є зайвим.

В основі Піраміди оптимізму лежить настанова на позитивне відношення до своєї особистості. Проте Селігману не подобається безумовне позитивне ставлення гуманістичної психології. Це ставлення важливо в собі виховати, виходячи із раціональної похвали за успіх. Селігман пропонує вправу, згідно з якою, людина перед сном прокручує події дня та аналізує їх, роблячи акцент на тому, чого вийшло досягти, а не на невдачах. Вершиною Піраміди оптимізму є оптимістичний пояснювальний стиль (explanatory style), що з'являється в ранньому віці і може проявитися на будь-якому етапі життя в боротьбі – опозиції негативному мисленню. Для дітей, які поки не володіють мета-когнітивними навичками, корисні вправи, де створюються альтернативні точки зору. Для підлітків підійде участь у дискусіях, дебатах, бесідах. Такі техніки навчання пропонує А. Елліс.

Викликати сміх у людини – означає завоювати її прихильність, іноді навіть допомогти вийти з важкого стану, пригнічення, смутку. Гумор є тим засобом, тією зброєю, що корисна в боротьбі з негативними впливами. Він може виконувати захисну функцію, зменшуючи відчуття тривоги. За допомогою гумору навіть табуйовані теми, такі як секс, хвороби, можуть стати відкритими. Еріка Фрайденберг наполягає на використанні гумору в роботі з фасилітації копінг-навичок. Гумор виступає в якості потужного ресурсу до подолання труднощів. Автор наголошує на тому, що навчитися новим навичкам набагато складніше, ніж продовжувати використовувати старі неконструктивні способи, від яких виникають самі проблеми. «Habits of mind» – або звички розуму – це те, чого мають стосуватися зміни в першу чергу, тобто звільнення від неефективних копінг-стратегій можливо лише при усвідомленні їх неадекватності, волі до змін і тренуванні моделі бажаної поведінки. Психолог, психотерапевт, тренер задає напрямок, підтримує мотивацію і забезпечує екологічність нових набутих навичок. Тут важливу роль має також здатність особистості до саморегуляції.

Запитання для самоконтролю:

1. *У чому полягає ціль саморегуляції?*
2. *У чому полягає мета адаптивної поведінки?*
3. *Охарактеризувати способи адаптивної копінг-поведінки.*



Тема 12. СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ ОПАНУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ

План

1. Види тренінгу навичок опанувальної поведінки.
2. Принципи соціально-психологічних тренінгів.
3. Завдання соціально-психологічних тренінгів.

1. Види тренінгу навичок опанувальної поведінки

У широкому розумінні саморегуляція різних важливих сфер життя (когнітивної, поведінкової та емоційної) є необхідною умовою, що дозволяє особистості формувати в собі адаптивні копінг-стратегії. Говорячи про саморегуляцію в когнітивній сфері, потрібно зазначити, що вона передбачає розуміння особистістю своїх проблем, усвідомлення нею своєї ролі в різних важких життєвих ситуаціях.

В основу методичного прийому психічної саморегуляції закладено оздоровлююче системне мислення. Такий його вид багато в чому збігається з базовими ідеями Ю.М. Орлова з додаванням до даного типу мислення біхевіоральної компоненти, тобто рецепту дій у важких життєвих ситуаціях, які є типовими на різних вікових етапах існування і розвитку особистості.

До саногенного мислення, яке було розроблено в роботах Ю.М. Орлова, ми додаємо суттєвий опанувальний компонент і назвемо результат опанувальним мисленням та зазначаємо, що воно розширює поле свідомості, надає можливість особам різного віку дисциплінувати і отримати контроль над власним «внутрішнім» станом з подальшим протистоянням

появі патогенних наслідків. Саморегуляція в поведінковій сфері виконує завдання свідомого впливу на свою поведінку задля оволодіння конструктивними способами дій у різних типових ситуаціях, зміни характеру протікання емоцій і почуттів або підтримання контролю та необхідних навичок релаксації. Щоб релаксація була ефективною, нами використано метод Е. Джекобсона, який включає в себе комплексний метод з дихальними і медитативними техніками, для нервово-м'язової релаксації. Ним був встановлений прямий зв'язок між підвищеним тонусом скелетної мускулатури і різними формами негативного емоційного збудження.

Саморегуляція в емоційній сфері передбачає роботу з емоціями, їх вільне вираження, прийняття. Важливим є прийняття почуттів інших людей, розуміння та знаходження проблем у собі, рефлексивна інтерпретація переживань, пов'язаних з ними. Тому нами було включено тренування емоційної стійкості та оволодіння навичок переробки негативних станів.

2. Принципи соціально-психологічних тренінгів

В основу соціально-психологічного тренінгу закладено модифіковані *стандартні принципи*:

- ✓ *Принцип активності.* Учасники активно залучаються до спеціально розробленої (згідно цілям і задачам тренінгу) дії, програвання ситуацій.
- ✓ *Принцип творчої позиції самотворення.* Він полягає в тому, що в ході тренінгу учасники підводяться до усвідомлення своїх особистісних ресурсів, особливостей та можливостей.
- ✓ *Принцип усвідомлення поведінки.* Цей принцип передбачає, що за допомогою зворотного зв'язку учасники діляться змінами, що у них відбулися.
- ✓ *Принцип партнерського спілкування.* Реалізація цього принципу полягає в створенні атмосфери безпеки, довіри, відкритості, що дозволяє експериментувати зі своєю поведінкою, не соромлячись помилок.
- ✓ *Принцип поетапності та поступовості.* Кожне заняття було логічним продовженням попереднього в змістовному плані, учасники поступово повинні входити в стан усвідомлення змін власної особистості та творчого росту.
- ✓ *Принцип добровільності участі.*

Наша експериментальна програма передбачала 3 етапи роботи:

1. Перед початком експериментальної роботи проведення діагностики актуального репертуару опанувальної поведінки респондентів.
2. Проведення соціально-психологічного тренінгу з фасилітації адаптивних копінг-стратегій, як їх передумови;
3. Проведення діагностики репертуару опанувальної поведінки респондентів після завершення експериментальної роботи.

Вікові групи для скорочення у тексті доцільно називати: юнаки, дорослі та літні відповідно. Такий розподіл пов'язаний із особливостями вікової періодизації, принципами формування малої групи та спробою охопити основні кризові періоди онтогенезу особистості.

Тривалість роботи груп може становити 1 місяць, протягом якого проводиться 10 занять. Тривалість одного заняття – 3-4 години, періодичність – 2-3 рази в тиждень.

З метою перевірки ефективності програми розвитку конструктивної опанувальної поведінки особистості, спрямованої на формування соціально-психологічної компетентності та технік конструктивної опанувальної поведінки, варто провести повторну діагностику за допомогою окремого переліку методик, з тих, які вже було використовуються (або ж рекомендовані для використання) на констатувальному етапі дослідження, а саме:

- Stressverarbeitungsfragebogen (SVF 120), «Подолання складних життєвих ситуацій» (ПСЖС), адаптація Н.Є. Водопьянкової;
- Strategic approach to coping scale (SACS), «Стратегії подолання стресових ситуацій» (СПСС), адаптація Н.Є. Водопьянкової, Є.С. Старченкової.
- The Coping Strategy Indicator (CSI), «Індикатор копінг-стратегій» (ІКС), адаптація Н.О. Сироти, В.М. Ялтонського;
- Методика «Діагностика рефлексії» (А.В. Карпов);

Учасників тренінгу варто проінформувати про його специфіку перед початком занять. Перше та останнє заняття мають бути діагностичними. Крім групової рефлексії варто проводити обговорення результатів кожного учасника індивідуально.

У корекційно-тренінговій програмі варто використовувати:

- загальнометодологічні положення суб'єктно-діяльнісного підходу (Л.І. Анциферова, В.О. Барабанщиков, М.Й. Боришевський,

А.В. Брушлинський, Л.М. Карамушка, Г.С. Костюк, С.Д. Максименко, С.К. Нартова-Бочавер, В.О. Татенко, Н.В. Чепелева);

- концепції процесів адаптації та дезадаптації особистості в соціальному середовищі (Г.О. Балл, В.І. Берзін, О.М. Кокун, Н.Ю. Максимова, Л.Е. Орбан-Лембрик, В.О. Скребець, Т.С. Яценко);
- соціально-психологічні концепції комунікативної взаємодії (Л.М. Карамушка, В.В. Москаленко, М.І. Пірен, В.В. Третьяченко, Ю.М. Швалб, Т.Д. Щербан);
- концептуальні техніки гештальттерапії, що визначає параметри процесу зростання особистості як можливості розширення зон самосвідомості (Ф. Перлз, К. Дункер, М. Вертгеймер);
- ідеї Н. Пезешкіана, засновника позитивної психотерапії;
- ідеї В. Райха і А. Лоуен стосовно ролі тілесності у розвитку опанувальної поведінки;
- ідеї, висловлені в роботах Т. Джеймса щодо темпоральності сприймання часу;
- ідейні підходи Р. Ассаджиолі, засновника психосинтезу.
- ідеї Н. Талеба щодо непередбачуваних подій і антикрихкість особистості.

Аналіз даних дозволить виявити тенденцію до подальшого покращення навичок опанування, що зумовлюється широким включенням у розвивальні програми компонентів, спрямованих на особистісне зростання, самоусвідомлення, самостворення, саморозуміння та рефлексію. Разом з тим ми стверджуємо, що тренінги розвитку опанувальної поведінки найбільш ефективні до завершення періоду юнацтва, коли особистість залишається достатньо гнучкою, соціалізуючись набирає репертуар поведінкових стратегій. Тренінг опанувальної поведінки є корисним у періоді зрілої дорослості, він здійснює підтримуючу функцію адаптації особистості до нового життєвого простору. Стосовно дорослих, то ми стверджуємо, що тренінг розвитку опанувальної поведінки має бути корисним і навіть необхідним у першу чергу тим, хто має суттєві труднощі у опануванні ситуаціями власного життєвого простору і має достатню мотивацію для пошуку шляхів їх подолання. В іншому випадку, коли доросла особистість здатна долати труднощі власного життєвого простору і не відчуває суб'єктивної важкості, така програма несе скоріше профілактично-інформативний ефект і не здатна суттєво змінити усталений репертуар опанувальної поведінки.

Загалом, зауважимо, що опанувальна поведінка людини як розімкнутий і багатогранний феномен залишається відкритою для подальших наукових досліджень.

3. Завдання соціально-психологічних тренінгів

Теоретико-методологічні засади розвитку опанувальної поведінки особистості передбачають цілий конгломерат науково-психологічних підходів і концепцій. Людина під час зустрічі зі стресом або еустресом звертається до еволюційно-програмних стратегій поведінки, тобто до так званого інстинкту подолання, формою якого є пошукова активність. По суті, опанувальна поведінка особистості активізується у ситуації, яка потребує реагування та прийняття рішення і розташована у континуумі: від еволюційно-програмних механізмів, що є несвідомими, до *цілком усвідомленої цілеспрямованої поведінки*. Багатоманіття дослідницьких думок щодо стратегій поведінки зводиться до синкретичної ідеї особистісної зумовленості, тому набір певних індивідуально-психологічних особливостей людини (тип темпераменту, рівень агресивності, комунікативності, емпатії тощо) виступає базовою детермінантою, що безпосередньо впливає на вибір способів опанувальної поведінки. Ключовою метою психологічного опанування є пристосування до мінливості зовнішнього впливу, тому адаптація та психічна активність у варіанті саморегуляції відіграють стрижневу роль при вирішенні життєвих проблем.

Серед концептуальних засад програми розвитку конструктивних навичок опанувальної поведінки нами були обрані основні практично-орієнтовані підходи до регуляції опанувальної поведінки та фасилітації суб'єкта, зокрема теорія соціального наочіння (А. Бандури), теорія транзактного підходу (Е. Берна), формування ідентичності (Е. Еріксона), когнітивно-поведінкова терапія (А. Бека), рольова теорія й психодрама (Дж. Морено), генетична психологія (С. Максименка) та ін.

Безперечно, активне навчання навичкам опанувальної поведінки особистості можливе насамперед через фасилітацію її поведінкових навичок. Загалом, *опанування, у широкому сенсі слова, є поєднанням адаптивної поведінки та стрес-менеджменту*.

Навчання навичкам опанувальної поведінки можна визначити сумарно як навчання життєвим навичкам з метою збільшення психосоціальної компетентності суб'єкта.

Поведінкові технології, які передбачають тренінг соціальних навичок, можна згрупувати у: 1) тренінг розвитку проблемно-орієнтованих копінг-навичок; 2) тренінг навичок релаксації і емоційно-фокусованого копінгу; 3) тренінг інтегрованих копінг-навичок (проблемно- і емоційно-сфокусованих). Зокрема останній є досить корисним для саморегуляції внутрішнього емоційного стану та навчання поведінці в стресових ситуаціях власного життєвого простору. Відомий також тренінг інокуляції або зменшення стресу під час кризових ситуацій, а також тренінг контролю гніву.

Завдяки участі і тренінгу людина навчається краще керувати власним розумовим та життєвим простором, ширше використовувати рефлексію, тобто набуває навичок опанувального мислення, зокрема навичок самокорекції психічних станів та інтеграції особистісних особливостей.

Завдяки оптимальній координації поведінки та емоцій через поєднання західних та східних технік саморегуляції відбувається формування адаптивних копінг-стратегій. У цьому контексті метою адаптивної поведінки особистості виступає налагодження результативної, ефективної, позитивної взаємодії між її внутрішнім і зовнішнім психосвітом, а також її загальним життєвим простором існування, тобто опанування реаліями дійсності.

Стратегії опанувальної поведінки розглядаються на трьох основних адаптивних рівнях: адаптивні, відносно-адаптивні, неадаптивні.

Зауважимо, що *адаптивна копінг-поведінка є синтезом:*

- мотиваційної стратегії (спрямованості особистості на досягнення власної мети);
- професійно-компетентнісної стратегії (стійкості до впливу стресу, що забезпечується добре розвиненими професійними вміннями й досвідом роботи);
- рефлексивної стратегії (зниження рівня агресивно-імпульсивних тенденцій);
- комунікативно-пластичної стратегії (легкість взаємодії у середовищі соціальних контактів, висока мовленнєва активність, широкий набір програм комунікації та швидка їх зміна у процесі міжособистісної взаємодії).

Відсутність опанувальної поведінки спричиняє шкоду психічному здоров'ю людини, а зниження використання опанувальних навичок та послаблення опанування в цілому призводить до виснаження, обирання неефективних, деструктивних копінг-стратегій і загалом до втрати людиною психологічних ресурсів. Відзначимо, що психогенеза опанувальних стратегій передбачає збільшення варіантів поведінки завдяки розширенню діапазону емоційних реакцій, які сприяють гармонійному самотворенню особистості та вдосконаленню навичок конструктивної активності. Навчання опануванню, наприклад в процесі тренінгу навичок опанування, дозволяє успішно справлятися з віковими кризами, конфліктними ситуаціями в спілкуванні, коригувати особистісні деформації і поведінкові порушення.

Результативність тренінгу, побудованого на основі таких блоків (біосоціальна природа людини, життєва позиція та психічне здоров'я, стратегії подолання стресу, емоційна стійкість, соціальні взаємовідносини, темпоральність, рефлексія і відповідальність, саморегуляція), очевидна.

Унаслідок засвоєння нових навичок і знань для досліджуваних експериментальної групи, життєвий простір стане реалістичнішим, прозорішим, в також більш зрозумілим і визначеним. Завдяки участі у Т-групі в поведінковому репертуарі юнаків вдасться істотно знизити долю неконструктивних стратегій опанування, а також вдасться знизити типово найпроблемніші зони вікового періоду юнацтва. Респонденти навчатимуться краще планувати власне майбутнє, ставити конкретні цілі, активно діяти у різноманітних ситуаціях, прогнозувати та попереджати майбутні негативні обставини, не соромитися вступати в соціальний контакт. Варто відзначити, що юнакам – учасникам тренінгу, вдасться покращити репертуар, додати адаптивні й ефективні стратегії опанувальної поведінки. Значно активнішою стане позиція у подоланні стресових ситуацій власного життєвого простору і спроможність протистояти суб'єктивним негараздам.

Дорослим-учасникам тренінгу вдасться навчитися знижувати силу, тривалість та важкість стресового напруження завдяки виробленню більш широкого погляду на власний життєвий простір, зниження ірраціональної драматизації ситуації, здатності адекватніше оцінювати її вплив на життєвий простір. Учасники Т-групи істотно покращать здатність аналізувати наслідки різних варіантів розгортання стресової ситуації. Слід наголосити, що у період дорослості репертуар опанувальної поведінки є найбільш сталим і найменше піддається розвитку.

В групі літніх людей – учасників тренінгу збільшиться рівень само-схвалення, знизиться соціальна замкнутість, безпорадність та рівень самозвинувачення.

Зазначається домінування тенденції до покращення навичок опанування, що зумовлено насамперед широким включенням у *розвивальний потенціал тренінгових занять компонентів*, спрямованих на «само-рух» як особистісне зростання, самоусвідомлення, самостворення, саморозуміння та рефлексію учасників Т-груп.

Тренінг розвитку опанувальної поведінки найефективніший до завершення періоду юнацтва, коли особистість залишається достатньо гнучкою, соціалізуючись набирає репертуар поведінкових стратегій. Водночас відзначимо, що тренінг опанувальної поведінки є корисним у періоді зрілої дорослості, оскільки він здійснює підтримуючу функцію адаптації особистості до нового життєвого простору. Тренінг розвитку опанувальної поведінки виявився корисним і навіть необхідним перш за все тим дорослим, які мали істотні ускладнення в опануванні ситуаціями власного життєвого простору. Завдяки участі у Т-групі вони отримують достатню мотивацію для пошуку шляхів подолання життєвих труднощів.

Загалом, оволодіння конструктивними стратегіями опанувальної поведінки є неодмінною передумовою та ключовим чинником саморозвитку і самотворення гармонійної особистості.

Запитання для самоконтролю:

1. *Описати особливості проведення тренінгу самонавчання (саморегуляції).*
2. *Описати особливості проведення тренінгу асертивності або впевненої поведінки.*
3. *Описати особливості проведення тренінгу релаксації і медитації.*
4. *Описати особливості проведення тренінгу соціальної взаємодії.*
5. *Описати особливості проведення тренінгу самоконтролю (управління негативними емоціями).*



ПРАКТИЧНИЙ КУРС

Тема 1. Проблема опанувальної поведінки: історико-гносеологічний аспект

Навчальні цілі: узагальнити та систематизувати знання про особливості опанувальної поведінки, філософсько-психологічні основи опанувальної поведінки;

формувати навички психологічного аналізу опанувальної поведінки.

Питання для обговорення:

1. Філософсько-психологічні основи опанувальної поведінки.
2. Концептуальні підходи до встановлення психологічної феноменології опанувальної поведінки.
3. Ключові методологічні підходи і принципи розвивально-креативного потенціалу генетичної психології.

Контрольні завдання:

1. Як здійснюється вибір суб'єктом стратегій опанувальної поведінки?
2. Що потрібно враховувати в трактуванні психогенези опанувальної поведінки?
3. Що є найвищою формою розвитку опанувальної поведінки особистості?
4. Яка мета генетико-моделюючого методу опанувальної поведінки?

Завдання для самостійної роботи:

1. Складіть опорну блок-схему до теоретичного матеріалу з даної теми.
2. Підготувати презентації на запропоновані теми.

Теми доповідей:

1. Сфера практичного застосування психології опанувальної поведінки.
2. Дослідження процесів опанування в рамках крос-культурної психології.

Тема 2. Розвиток проблематики копіngu в рамках основних теоретичних орієнтацій сучасної психології

Навчальні цілі: узагальнити та систематизувати знання про копінг-стратегії, ознайомлення з видами копінг-поведінки, стилями опанувальної поведінки; формувати навички психологічного аналізу копінг-стратегій у поведінці.

Питання для обговорення:

1. Розвиток проблематики копіngu у вітчизняній психології.
2. Класифікація підходів опанувальної поведінки.
3. Феноменологічна класифікація копінг-відповідей.
4. Види копінг-поведінки
5. Стили опанувальної поведінки.

Контрольні завдання:

1. Що таке копінг?
2. У чому особливості первинної і вторинної стадії когнітивної оцінки?
3. Охарактеризувати базові підходи копіngu.
4. Охарактеризувати копінг-стратегії.

Завдання для самостійної роботи:

1. Складіть опорну блок-схему до теоретичного матеріалу з даної теми.
2. Підготувати презентації на запропоновані теми.

Теми доповідей:

1. Психологічні особливості впливу копінг-стратегій на саморозвиток особистості юнацького віку.
2. Копінг-стратегія та психологічний захист.

Тема 3. Методологія та методи дослідження опанувальної поведінки

Навчальні цілі: формування у студентів знань про методологію та методи дослідження опанувальної поведінки.

Питання для обговорення:

1. Критерії добору методик дослідження.
2. Основні підходи до емпіричного вивчення опанувальної поведінки.
3. Контент-аналіз. Особливості проведення.
4. Основні підходи до побудови опитувальників.
5. Математичні методи дослідження.

Контрольні завдання:

1. Які основні критерії добору методик дослідження?
2. Описати особливості проведення контент-аналізу.
3. Описати основні підходи щодо діагностики опанувальної поведінки.

Завдання для самостійної роботи:

1. Складіть опорну блок-схему до теоретичного матеріалу з даної теми.
2. Підготувати презентації на запропоновані теми.

Теми доповідей:

1. Методики діагностики психологічного захисту. Основні труднощі при аналізі несвідомого матеріалу.
2. Особистісне зростання та його критерії.
3. Організація психологічної діагностики опанувальної поведінки у підлітків.
4. Основні моделі дослідження допінг-поведінки.

Тема 4. Опанувальна поведінка та психологічний захист.

Опанувальна поведінка в захисній системі людини

Навчальні цілі: узагальнити та систематизувати знання про особливості опанувальної поведінки в захисній системі людини; формувати навички психологічного аналізу опанувальної поведінки особистості.

Питання для обговорення:

1. Стратегія життя як інтегральний прояв біосоціальної активності особистості.
2. Теоретико-методологічний аналіз життєвих стратегій.
3. Критерії типологізації життєвих стратегій особистості.

Контрольні завдання:

1. У чому полягає ідея самоцінності життя?
2. У чому полягають суперечності між класово-культурними та сімейними біографічними ритмами?
3. У чому полягає ідея самоцінності життя?

Завдання для самостійної роботи:

1. Складіть опорну блок-схему до теоретичного матеріалу з даної теми.
2. Підготувати презентації на запропоновані теми.

Теми доповідей:

1. Специфіка опанувальної поведінки в екстремальних видах діяльності.
2. Особливості психологічного супроводу невиліковно хворих дітей та їх батьків.

Тема 5. Види опанування та копінг-стратегії

Навчальні цілі: узагальнити та систематизувати знання про копінг-стратегії та види опанувальної поведінки; формувати навички психологічного аналізу видів опанувальної поведінки.

Питання для обговорення:

1. Адаптивні копінг-стратегії.
2. Дезадаптивні копінг-стратегії.

3. Стратегії подолання стресу.
4. Емоційна стійкість.
5. Соціальні взаємовідносини.
6. Темпоральність.
7. Рефлексія і відповідальність.
8. Саморегуляція.

Контрольні завдання:

1. Чи можна повернути поведінку в конструктивне русло?
2. Як визначити наявний рівень опанувальних навичок особистості?
3. Яка головна мета будь яких антистресових дій?
4. Що таке патогенне мислення?

Завдання для самостійної роботи:

1. Складіть опорну блок-схему до теоретичного матеріалу з даної теми.
2. Підготувати презентації на запропоновані теми.

Теми доповідей:

1. Дисфункція системи саморегуляції життєдіяльності особистості на рівні психологічного захисту.
2. Вплив емоційного інтелекту на копінг-стратегії.
3. Особливості прояву копінг-стратегій особистості в процесі соціальної взаємодії.
4. Рефлексивні механізми формування потенційних копінг-стратегій поведінки у надзвичайних ситуаціях.

Тема 6. Копінг-ресурси: феноменологія і динаміка

Навчальні цілі: узагальнити та систематизувати знання про копінг-ресурси особистості; формувати навички психологічного аналізу копінг-ресурсів.

Питання для обговорення:

1. Види копінг-ресурсів.
2. Емпатія як важливий копінг-ресурс.
2. Середовищні копінг-ресурси.

Контрольні завдання:

1. У чому полягає феномен необхідності?
2. Охарактеризувати види ресурсів.
3. Охарактеризувати емпатію як копінг-ресурс.

Завдання для самостійної роботи:

1. Складіть опорну блок-схему до теоретичного матеріалу з даної теми.
2. Підготувати презентації на запропоновані теми.

Теми доповідей:

1. Копінг як психологічний ресурс девіктимізації молоді.
2. Копінг-стратегії студентів та готовність до професійної діяльності.

Тема 7. Особистісні та середовищні детермінанти опанування

Навчальні цілі: узагальнити та систематизувати знання про особистісні та середовищні детермінанти опанувальної поведінки; формувати навички психологічного аналізу детермінант опанувальної поведінки.

Питання для обговорення:

1. Соціальний простір як зовнішній осередок стратегічного життєвого простору особистості у суспільстві.
2. Мікросоціальне середовище як територія для активного розвитку.
3. Феноменологічний підхід у вивченні неврівноважених станів.

Контрольні завдання:

1. У чому полягає феноменологічний підхід до вивчення неврівноважених станів?
2. Охарактеризувати принципи синергетики.
3. Охарактеризувати поняття «соціальні мережі».

Завдання для самостійної роботи:

1. Складіть опорну блок-схему до теоретичного матеріалу з даної теми.
2. Підготувати презентації на запропоновані теми.

Теми доповідей:

1. Специфіка опанувальної поведінки в екстремальних видах діяльності.
2. Управління копінг-стратегіями у навчальній діяльності.

Тема 8. Особливості копінг-поведінки особистості у життєвих ситуаціях

Навчальні цілі: узагальнити та систематизувати знання про особливості копінг-поведінки у подоланні життєвих труднощів; формувати навички психологічного аналізу копінг-стратегій поведінки у складних життєвих ситуаціях.

Питання для обговорення:

1. Особливості копінг-поведінки у подоланні життєвих труднощів.
2. Основні завдання копінг-поведінки у складних життєвих ситуаціях.
3. Механізми формування потенційних копінг-стратегій поведінки у надзвичайних ситуаціях.
4. Копінг-стратегії, спрямовані на вирішення проблем.

Контрольні завдання:

1. Зазначте рівні функціонування копіngu.
2. Охарактеризуйте ресурсний копінг.
3. Охарактеризуйте стратегії поведінки людини у складних життєвих ситуаціях.
4. Охарактеризуйте адаптивні копінг-стратегії поведінки у надзвичайних ситуаціях.

Завдання для самостійної роботи:

1. Складіть опорну блок-схему до теоретичного матеріалу з даної теми.
2. Підготувати презентації на запропоновані теми.

Теми доповідей:

1. Технології опанування з екстремальними життєвими ситуаціями.
2. Діагностика та самоактуалізація наявних особистісних ресурсів.

Тема 9. Копінг-поведінка в професійній діяльності

Навчальні цілі: узагальнити та систематизувати знання про особливості копінг-поведінки в професійній діяльності; формувати навички психологічного аналізу копінг-поведінки в професійній діяльності педагогів, практичних психологів, лікарів, працівників правоохоронних органів.

Питання для обговорення:

1. Особливості прояву копінг-стратегій особистості в процесі соціальної взаємодії.
2. Копінг-поведінка в професійній діяльності педагога.
3. Копінг-поведінка в професійній діяльності практичних психологів.
4. Особистісні чинники формування копінг-стратегій лікарів.
5. Копінг-поведінка у службовій діяльності працівників правоохоронних органів.

Контрольні завдання:

1. Охарактеризувати особливості позитивного мислення.
2. Охарактеризувати стратегію пошуку соціальної підтримки.
3. Охарактеризувати стратегію планового рішення проблеми.
4. Охарактеризувати стратегію позитивної переоцінки.
5. У чому визначається ефективність копінг-поведінки педагогічного працівника?
6. У чому полягають особливості сприйняття практичними психологами життєвих ситуацій як складних?
7. Охарактеризуйте теоретичну модель впливу стресогенної ситуації на особистість у контексті професійної діяльності лікарів.

Завдання для самостійної роботи:

1. Складіть опорну блок-схему до теоретичного матеріалу з даної теми.
2. Підготувати презентації на запропоновані теми.

Теми доповідей:

1. Особливості копінг-поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях.
2. Копінг у подоланні життєвих труднощів.

Тема 10. Клініко-психологічні аспекти опанувальної поведінки

Навчальні цілі: узагальнити та систематизувати знання про клініко-психологічні аспекти опанувальної поведінки; формувати навички психологічного аналізу практично-орієнтованих підходів до регуляції опанувальної поведінки.

Питання для обговорення:

1. Практично-орієнтовані підходи до регуляції опанувальної поведінки.
2. Особливості психотерапії і консультування людей літнього віку.
3. Особливості консультування людей літнього віку з невротичними проблемами.
4. Поведінкові технології.
5. Психотерапевтичні методи опанувальної поведінки.

Контрольні завдання:

1. Що означає термін «психологічне лікування»?
2. Чому потенційний клієнт похилого віку може відчувати складнощі в опануванні?
3. Охарактеризувати біхевіоральний напрям.
4. Охарактеризувати особливості проведення тренінгу інтегрованих копінг-навичок.

Завдання для самостійної роботи:

1. Складіть опорну блок-схему до теоретичного матеріалу з даної теми.
2. Підготувати презентації на запропоновані теми.

Теми доповідей:

1. Особливості копінг-поведінки людей похилого віку.
2. Особливості копінг-поведінки особистості в ситуації безробіття.

Тема 11. Соціальна психологія опанувальної поведінки: групові, міжгрупові, соціокультурні аспекти

Навчальні цілі: узагальнити та систематизувати знання про групові, міжгрупові, соціокультурні аспекти опанувальної поведінки; формувати навички психологічного аналізу саморегуляції особистості.

Питання для обговорення:

1. Характерні особливості саморегуляції особистості.
2. Способи адаптивної копінг-поведінки.
3. Соціокультурні аспекти опанувальної поведінки.

Контрольні завдання:

1. У чому полягає ціль саморегуляції?
2. У чому полягає мета адаптивної поведінки?
3. Охарактеризувати способи адаптивної копінг-поведінки.

Завдання для самостійної роботи:

1. Складіть опорну блок-схему до теоретичного матеріалу з даної теми.
2. Підготувати презентації на запропоновані теми.

Теми доповідей:

1. Негативні стани в екстремальній ситуації.
2. Копінг-поведінка та психологічна реакція на захворювання.

Тема 12. Стратегії розвитку опанувальної поведінки

Навчальні цілі: узагальнити та систематизувати знання про стратегії розвитку опанувальної поведінки; формувати навички проведення тренінгу самоконтролю та саморегуляції.

Питання для обговорення:

1. Види тренінгу навичок опанувальної поведінки.
2. Принципи соціально-психологічних тренінгів.
3. Завдання соціально-психологічних тренінгів.

Контрольні завдання:

1. Описати особливості проведення тренінгу самонавчання (саморегуляції).
2. Описати особливості проведення тренінгу асертивності або впевненої поведінки.
3. Описати особливості проведення тренінгу релаксації і медитації.
4. Описати особливості проведення тренінгу соціальної взаємодії.
5. Описати особливості проведення тренінгу самоконтролю (управління негативними емоціями).

Завдання для самостійної роботи:

Розробити тренінгову програму для різної цільової аудиторії (різновікових груп та ін.).



ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

Написання реферату (обсягом 10-12 сторінок, структурованим за планом, з використанням наведеного списку літератури).

Реферат. Важливим засобом у засвоєнні знань є написання рефератів та виголошення реферативної доповіді. Тематика рефератів пропонується

за визначеними темами практичних занять та самостійної роботи. Мета реферативної доповіді полягає у засвоєнні студентами основних аспектів розкритої у реферативному дослідженні теми, формуванні запитань, проведенні дискусії. На практичному занятті рекомендується обговорювати не більше двох рефератів.

Вимоги до реферату: обсяг – 10-12 аркушів формату А4; структура – вступ, основна частина, висновок, список використаних джерел.

У вступі розкривається актуальність теми, визначається мета, в основній частині містяться основні положення дослідження, що розкривають тему, у висновку викладаються основні положення та пропозиції автора, що впливають із розгляду теми. Реферативна доповідь та участь в її обговоренні можуть бути предметом окремого оцінювання викладачем або враховуватись ним при оцінці інших форм контролю.

Вимоги до проєкту: наявність матеріалів з обраної теми (на електронних носіях):

- Вступу (1-2 сторінки):

- ✓ мета: що дізнається студент у межах теми;
- ✓ завдання.

- Змісту питання:
 - ✓ у вигляді пакету слайдів або переліку конкретних вправ;
 - ✓ або наукове обґрунтування обраної тематики з оглядом сучасних досліджень та основних здобутків різних галузей психологічного знання з даної проблематики (реферат).
- Переліку літератури до теми:
 - ✓ основна (1-2 джерела);
 - ✓ додаткова (3-5 джерел);
 - ✓ ресурси Інтернет (1-3 джерела).
- Висновків до проекту із зазначенням перспектив подальшого використання (у випадку тренінгу) або наукових перспектив даної теми (у випадку реферату).

При вивченні тем, винесених на самостійне вивчення, здобувач вищої освіти повинен виконати одну із запропонованих тем рефератів.

Тематика рефератів:

1. Сфера практичного застосування психології опанувальної поведінки.
2. Дисфункція системи саморегуляції життєдіяльності особистості на рівні психологічного захисту.
3. Методики діагностики психологічного захисту. Основні труднощі при аналізі несвідомого матеріалу.
4. Особистісне зростання та його критерії.
5. Копінг як психологічний ресурс девітимізації молоді.
6. Копінг-стратегії студентів та готовність до професійної діяльності.
7. Професійний стрес: техніки опанування.
8. Професійна безпека особистості як необхідний критерій ефективності копінг-стратегій.
9. Специфіка опанувальної поведінки в екстремальних видах діяльності.
10. Управління копінг-стратегіями у навчальній діяльності.
11. Особливості психологічного супроводу невиліковно хворих дітей та їх батьків.

12. Подолання посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців.
13. Копінг-поведінка та психологічна реакція на захворювання.
14. Дослідження процесів опанування в рамках крос-культурної психології.
15. Негативні стани в екстремальній ситуації.
16. Технології опанування з екстремальними життєвими ситуаціями.
17. Інформаційний стрес. Нові інформаційні технології та організаційні джерела стресу. Опанувальна поведінка.
18. Особливості копінг-поведінки особистості в ситуації безробіття.
19. Діагностика та самоактуалізація наявних особистісних ресурсів.
20. Елементи тайм-менеджменту, розстановка пріоритетів.



ВИДИ (ФОРМИ) ІНДИВІДУАЛЬНИХ НАУКОВО-ДОСЛІДНИХ ЗАВДАНЬ (ІНДЗ)

Індивідуальні завдання виконуються самостійно із забезпеченням необхідних консультацій окремих питань з боку викладача.

Індивідуальна робота передбачає:

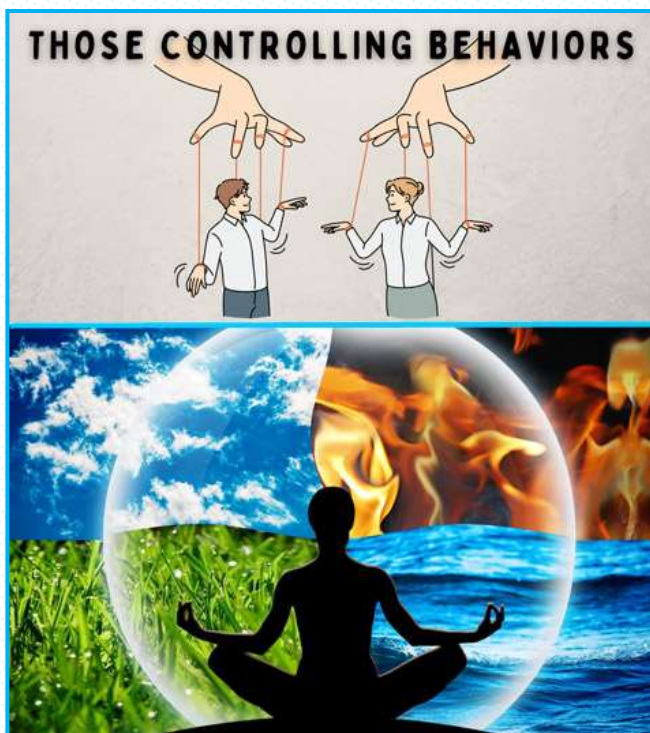
Створення програми тренінгу опанувальної поведінки для різної цільової аудиторії.

Вимоги до проєкту: наявність матеріалів з обраної теми (на електронних носіях):

- Вступу (1-2 сторінки):
 - ✓ мета: що дізнається респондент у межах теми;
 - ✓ завдання.
- Змісту питання:
 - ✓ у вигляді пакету слайдів або переліку конкретних вправ, етапів тренінгу (тренінг).
- Переліку літератури до теми:
 - ✓ основна (1-2 джерела);
 - ✓ додаткова (3-5 джерел);
 - ✓ ресурси Інтернет (1-3 джерела).
- Висновків до проєкту із зазначенням перспектив подальшого використання (у випадку тренінгу) або наукових перспектив даної теми (у випадку реферату).

Загальна оцінка проєкту – 10 балів.

Розробити тренінгову програму для різної цільової аудиторії (різновікових груп та ін.).



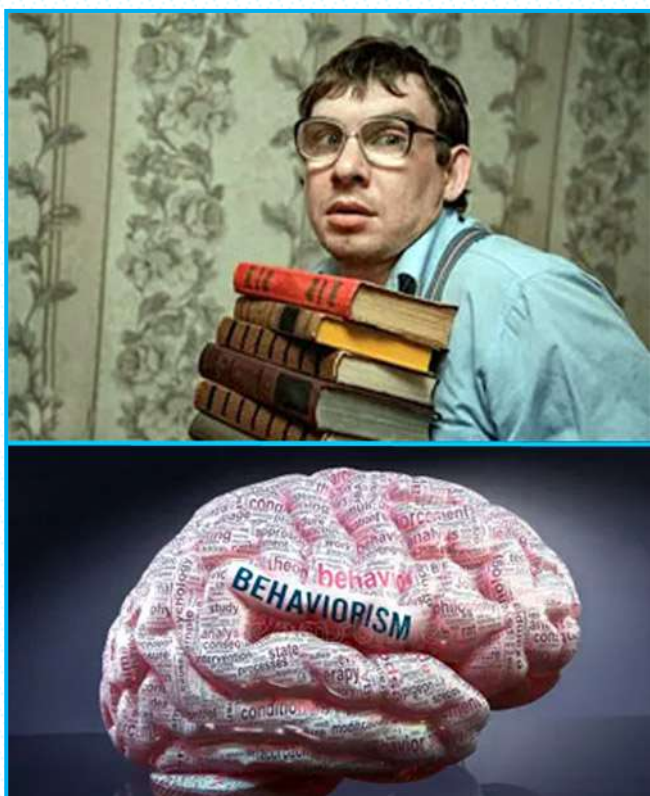
ПЕРЕЛІК ЗАВДАНЬ ДЛЯ МОДУЛЬНОЇ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ

1. Становлення проблематики опанування: соціально-історичний та гносеологічний контекст.
2. Визначення поняття «опанувальна поведінка», дотичні поняття: копінг-механізми, копінг-поведінка, копінг-стратегії, копінг-ресурси.
3. Загальна характеристика основних теоретичних підходів до проблеми опанування.
4. Підхід Р. Лазаруса та С. Фолкман до розуміння опанування.
5. Транзакційна теорія стресу Р. Лазаруса.
6. Загальна концептуальна схема копінг-процесу згідно з транзакційною теорією стресу Дж. Холахена, Р. Мооса, С. Шефера.
7. Когнітивно-мотиваційно-міжособистісна теорія копінг-поведінки.
8. Теорія атрибуції мотивації та емоцій Б. Вайнера.
9. Ресурні теорії опанувальної поведінки та їх характеристика.
10. Теорія зберігання ресурсів С. Гобфолла.
11. Проактивні теорії копіngu та їх характеристика.
12. Модель проактивного копіngu Р. Шварцера.
13. Модель проактивного копіngu Л. Еспінволл та Ш. Тейлор. П'ять стадій проактивного копіngu та їх характеристика.
14. Копінг та розуміння. Процес афективної адаптації (за Т. Вілсоном та Д. Джильбертом).
15. Теорія когнітивної адаптації до загрозової події (Ш. Тейлор).
16. Копінг у психодинамічних концепціях.

17. Дослідження процесів опанування в рамках когнітивістської орієнтації.
18. Основні методологічні підходи до вивчення стратегій опанувальної поведінки.
19. Поняття «Важка життєва ситуація». Типологія критичних життєвих ситуацій (за Ф. Василюком).
20. Психодіагностичні методики опанувальної поведінки.
21. Основні класифікації стратегій та стилів опанування.
22. Види копінг-стратегій.
23. Ефективність опанувальної поведінки: конструктивні та неконструктивні копінг-стратегії.
24. Ознаки стресогенності ситуації (за О. Коржовою).
25. Опанувальна поведінка та адаптація.
26. Способи реагування на стрес: захист, опанування, подолання.
27. Феноменологія опанування та психологічний захист.
28. Поняття психологічного захисту: визначення, історія розвитку.
29. Основні типології та класифікації психологічного захисту.
30. Ефективність психологічного захисту, основні обмеження.
31. Копінг-ресурси: феноменологія і динаміка
32. Соціально-психологічні копінг-ресурси.
33. Ідентичність як ресурс та результат опанування.
34. Я-концепція як ресурс опанувальної поведінки.
35. Модель опанувальної поведінки: ситуативні та особистісні детермінанти та предиктори; стилі та стратегії; результат копіngu.
36. Системне моделювання опанувальної поведінки.
37. Вікові відмінності опанувальної поведінки.
38. Специфіка опанувальної поведінки у дитячому віці.
39. Особливості опанування в підлітковому віці.
40. Роль копінг-поведінки у професійній діяльності.
41. Професійне вигорання та опанувальна поведінка.
42. Особливості опанувальної поведінки на різних етапах професіоналізації.
43. Психологічна модель опанувальної поведінки педагога.

44. Психологічні аспекти залежної поведінки та копінг-стратегії її подолання.
45. Суїцидальна поведінка та опанувальні стратегії.
46. Девіантна поведінка та особливості застосування копінг-поведінкових стратегій.
47. Несприятливий психологічний клімат в групі: техніки опанування.
48. Опанувальна поведінка особистості в процесі розвитку сімейних відносин.
49. Гендерні особливості копінг-поведінки.
50. Психотехніки саморегуляції станів та поведінки. Програми анти-стресу.
51. Основні техніки опанування, робота з ірраціональними стресогенними установками. (А. Еліс).
52. Рівень вищих особистісних ресурсів. Робота з особистісними цінностями та смислами.
53. Сфери практичного застосування психології опанувальної поведінки.
54. Дисфункція системи саморегуляції життєдіяльності особистості на рівні психологічного захисту.
55. Методики діагностики психологічного захисту. Основні труднощі при аналізі несвідомого матеріалу.
56. Особистісне зростання та його критерії.
57. Копінг як психологічний ресурс девітимізації молоді.
58. Копінг-стратегії студентів та готовність до професійної діяльності.
59. Професійний стрес: техніки опанування.
60. Професійна безпека особистості як необхідний критерій ефективності копінг-стратегій.
61. Специфіка опанувальної поведінки в екстремальних видах діяльності.
62. Управління копінг-стратегіями у навчальній діяльності.
63. Особливості психологічного супроводу невиліковно хворих дітей та їх батьків.
64. Подолання посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців.
65. Копінг-поведінка та психологічна реакція на захворювання.

66. Дослідження процесів опанування в рамках крос-культурної психології.
67. Негативні стани в екстремальній ситуації.
68. Технології опанування з екстремальними життєвими ситуаціями.
69. Інформаційний стрес. Нові інформаційні технології та організаційні джерела стресу. Опанувальна поведінка.
70. Особливості копінг-поведінки особистості в ситуації безробіття.
71. Діагностика та самоактуалізація наявних особистісних ресурсів.
72. Елементи тайм-менеджменту, розстановка пріоритетів.
73. Напрямки подальших досліджень копінг-поведінки у контексті сучасної української психології.
74. Робота з тілом: релаксаційні техніки, дихальні техніки, аналіз сигналів тіла, методики НЛП.
75. Управління копінг-стратегіями. Теорія тренінгу опанувальної поведінки.



СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ І РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вірна Ж.П. Життєво-стильовий концепт мотиваційно-сміслової регуляції: професійна методологія і практика. *Психологія і суспільство*. 2009. № 4. С. 191–201.
2. Войцеховська О. Сучасні напрями досліджень копінг-стра-

тегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 2. С. 95–104.

3. Гавриловська К.П., Дем'янчук Ю.Ю. Формування життєстійкості особистості: арт-коучинговий підхід. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2019. Том VI, Вип. 16. С. 83–90.

4. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с. ISBN 978-966-644-426-7.

5. Івашкевич Е., Онуфрієва Л. Розвиток автономії студента за-
собами формування його соціального інтелекту. *Збірник наукових праць*
«Проблеми сучасної психології». 2021. Вип. 51. С. 9–32. DOI:
<https://doi.org/10.32626/2227-6246.2021-51.9-32>

6. Кирпенко Т.М., Бохонкова Ю.О. Механізми психологічного само-захисту підлітків: монографія. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. 176 с.

7. Корнієнко І.О. Вікові відмінності опанувальної поведінки. *Проблеми сучасної психології: Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України* / за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2014. Вип. 25. С. 126–138.

8. Корнієнко І.О. Генеза опанувальної поведінки у життєвому просторі особистості: дис. ... докт. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2018. 323 с.
9. Корнієнко І.О. Дослідження копінг-стратегій студентів з різним рівнем тривожності в ситуації іспиту. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України* / за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2012. Вип.18. С. 395–407.
10. Корнієнко І.О. Копінг-поведінка особистості в стресових ситуаціях у процесі розвитку сімейних відносин. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. № 1. С. 39–45.
11. Корніяка О.М. Життєстійкість у професії викладача. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2019. № 19. С. 93–110.
12. Кузікова С.Б. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості. *Психологічні координати розвитку особистості: реалії і перспективи: зб. наук. матеріалів V Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. (27-28 квітня 2020 р., м. Полтава)*. С. 71–73.
13. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. Київ: Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
14. Максименко С.Д. Психогенетичний потенціал особистості: монографія. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. Том 1. 704 с. ISBN 978-617-7974-00-0.
15. Максименко С.Д., Яланська С.П. Генетико-креативний підхід: діяльнісне опосередкування особистісного розвитку: монографія. Київ, 2021. 437 с.
16. Максименко С.Д., Клименко В.В., Толстоухов А.В. Психологічні механізми зародження, становлення та здійснення особистості. Київ: Видавництво Європейського університету, 2010. 152 с. ISBN 978-966-301-161-5.
17. Маннапова К.Р. Життєстійкість у системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди*. 2012. Вип. 44 (1). С. 143–150.
18. Михальчук Н., Онуфрієва Л. Psychological principles of learner's autonomy. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2020. Вип. 49. С. 244–268. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-49.244-268>

19. Носенко Д.В. Особистісні чинники психологічного феномену самоінвалідизації як форми проактивної копінг-поведінки: дис. ... канд. психол. Київ, 2017. 220 с.
20. Онуфрієва Л.А. Розвиток професіоналізму майбутніх фахівців соціономічних професій: соціально-психологічний вимір: монографія. 2020. Київ: Видавець Бихун В.Ю. 320 с. ISBN 978-617-7699-08-7.
21. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навчальний посібник. Київ, 2018. Том 2. 240 с.
22. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості: монографія / [за ред.: С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова]. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2019. 540 с.
23. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: монографія. Одеса: Видавець Букаєв В.В., 2011. 364 с.
24. Сокур А.В. Готовність до пробачення як особистісний ресурс успішності подолання життєвих ускладнень: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2019. 235 с.
25. Титаренко Т.М. Життєві кризи: технології консультування. Київ: 2007. 324 с.
26. Ткачук Т.А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації: монографія. Ірпінь: НУ Державної податкової служби України, 2011. 286 с.
27. Хупавцева, Н. Вплив особистісних чинників на процес фасилітативної взаємодії. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2020. Вип. 49. С. 363–385. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-49.363-385>
28. Чиханцова О.А. Життєстійкість самодетермінованої особистості та її складові. *Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості*: монографія / за ред. Л.З. Сердюк. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. С. 71–79.
29. Чиханцова О.А. Життєстійкість та її зв'язок з цінностями особистості. *Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України* / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. 2019. № 42. С. 211–232.
30. Чиханцова О.А. Модель життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. 2017. Вип. 17. Т. 5. С. 142–150.
31. Штепа О.С. Опитувальник особистісної здійсненності: теоретичні підстави для розробки та результати апробації. *Психологічний часо-*

лис: збірник наукових праць. 2018. № 5. Вип. 15. С. 196–223. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2018.5.15.13>

32. Штепа О.С. Показники актуалізованості психологічних ресурсів. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2019. Вип. 44. С. 346–367. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2019-44.346-367>

33. Штепа О.С. Ресурсна насиченість особистості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2020. Вип. 47. С. 231–252. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-47.231-252>

34. Штепа О.С. Головні ідеї інтенціональної концепції особистісного самоздійснення. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2020. Вип. 41. С. 442–461.

35. Berry A. & Kitchen J. The Role of Self-study in Times of Radical Change. *Studying Teacher Education*. 2020. Volume 16. Pp. 123–126. DOI: <https://doi.org/10.1080/17425964.2020.1777763>

36. Clark S. Narrative, Self-Realization, and the Shape of a Life. *Ethical Theory and Moral Practice*. 2018. 21(2), 371–385. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10677-018-9885-7>

37. Geng S., Law K.M.Y. & Niu B. Investigating self-directed learning and technology readiness in blending learning environment. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*. 2019, 16, P. 17. DOI: <https://doi.org/10.1186/s41239-019-0147-0>

38. Hill M., Peters M., Salvaggio M., Vinnedge J. & Darden A. Implementation and evaluation of a self-directed learning activity for first-year medical students. *Medical Education Online*. 2020. 25: 1. DOI: <https://doi.org/10.1080/10872981.2020.1717780>

39. Hochwälder J. Sense of Coherence: Notes on Some Challenges for Future Research. *Psychological Reports*. 2019. April. № 1. Vol. 9. Issue 2. P. 1–8. DOI: <https://doi.org/10.1177/2158244019846687>

40. Janke S., Dickhäuser O. A neglected tenet of achievement goal theory: Associations between life aspirations and achievement goal orientations. *Personality and Individual Differences*. 2019. Vol. 142 (1). P. 90–99. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.01.038>

41. Krems J., Kenrick D., Neel R. Individual Perceptions of Self-Actualization: What Functional Motives Are Linked to Fulfilling One's Full Potential? *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2017. Vol 43, Issue 9. P. 1337–1352. DOI: <https://doi.org/10.1177/0146167217713191>

42. Maksimenko S, Serdiuk L. Psychological potential of personal self-realization. *Social Welfare Interdisciplinary Approach*. 2016. Vol. 1, No 6. DOI: <http://dx.doi.org/10.21277/sw.v1i6.244>

43. Maksymenko N., Bei I., Khimchuk L., & Vovchok Y. Formation of Communicative Culture of Students by Means of Project Teaching in Higher Educational Establishments. *Journal of History Culture and Art Research*. 2020. 9(3). Pp. 267–276. DOI: <https://doi.org/10.7596/taksad.v9i3.2719>

44. Mykhalchuk N., Pelekh Yu., Kharchenko Ye., Ivashkevych Ed., Ivashkevych Er., Prymachok L., Hupavtseva N., Zukow W. The empirical research of the professional reliability of 550 doctors during the COVID-19 pandemic in Ukraine (March-June, 2020). *Balneo Research Journal*. 2020. (368), № 11(3), P. 393–404. DOI: <http://dx.doi.org/10.12680/balne>

45. Onufriieva L., Chaikovska O., Kobets O., Pavelkiv R., Melnychuk T. Social Intelligence as a Factor of Volunteer Activities by Future Medical Workers. *Journal of History Culture and Art Research*. 2020. № 9(1), P. 84–95. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/728268/1/Social%20Intelligence%20as%20aFactor%20of%20Volunteer%20Activities%20by%20Future%20Medical%20Workers.pdf>

46. Stroianovska O., Dolynska L., Shevchenko N., Andriashyna N., Melnyk I., Tsybuliak N. The Influence of the Professional Orientation of Students of Different Gender on Their Ideas of Happiness. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2020. T. 11. № 4. C. 51–71. DOI: <https://doi.org/10.18662/brain/11.4/141>

47. Stroianovska O., Dolynska L., Shevchenko N., Yermakova S., Matishash-Zaiats L., & Kriukova O. Features of Students' Ideas about Life Success. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2021. 12(1). Pp. 136–153. DOI: <https://doi.org/10.18662/brain/12.1/175>

48. Vovk M., Emishyants O., Zelenko O., Drobot O., & Onufriieva L. Psychological Features of Experiences of Frustration Situations in Youth Age. *International Journal of Scientific & Technology Research*. 2020. 8 (1). P. 920–924. URL: <https://www.ijstr.org/final-print/jan2020/Psychological-Features-Of-Experiences-Of-Frustration-Situations-In-Youth-Age.pdf>

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Навчальне електронне видання

ПСИХОЛОГІЯ ОПАНУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

Електронне видання

Укладачі:

ОНУФРІЄВА Ліана Анатоліївна,

*доктор психологічних наук, професор, професор кафедри загальної
та практичної психології Кам'янець-Подільського національного
університету імені Івана Огієнка*

ЧАЙКОВСЬКА Оксана Миколаївна,

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної
та практичної психології Кам'янець-Подільського національного
університету імені Івана Огієнка*

Підписано 15.10.2025. Гарнітура «Arial».
Об'єм даних 2,9 Мб. Обл.-вид. арк. 10,1. Зам. № 1206.

Видавець і виготовлювач Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка, вул. Огієнка, 61, м. Кам'янець-Подільський, 32300

Свідоцтво про внесення до державного реєстру суб'єктів видавничої справи
серії ДК № 3382 від 05.02.2009 р.