

Т.А. Ткачук

Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації

ДЕРЖАВНА ПОДАТКОВА СЛУЖБА УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ПОДАТКОВОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ

Т.А. Ткачук

КОПІНГ-ПОВЕДІНКА: СТРАТЕГІЇ ТА ЗАСОБИ РЕАЛІЗАЦІЇ

Монографія

Ірпінь
2011

УДК 159.923
ББК 88
Т 48

Рекомендовано до друку
Вченою радою Національного університету ДПС України
(Протокол № 3 від 25 листопада 2010 року)

Автор:

Ткачук Таїсія Анатоліївна – кандидат психологічних наук, доцент.

Рецензенти:

Чернобровкін Володимир Миколайович – завідувач кафедри психології Луганського національного університету імені Тараса Шевченка, доктор психологічних наук, професор.

Лушин Павло Володимирович – завідувач кафедри педагогіки вищої школи та прикладної психології Університету менеджменту освіти НАПН України, доктор психологічних наук, професор.

Т 48 **Ткачук Т.А.** Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації: [монографія] / Таїсія Анатоліївна Ткачук. – Ірпінь: Національний університет державної податкової служби України, 2011. – 286 с.

ISBN 978-966-337-246-4

У монографії розглянуто новітні тенденції наукових досліджень у галузі стресу та методів його подолання (копінгу), запропоновано соціально-психологічну програму формування і розвитку ефективної копінг-поведінки та підвищення стресостійкості особистості.

Видання призначене науковцям, студентам, аспірантам, викладачам вищих навчальних закладів, практичним психологам, а також всім, хто цікавиться проблемою стресу та методами його подолання. Широкий набір рекомендацій та практичних вправ, які містяться у монографії, дозволяють самостійно провести аналіз та терапію власних стресових станів.

УДК 159.923
ББК 88

© Ткачук Т.А., 2011
© Національний університет ДПС України, 2011

ISBN 978-966-337-246-4

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....4
РОЗДІЛ 1. СТРЕС: ВИЗНАЧЕННЯ, ВИДИ, ПРИЧИНИ І НАСЛІДКИ.....6
1.1. Категорії стресу у сучасній психологічній науці 6
1.2. Детермінанти виникнення стресових станів 13
1.3. Стрес: види та наслідки.....18
1.4. Професійний стрес 21
РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ.....29
2.1. Копінг-поведінка як проблема психології 29
2.2. Сучасні напрями досліджень копінг-поведінки.....48
2.3. Основні підходи до класифікації копінгу 74
2.4. Копінг та механізми психологічного захисту 88
2.5. Вікові та гендерні особливості копінг-поведінки 104
2.6. Ефективність копінгу 118
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ФАХІВЦІВ ПОДАТКОВОЇ СЛУЖБИ.....122
3.1. Соціально-психологічні умови діяльності працівників оперативних підрозділів податкової міліції 122
3.2. Методологічні підходи до вивчення та вимірювання копінг-поведінки 134
3.3. Копінг-стратегії та копінг-ресурси як складові копінг-поведінки особистості 143
3.4. Порівняльне вивчення базисних копінг-стратегій майбутніх та нині діючих фахівців податкової служби.....164
3.5. Порівняльне вивчення копінг-ресурсів майбутніх та нині діючих фахівців податкової служби.....170
РОЗДІЛ 4. ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЕФЕКТИВНОЇ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ.....184
4.1. Теоретико-методологічні засади формування ефективної копінг-поведінки та підвищення стресостійкості особистості 184
4.2. Програма розвитку ефективної копінг-поведінки та підвищення стресостійкості особистості 197
ВИСНОВКИ 249
ЛІТЕРАТУРА 258

Моєму науковому керівнику кандидатської та консультанту докторської дисертацій, доктору психологічних наук, професору Приходько Юлії Олексіївні присвячується. З глибокою повагою до наукового рівня, професійної майстерності та людяності водночас.

ПЕРЕДМОВА

Ми починаємо нове тисячоліття з багатьма нерозв'язаними соціально-економічними, екологічними і політичними проблемами, які у нашому суспільстві набули загрозливого характеру. Це значною мірою послаблює у людей можливості контролювати події, підсилює почуття безнадійності, тим самим знижуючи їх готовність до подолання труднощів. У цих умовах домінуючим настроєм більшості громадян є песимізм і тривожність, які викликані соціально-стресовими впливами і призвели до стрімкого зростання кількості хворих на соматичні та нервово-психічні захворювання.

Людина з моменту свого народження до смерті стикається не лише з несчікуваними глобальними катастрофами та масштабними потрясіннями, але, насамперед, з індивідуальними життєвими подіями, такими як втрата близької людини, роботи, хвороба, розлучення та ін., які на відміну від стресових ситуацій мають сильніший, триваліший і стійкіший емоційно закріплений вплив на психіку людини і вимагають від неї активних та гнучких засобів психологічної адаптації.

Проблема психологічної (особистісної) адаптації розглядається *у якості складова загального процесу психічної адаптації, яка дозволяє людині встановлювати оптимальні стосунки з навколишнім середовищем, а також задовольняти актуальні потреби індивіда, не порушуючи адекватної відповідності між його психічними і фізіологічними характеристиками.*

Психологічна адаптація визначається як процес системної інтеграції діяльності багатьох біологічних та соціальних підсистем, які дозволяють не лише оперативно протистояти різним природним і соціальним чинникам, але і активно, цілеспрямовано впливати на них. Спектр таких видів поведінки є дуже широким: від спроб активного подолання

ситуацій, які важко розв'язати, до повної відмови від необхідних дій і не усвідомлення такої необхідності.

Проблема впливу життєвих подій на розвиток психічних розладів і функціонування особистості в цілому тісно пов'язана з проблемою суб'єктивного сприймання стресу та психологічного його подолання.

Одним з перспективних напрямів розвитку психології є проблема копінг-поведінки, теоретичні основи якої тісно пов'язані з проблемою стресу. Копінг і стрес – два нероздільних для людини процеси. У концепції стресу Г. Сельє основну увагу приділено аналізу зовнішнього (стрес) чинника, проте психологи насамперед Р. Лазарус, обгрунтували положення про те, що спроможність особистості долати стрес у більшості випадків значно важливіша, ніж природа і величина стресу, частота його впливів. Це стало теоретичною основою розвитку трансакціональної когнітивної теорії стресу і копінг-поведінки Р. Лазарус.

Дану монографію призначено практичним психологам, науковим працівникам, викладачам вищих навчальних закладах тощо. У ній викладено факти щодо причин та наслідків стресу, а також ефективних механізмів його подолання. Розглянуто біоенергетичний, психологічний, когнітивний та психологічний рівні адаптивної саморегуляції стресу. Також запропоновано тренінговий комплекс щодо розвитку ефективної копінг-поведінки: розвиток особистісно-середовищних копінг-ресурсів (емпатії, афіліації, позитивної Я-концепції тощо), тренування навичок подолання життєвих проблем та пошуку, сприйняття і надання соціальної підтримки.

Запропонований матеріал може використовуватися на лекціях, семінарських заняттях, а також для організації тренінгу щодо підвищення стресостійкості та формування ефективної копінг-поведінки.

РОЗДІЛ 1. СТРЕС: ВИЗНАЧЕННЯ, ВИДИ, ПРИЧИНИ І НАСЛІДКИ

Даний розділ розглядає полісемію терміна «стрес», висвітлює історичні передумови виникнення вчення про стрес, фізіологічні та психологічні його складові, чинники виникнення, аналізує вплив стресу на фізичний та психологічний стан людини, описує конкретні його види, зокрема професійний.

1.1. Категорії стресу у сучасній психологічній науці

Життя й діяльність людини в умовах сучасного суспільства невід'ємно пов'язані з періодичним, іноді досить тривалим і інтенсивним впливом несприятливих екологічних, соціальних, професійних і інших факторів, що викликають сильні негативні переживання, перенапругу фізичних і психічних функцій. Особливо виражені ефекти такого впливу на психіку людини при техногенних, природних аваріях і катастрофах, соціальних і професійних конфліктах, у ході виконання складних, відповідальних і небезпечних завдань трудової діяльності. У численних роботах зазначається, що такі впливи призводять не лише до погіршення функціонального стану та ефективності й безпеки праці, але також до зміни особистісного статусу, розвитку психосоматичних та інших захворювань [11; 24; 29; 30; 37; 42; 74; 76; 80; 83; 116; 185; 191; 204; 206].

Найбільш характерним психічним станом, що розвивається під впливом екстремальних факторів життєдіяльності, є психологічний стрес. Як самостійний науковий феномен, він став предметом спеціальних досліджень усього три-чотири десятиліття тому. Зародження цієї проблеми пов'язане з досягненнями у сфері вивчення біологічного й фізіологічного стресу, психології й фізіології емоцій, адаптації людини до екстремальних умов, розвитку психосоматичних захворювань та ряду інших напрямів. Істотний внесок у визначення даної проблематики зробили дослідження таких станів, як емоційний стрес, психічна (нервово-психічна) напруга, стомлення (перевтома) та інші [1; 9; 21; 41; 47; 52; 53; 80; 81].

Поняття «стрес» введено у науковий обіг канадським фізіологом Сельє Г. у 1963 році. У рамках його теорії до стресу відносять реакції організму на будь-які достатньо сильні впливи середовища, якщо вони запускають ряд загальних процесів з участю кори наднирників. Тобто стрес – це функціональний стан організму, який виникає у результаті зовнішнього негативного впливу на його психічні функції, нервові процеси або діяльність периферійних органів. Це сукупність адаптаційно-захисних реакцій організму людини на впливи, які викликають фізичну чи психічну травму. Водночас сам фундатор вчення про неспецифічний адаптивний синдром виокремлював його дві форми: стрес корисний – *еустрес* і шкідливий – *дистрес* [183].

Дистресом називають такий негативний стан організму, коли стресор (сильний подразник) є надзвичайно потужним і пристосуватися до нього неможливо. Через перенавантаження (виснаження механізмів адаптації) виникають різноманітні хворобливі розлади органів та систем організму, які інколи призводять і до летальних наслідків.

Хронічний стрес, виснажуючи ресурси особистості, робить організм все більше вразливим, що призводить до серйозних захворювань. Саме хронічний стрес через ряд послідовних стадій зумовлює небажані наслідки, серед яких почуття незадоволеності, втрата мотивації, виснаження, поява психосоматичних скарг і більш серйозних захворювань.

Проте, на думку Г. Сельє, стрес може бути і корисним. У цьому випадку він «тонізує» роботу організму і сприяє мобілізації захисних сил (включаючи імунну систему). Вчений вважав, що здорові люди мають потребу у стресі і відсутність активності протягом деякого часу сама по собі має негативний характер та стає дистресовою для більшості людей. До стресу він відносить події, які є джерелом радості, самореалізації та самовираження.

Стрес мобілізує внутрішні резерви психіки, всього організму людини, її адаптаційні можливості, вольову, пізнавальну активність, викликає суттєві зміни з боку серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, що призводить до активізації всього організму та готовності до фізичної напруги.

Для того, щоб дистрес прийняв характер еустресу необхідна наявність певних умов:

- позитивний емоційний фон;

• досвід розв'язання подібних проблем у минулому і позитивний прогноз на майбутнє;

• схвалення дій індивідуума з боку соціального середовища;

• наявність достатніх ресурсів для подолання стресу [208].

Водночас за умови відсутності наведених умов або наявності значного негативного впливу на організм первинний стрес переходить в його руйнівну форму – дистрес. Цьому може сприяти ряд чинників як об'єктивного, так і суб'єктивного характеру, а саме:

• емоційно-когнітивні чинники: брак потрібної інформації, негативний прогноз ситуації, почуття безпомічності перед проблемою, яка виникла та ін.;

• надмірна сила стресу, яка перевищує адаптативні можливості організму;

• велика тривалість стресорного впливу, яка призводить до виснаження адаптаційного ресурсу [208].

Г. Сельє вважав, що стрес проходить у своєму розвитку три фази.

Перша – *стадія тривоги*. Це фаза мобілізації захисних сил організму, підвищення його стійкості до впливу, що травмує. При цьому організм функціонує з великою напругою, за допомогою функціональної мобілізації, але без структурних перебудов. У більшості людей впродовж першої фази стрес-реакції відбувається підвищення працездатності. Стадія тривоги залежно від сили і характеру впливу має різну тривалість і, як правило, приводить до пристосування організму до нових умов існування.

Як писав Г. Сельє: «.. жоден організм не може перебувати постійно у стані тривоги. Якщо агент настільки сильний, що його вплив стає несумісним із життям, тварина гине ще на стадії тривоги протягом декількох годин або днів. Якщо вона виживає, то за першою реакцією обов'язково буде стадія резистентності» [169, с122].

Друга – *стадія резистентності* (адаптації, опору), яка відображає повну адаптацію до стресора. Вона означає, що організм пристосувався до нового подразника, хоча це пристосування і вимагає підвищених затрат енергії і антистресорних гормонів. На ній відбувається стабілізація та збалансування адаптаційних резервів організму. Всі параметри, виведені з рівноваги у першій фазі, закріплюються на новому рівні. При цьому реагування організму мало чим відрізняється від норми, все нібито налагоджується. Проте якщо вплив стресорів

продовжується далі, то третя стадія – *виснаження* – наступає у зв'язку з обмеженістю резервів організму. Якщо стресор діє тривалий час, відбувається виснаження гормональних ресурсів і зрив систем адаптації, у результаті чого процес набуває патологічного характеру і може завершитися хворобою або смертю індивіда.

Згідно з теорією Г. Сельє на всіх стадіях цього процесу провідну роль виконує кора надниркових, які прискорено синтезують стероїдні гормони і, власне, мають адаптивну функцію. Варто зазначити, що Г. Сельє не заперечував важливої ролі вищих відділів нервової системи у формуванні адаптивних реакцій організму, проте сам це питання не досліджував і відповідно нервовій системі у його концепції відведене дуже незначне місце.

Тривалий час розробка проблематики стресу ґрунтувалась на стимулювально-реактивній концепції, згідно з якою стрес розглядається як залежна змінна, як відповідна реакція організму на подразнюючий фактор.

Далі предмет досліджень в даній сфері почав розповсюджуватись також і на проблематику різних життєвих труднощів, екстремальних умов. Цей підхід описує стрес з точки зору впливу оточення, шкідливого для організму людини, що може бути пов'язано з межею її адаптивних можливостей. У зв'язку з цим вихідний фізіологічний відтінок почав поступово набувати більш психологічного характеру. Р. Лазарус, розвиваючи далі теорію стресу, орієнтується на аналіз психологічних аспектів стресу, виділяє істотні відмінності між психологічним і фізіологічним підходами до аналізу даного явища [285–287].

Відмінності між фізіологічним і психологічним аспектами за Р. Лазарусом полягають у зверненні до дослідження феномена особистісної значущості стресогенного впливу для суб'єкта. Вирішуючи ключове питання проблеми психологічного визначення стресу, Р. Лазарус виокремлює три основні його різновиди: загроза (вплив, що неминуче може наступити); втрата (вплив, що вже має місце); виклик (результат впливу важких вимог, які необхідно пережити, використовуючи ресурси подолання).

Це викликало необхідність поступового зрушення в дослідженнях стресу від моделі: стимул-реакція до моделі: стимул-індивід-реакція. Особливого значення емпірична модель стимул-індивід-реакція набула з розвитком когнітивної психології. Варто зазначити,

що поняття опосередковуючих змінних є невід'ємною рисою сучасних концепцій стресу [77; 100; 288].

А. Абабков, В. Бодров, Л. Кітаєв-Смик визначають стрес як стан психічного напруження, який виникає у процесі діяльності, як правило, у складних умовах. Механізми стресу – це неспецифічні фізіологічні і психологічні прояви адаптаційної активності при сильних і навіть екстремальних для організму впливах [2; 20; 74].

Англійський вчений Т. Кокс вважає, що стрес може бути найбільш точно описаний як частина комплексної і динамічної системи взаємодії людини і навколишнього середовища. Він є феноменом, що індивідуально сприймається і причина якого полягає в психологічних процесах оцінювання, установки тощо [76].

Згідно з сучасним уявленням стрес можна визначити як феномен усвідомлення, який виникає при порівнянні вимоги, що висувається до особистості з її здатністю впоратися з цією вимогою. Відсутність рівноваги в цьому механізмі викликає стрес [1; 23; 76; 77; 137; 149; 237].

Існує велика кількість визначень поняття «стрес». У перекладі з англійської слово «стрес» означає «натиск, напруга». Воно прийшло до нас із світу інквізиції, де означало ступінь фізичного тиску на людину за допомогою лещат для отримання зізнання.

У сучасній науковій літературі термін «стрес» використовується принаймні у трьох значеннях [22]:

1) поняття стрес може визначатися як будь-які зовнішні стимули або події, що викликають у людини напругу або збудження. Сьогодні у цьому значенні частіше вживаються терміни «стресор», «стрес-чинник»;

2) стрес може бути суб'єктивною реакцією й у цьому значенні він відображає внутрішній психічний стан напруги і збудження. Цей стан інтерпретується як емоції, оборонні реакції і процеси подолання (coping processes), що відбуваються в самій людині. Такі процеси можуть сприяти розвитку й удосконалюванню функціональних систем, а також викликати психічну напругу;

3) стрес може бути фізичною реакцією організму на запропоновану вимогу або шкідливий вплив. Функцією цих фізичних (фізіологічних) реакцій є підтримка поведінкових дій і психічних процесів щодо подолання цього стану.

У зв'язку з відсутністю загальної теорії стресу немає й узвичаєного його визначення.

Так, Д. Меканік (Mechanic D.) визначає стрес у поняттях реакцій індивіда на ситуацію [312].

Г. Базовітз (Basowitz H.) та його колеги вказують на стрес як якість ситуації, що не залежить від ставлення індивіда до неї [226].

Г. Сельє, Б. Доренвенд (Dohrenwend B.) та ін. характеризують стрес як стан, що створює перешкоди, які є внутрішньою реакцією на стресори [247; 330].

Ф. Александер (Alexander F.) розглядає стрес і як якість стимулу, і як реакцію індивіда на нього [216].

Н. Наєнко [130], Р. Скотт, А. Говард (Scott R., Howard A.) [333] розглядають стрес через категорію напруги.

В. Вілюнас та О. Овчиннікова вважають, що поняття стресу являє собою гносеологічну абстракцію, яка посилено розроблюється методом проб і помилок і пропонують розглядати проблему стресу у функціональному аспекті, як проблему впливу емоцій на продуктивну діяльність суб'єкта [36].

Розглядаючи різноманітні варіанти визначення стресу, Н. Різві (Rizvi N.) зазначив, що:

1) іноді це поняття відносять до стану занепокоєння в організмі, яке він прагне усунути або зменшити. У цьому значенні поняття стресу не на багато відрізняється від неприємних станів, таких як тривожність або аверсивних мотивацій, слабкого болю і дисонансу;

2) стрес також розглядається як психологічні і поведінкові реакції, що відображають стан внутрішнього занепокоєння або його придушення. Такі захисні від стресу реакції або індикатори спостерігалися в різноманітних функціональних проявах, включаючи емоційні, когнітивні, поведінкові;

3) стрес визначається як подія або умова у фізичному або соціальному оточенні, що веде до вживання заходів щодо уникнення, агресії, схвалення рішення про усунення й послаблення загрозливих умов. Таке поняття, як «стресори» подібне до понять «небезпека», «погроза», «тиск», «конфлікт», «фрустрація» й «екстремальна ситуація» [22; 29].

Систематизацію визначень стресу зробив Л. Кітаєв-Смик [74]. Вчений наводить такі його визначення. Стрес це:

1) сильна, несприятлива дія, що негативно впливає на організм;

2) сильна несприятлива для організму фізіологічна або психологічна реакція на дію стресора. Стресор – фактор, який викликає стрес;

3) сильні як сприятливі, так і несприятливі для організму різні реакції;

4) неспецифічні риси фізіологічних та психологічних реакцій організму в умовах екстремальних для нього дій, що викликають сильні прояви адаптаційної активності;

5) неспецифічні елементи фізіологічних і психологічних реакцій організму, що виникають в умовах дії різних факторів, що діють на організм.

Як бачимо, у цих визначеннях наявні поняття реакцій і факторів, які їх викликають, а також неспецифічні реакції (як сприятливих, так і несприятливих), що виникають під дією екстремальних факторів.

Ще в 1965 році, виступаючи на Міжнародному симпозіумі, який був організований Шведським центром досліджень у галузі військової медицини, Р. Лазарус зазначив, що різноманітні уявлення про сутність стресу, його теорії і моделі певним чином суперечать між собою. У цій галузі не існує сталої термінології. Навіть визначення стресу часто істотно відрізняються. Власне такий стан є характерним і для цілого ряду інших кардинальних проблем, таких як адаптація, стомлення, здібності, особистість і багато інших [211].

Для з'ясування поняття стресу Р. Лазарусом було сформульовано два основних положення:

1) термінологічну плутанину і розбіжності у визначенні поняття «стрес» можливо усунути, якщо при аналізі психологічного стресу враховувати не лише зовнішні стресові стимули і реакції, що спостерігаються, але і деякі, пов'язані зі стресом, психологічні процеси (наприклад, процес оцінки загрози);

2) стресова реакція може бути зрозумілою лише з урахуванням захисних процесів, створених загрозою (фізіологічні і поведінкові системи реакцій на загрозу пов'язані з внутрішньою психологічною структурою особистості, її роллю у прагненні суб'єкта подолати цю загрозу) [286–288].

Характер стресової реакції причинно пов'язаний із психологічною структурою особистості, яка взаємодіє із зовнішньою ситуацією за допомогою процесів оцінки і самозахисту. Автор зазначає, що, ли-

ше пов'язуючи характер стресової реакції з психічними процесами, які відбуваються у людях із різноманітними психічними структурами, ми можемо сподіватися пояснити походження явища й одержати можливість передбачити його [96].

Таким чином, сьогодні у науці відсутнє точне визначення стресу, а різні спроби дослідників все ще є фрагментарними і невизначеними.

1.2. Детермінанти виникнення стресових станів

Фактори, які викликають стрес, включають механізм адаптації і виступають стресорами. Їх поділяють на фізіологічні та психологічні. Фізіологічними стресорами можуть бути ті умови, що спричиняють порушення структури або діяльності організму людини. А психологічними стресорами стають лише ті, які люди розглядають як несприятливі для свого благополуччя. Питання про те, чи може той або інший стимул відігравати роль психологічного стресора, визначається минулим досвідом людини, її здатністю правильно оцінювати ситуацію [21; 77; 95; 98; 149].

Класична схема виникнення і протікання стресу має такий вигляд:

Стресор ⟶ *Стрес* ⟶ *Наслідок* (здорове пристосування чи хвороба).

Подальшими дослідженнями було встановлено:

✓ по-перше, між стресором і стресом міститься індивідуальна оцінка події – дехто може сприйняти цю подію як неприємну, дехто як приємну або як нейтральну;

✓ по-друге, між стресом і його наслідками важливою ланкою є те, як індивід справляється зі стресом, долає його.

Не всі у стані стресу поводять себе однаково: не всі хворіють, а для декого стрес буде навіть приємним викликом. Тому перша схема була доповнена. Отже, у класичній схемі:

Стресор ⟶ *Стрес* ⟶ *Наслідок*, тобто причина, реакція та її наслідок, також обов'язковою є і індивідуальна оцінка події (когнітивна та емоційна), її інтерпретація й особливості подолання стресу [77; 98].

Тобто між дією причини та її наслідком виділяються такі компоненти вивчення стресової реакції, як оцінка стресора та особливості подолання стресової реакції, що є важливим методологічним моментом у дослідженні стресу.

Таким чином, у сучасних концепціях стресу наголошується, що стрес виникає внаслідок існуючих особливих взаємовідносин між людиною і середовищем, і на ролі особистості у його виникненні. Він розглядається з урахуванням тих факторів, які передують його виникненню і з точки зору аналізу його наслідків.

Аналізуючи літературні джерела, можна констатувати різноплановість у визначенні стрес-факторів.

1. «Стресор – це різноманітні екстремальні впливи, що призводять до розвитку небажаного функціонального стану – стресу» [179, с. 654].

За Дж. Грінбергом, стресор – це стимул, що має здатність розпочати реакцію боротьби чи втечі (тобто викликати стрес) [48].

2. Д. Брайт і Ф. Джонс визначають стрес-фактор, як «низку потенційно обтяжуючих стимулів, під якими найчастіше розуміють життєві події, професійні фактори або невеликі щоденні неприємності» [24, с. 352].

Б. Доренвенд, який визначив стрес як поведінкову реакцію на соціально-психологічні стимули, у своїй соціально-психологічній теорії зводить визначення стресора до основних подій, що порушують звичайний спосіб життя [236; 247].

Деякі моделі стресу відбивають взаємозв'язок поведінки і стану напруги у відносинах, що супроводжують групові процеси. Основною причиною виникнення стресу, згідно з цими теоріями, є необхідність членів суспільства коритися його соціальним нормативам [248].

Питання класифікації стресорів залишається відкритим. Вітчизняний дослідник проблем стресу, академік О. Чебикін відзначає складність диференціації стресорів: «потенційно можна вважати фактично будь-який вплив на психіку як вплив визначеного стресора» [202, с. 3].

Існує кілька загальних класифікацій стрес-факторів, які заслуговують на увагу у зв'язку з необхідністю більш детального вивчення предмета дослідження.

Найбільш проста і несуперечлива класифікація, що спирається на уявлення Р. Лазаруса, поділяє подразники на фізичні і психологічні

стресори, як реально діючі, так і передбачувані.

Більш розширена класифікація поділяє стресори на:

✓ фізичні фактори зовнішнього середовища;

✓ інформаційне навантаження (необхідність прискореної обробки інформації);

✓ порушення фізіологічних функцій (у результаті хвороби, порушення сну та інших причин);

✓ психологічні і психосоціальні чинники (відсутність контролю над подіями, усвідомлювана погроза, ізоляція, груповий тиск) [287].

Відповідно до класифікації С. Гремлінг і С. Ауербах, всі наявні стресори можна поділити на:

✓ стресори, що нам не підпорядковані (неконтрольовані);

✓ стресори, які можна контролювати (підконтрольні);

✓ стресори, що не викликають стрес (тому що стрес є результатом нашої інтерпретації стресора) .

І хоча ця класифікація є досить умовною, проте має практичне значення: правильна оцінка фактора дозволяє регулювати стресовий стан [47].

Р. Лазарус у своїй психологічній теорії стресу зазначав, що змінні, які опосередковують стресову реакцію, мають психологічну природу і являють собою оцінку загрози. Отже, саме загроза є основним чинником, що розпочинає психологічний стрес.

Як вже було зазначено, усвідомлення загрози – основна умова виникнення психологічного стресу, особливо якщо загроза стосується найбільш значущих для людини цінностей. Як загрозлива може сприйматися не лише реальна подія, але і її символи чи уявна ситуація, а також усвідомлення відсутності відомих програм діяльності в даній ситуації [23; 44; 288].

Отже, подія може оцінюватися як стресогенна, навіть якщо вона такою і не є («суб'єктивний стрес»). І навпаки: об'єктивно шкідливий стимул, якщо він не визнається особистістю як такий, не є стресором – все залежить від суб'єктивної оцінки [43].

На цій основі стресор можна охарактеризувати як внутрішній фактор, що залежить від інтерпретації свідомістю наявної в даній ситуації інформації [123]. Підтвердження цьому ми бачимо в роботі Л. Китаєва-Смика, який, спираючись на експериментальні дані, виділив у структурі стресора компонент суб'єктивного уявлення про нього:

«наявність суб'єктивного контролю над стресогенною ситуацією змінює її несприятливий ефект» [74, с.126].

Автори міждисциплінарної моделі стресу Г. Базовітз, Г. Перський, Ш. Кочин (Basowitz H., Persky H., Korchin Sh.) причиною виникнення стресу вважають вплив стимулів, що викликають тривогу у більшості індивідів і призводять до ряду фізіологічних, психологічних і поведінкових реакцій [226].

Інтерпретація ситуації як стресової певним чином визначається індивідуально-особистісними характеристиками індивіда. Встановлено, що одна і та сама ситуація сприймається різними людьми як стресова або як нейтральна залежно від наявності або ж відсутності в них специфічних особистісних властивостей. Саме особистісні характеристики в першу чергу визначають форми реагування на стрес та ймовірні негативні наслідки стресових станів. Наочно це можуть підтвердити ті дослідження, в яких розкривається взаємозв'язок між окремими рисами характеру і виникненням різних соматичних захворювань. Проте при визначенні таких особистісних особливостей дослідники неоднозначні і відносять до них найрізноманітніші фактори.

Серед великої кількості індивідуально-типологічних характеристик, що впливають на стресостійкість, різні автори виділяють: екстраверсію – інтроверсію, тривожність, агресивність, фрустрованість, ригідність, екстрапунітивність – інтрапунітивність, психотизм – реактивність і нейротизм – емоційну стабільність.

Проте, як зазначає М. Сандомирський, подібній класифікації властива зайва складність і громіздкість, що робить її малопридатною для практичних цілей [164].

До причин виникнення стресу дослідники відносять різноманітні чинники. Так, в роботі Ю. Мойкіна та співавторів «Психофізіологічні основи профілактики перенапруги» відзначено, що формуванню нервової напруги сприяють такі особистісні особливості: агресивність, нейротизм, хронічна тривожність, внутрішня напруга, конфлікти (мотиваційні й інтимно-особистісні), посилення значення суб'єктивного фактора в оцінці життєвих ситуацій, непорозуміння між близькими людьми, емоційно насичена мова, напруженість м'язів тіла під час розмови, непевність у собі [122].

О. Бистрицька відносить до основних факторів, що визначають характер стресової реакції індивіда, саморегуляцію, чутливість до стресора та стійкість [27].

В. Марищук і В. Євдокимов у своєму дослідженні «Поведінка і саморегуляція людини в умовах стресу» пов'язують виникнення емоційної напруги з визначеними рисами характеру і певними типологічними особливостями нервової системи, а саме: низькою емоційною стійкістю, належністю до слабкого типу нервової системи, вираженою слабкістю гальмівних процесів, низькою рухливістю основних нервових процесів, різними негативними функціональними реакціями і станами після хвороби [114].

На прикладі лише декількох запропонованих класифікацій можна відмітити той факт, що не існує єдиних критеріїв вибору чинників, які детермінують стресові стани. Проте при всьому розмаїтті і неоднорідності виділених факторів можна виділити спільні тенденції.

Нерідко підставою для аналізу розбіжностей, що виявляються в стрес-реакції, обираються типологічні особливості нервової системи [114-115; 122; 163; 164; 165].

Зазначено, що антистресова, емоційна стійкість безпосередньо пов'язана з такою характеристикою індивіда, як темперамент [152].

Серед психологічних чинників виникнення стресу багато дослідників відзначають нейротизм [114; 121; 163].

Експериментально доведена залежність емоційної напруженості від таких індивідуальних властивостей особистості, як екстравертивність – інтровертивність [115; 263; 300].

Дослідники встановили взаємозв'язок інтровертивності з погіршенням адаптації і розвитком таких соматичних захворювань, як алергійний риніт, синдром хронічної втоми. У екстравертів, у зв'язку з більшою емоційною реактивністю на індукцію позитивних емоцій, підвищена (порівняно з інтровертами) адаптація до психологічних стресорів [56].

Тривожність, як індивідуально-особистісна характеристика, так само пов'язана з розвитком стресових станів [121; 163-164; 167; 217].

Встановлено, що в умовах хронічного стресу тривожність розвивається в людей з будь-яким типом нервової системи, хоча представникам сильного типу для цього необхідно більше часу: «Під впливом емоційно напруженої діяльності висока особистісна тривожність стає

постійною властивістю» [167, с.117]. Дослідження, проведені серед учителів, виявили несприятливу тенденцію. Так, у 45,6 % студентів педагогічних ВНЗ і 75,3 % учителів зафіксовано високий рівень особистісної тривожності. Ця особистісна характеристика особливо негативно позначається на педагогічній діяльності, тому що тривожний педагог не може створити позитивний емоційний настрій, негативно впливаючи на дітей [167].

Впливає на особистісну схильність до розвитку стресу і така якість, як агресивність [41]. Відзначено, що агресія є складовою характеристикою поведінкового патерну типу «А», найбільш вразливого для стресу [92].

Самооцінку часто пов'язують з розвитком стресових станів. За результатами досліджень серед вчителів було встановлено, що зростання самооцінки в групі педагогів, які досягають високих успіхів, позитивно пов'язаний зі стресостійкістю, тоді як у педагогів із низьким рівнем майстерності відбувається підвищення ступеня схильності до стресу. На підставі наведених даних можна зробити висновок про те, що адекватна самооцінка підвищує стресостійкість [48; 164].

Впливає на стресостійкість особистості і її локус контролю. Численні дослідження дозволили зробити висновок про позитивний зв'язок інтернальності і стресостійкості [153; 163–164]. Встановлено, що із зростанням внутрішнього локусу контролю вчителі краще долають стресори навчально-виховного процесу [153]. Інші вчені виділяють зв'язок екстернальності з психопатологією [338].

Отже, на сучасному етапі до причин виникнення стресу відносять різні чинники. Дослідники виокремлюють їх декілька груп, що провокують виникнення стресових станів у людини і можуть бути визначені як їх детермінанти. Визначальними у виникненні стресу є суб'єктивні чинники – суб'єктивна оцінка факторів як стресогенних, інтерпретація яких певним чином визначається індивідуально-психологічними особливостями індивіда – внутрішніми чинниками.

1.3. Стрес: види та наслідки

Залежно від факторів і характеру їх впливів виділяють різні види стресу. Розрізняють фізіологічний та психологічний стрес, гострий та хронічний, кумулятивний, організаційний, посттравматичний,

професійний, стрес повсякденного життя тощо. Але найбільш вживаною є загальна класифікація, яка включає два види стресу: фізіологічний та психологічний.

Фізіологічний стрес характеризується порівняно однотипними реакціями організму, тоді як психологічний може проявлятися у різних емоційних реакціях (страх, гнів, депресія тощо). Тобто психологічні стреси, що виникають за будь-яких видів впливів, залучають до реакції емоційну сферу.

Слід зазначити, що ще Г. Сельє розглядав стрес як з фізіологічних, так і з психологічних підходів, розуміючи під останнім «емоційний стрес», тобто виокремлювалися афективні переживання, які супроводжують стрес та призводять до негативних змін в організмі.

У 1965 році на симпозіумі, присвяченому підведенню перших висновків вивчення емоційного стресу, доповідалося про виділення в єдиному феномені стресу трьох його сторін: фізіологічних, поведінкових і суб'єктивних реакцій як його складових [76; 149].

Багатьма дослідниками відмічається, що специфічність реагування у стресі обумовлюється не лише характером зовнішньої стимуляції, а й психологічними особливостями суб'єкта [78; 286]. Так, В. Бодров зазначає, що *психологічний* стрес – це не фактор, який нав'язано суб'єкту. Він являє собою реакцію суб'єкта на загрозу впливу екстремального сигналу або ситуації, яка сприймається і оцінюється за допомогою механізмів психічного відображення, суто індивідуально. Причому загрозливою може бути не лише реальна ситуація, але й її символи та уявна ситуація [21–22].

Особистісні наслідки стресу. У процесі адаптації в умовах стресу формуються нові адаптивні механізми, що регулюють взаємини людини із зовнішніми умовами і формують діапазон стійкості до стресорів. Проте доведено, що тривалий, інтенсивний вплив стресорів може породжувати кілька форм особистісних змін. Перша форма особистісних змін під час стресу пов'язана із замкнутістю, відособленістю, відчуженням, відчуттям неадекватності, непевністю, поганою соціальною пристосованістю, психастенічністю та шизоїдністю. Друга – характеризує ефективність реакції, підвищену чутливість, незадоволеність сформованими взаєминами. Третя форма особистісних змін містить тенденцію до заперечення психологічних конфліктів, опти-

мізм, товариськість та інші адаптивні властивості. Четверта форма належить до явищ невротичної декомпенсації [158].

Під час тривалого стресу відбуваються також мотиваційні зміни. Це явище отримало назву «стресове інвертування мотивів» і полягає у перебудові значущості мотивів. Ті мотиви, що спонукали до діяльності, починають її гальмувати, а ті, які гальмували діяльність, починають її спонукати. У стресових умовах відбувається блокування зовнішніх мотивів діяльності в результаті так званої «стресової інтерналізації особистості». Стрес змінює продуктивні мотиви досягнення на мотиви уникнення та мотиви збереження гомеостазу. Замість того, щоб продуктивно працювати, людина починає турбуватися лише про власне здоров'я. У результаті стресу зростає особистісна тривожність, замкнутість, нерішучість, байдужість.

У такий спосіб тривала чи інтенсивна дія стресових умов погіршує результати діяльності, призводить до порушення міжособистісних відносин, викликає різні зміни в психофізіологічній організації, є причиною неадаптивних особистісних змін, зокрема емоційної і мотиваційної сфер суб'єкта. Важкий стрес може бути причиною розладів адаптації.

Соматичні й психофізіологічні наслідки стресу. Стресові стани супроводжуються визначеними змінами в організмі. Вплив стресу на організм є індивідуальним. Встановлено, що під час стресу, як правило, виникає напруга в шлунку, сухість у роті, частішають подих і серцеві скорочення, підсилюється потовиділення, спостерігаються вегето-судинні реакції (почервоніння, збліднення обличчя), розширюються зіниці, напружуються м'язи, підсилюється кровообіг в них, підвищується артеріальний тиск та кількість адреналіну в крові. Позитивний адаптивний зміст цього полягає в тому, що організм готується до стресової ситуації, одержує додаткові сили для її подолання. Загальновідомо, що в стресовій ситуації у людини можуть проявитися такі адаптивні резервні можливості, про які вона і не мріяла [158].

Розвиток хвороби внаслідок стресу – процес, що має безліч стадій, які послідовно послабляють опір: негативні афективні реакції стають усе сильнішими, когнітивні здібності послаблюються, знижується ефективність фізіологічних реакцій, а соматичні фактори – обмежена рухливість, паління, надлишкова вага, погане харчування – збільшують ймовірність розвитку хвороби. Хронічний стрес призводить до того, що

у людини складається враження, що вона залежить від ситуації, контроль над якою втрачений. У цьому і є основні причини виникнення хвороби. Щодо професійної діяльності, можна зазначити, якщо на робочому місці напруженість роботи дуже висока, то така робота сама по собі є стресором.

Сукупність негативних емоцій викликає більш сильні фізіологічні реакції. У результаті тривалого стресу підвищується ймовірність виникнення дезадаптивних психосоматичних хвороб, які називають психогенними, тобто «хворобами стресу»: виразкова хвороба шлунку і дванадцятипалої кишки, гіпертонічна хвороба, інсульт, інфаркт міокарда, мігрень, коліт, нейродерміт, невроз, наявність істеричних реакцій, непритомність, афекти, досить часто з'являються болі (голови, спини, шлунка), безсоння, артрит.

Стрес нерідко стає причиною діабету, глаукоми, геморою, пародонтозу. Під час стресу легше виникає застуда, гірше гояться рани. Нині існує думка, що майже до 90 % усіх захворювань пов'язано зі стресом.

Таким чином, під впливом стресу в організмі людини відбуваються зміни, що можуть бути небезпечними для здоров'я. «Хвороби стресу» виникають через невідповідність адаптивних здібностей людини вимогам навколишнього середовища і діяльності.

1.4. Професійний стрес

Як мінімум, третину доби доросла людина проводить на роботі, тому значна кількість стресових ситуацій, у які ми потрапляємо, пов'язана саме з нею.

Найбільш поширеним у літературі є розуміння ***професійного стресу,*** як складного феномена, що виражається в психічних і фізичних реакціях на напружені ситуації у трудовій діяльності людини, коли до неї висуваються вимоги, що не відповідають рівню її знань, умінь та навичок.

Поняття «професійний стрес» визначається А. Леоновою як «комплекс явищ, пов'язаних з підвищеними вимогами до адаптаційних ресурсів людини і їх деструктивних наслідків під впливом факторів, притаманних як конкретній трудовій ситуації, так і професійному життю людини в цілому» [98, с. 76]. Тому при вивченні професійного

стресу дослідження психологічних ресурсів подолання стресу має особливо велике значення. Відзначимо також і професійну стресостійкість, під якою більшість дослідників мають на увазі здатність людини зберігати контроль і працездатність у загрозливих ситуаціях [18, с. 37].

Як відомо, на один і той самий стресор різні індивіди реагують по-різному. Тип реагування й спрямованість поведінки в цих умовах істотно залежить від індивідуальних особливостей особистості і, зокрема, від її індивідуальних психологічних ресурсів подолання стресу. Виявлення, з одного боку, специфічних для певної професії вимог, які висуваються до особистості в процесі трудової діяльності, а з іншого – наявність індивідуальних ресурсів подолання стресу допоможе проявити необхідну активність для зниження несприятливих наслідків стресу на робочому місці.

В. Бодров зазначає, що дослідження професійного стресу в основному зосереджені на конкретних типах професій або на вивченні «рольового» стресу, тобто спрямовані на вивчення ролі навколишнього середовища як джерела стресу, незалежно від характеристик і життєвих обставин індивіда [21–22]. Ці дослідження відбувалися в рамках стимульних моделей стресу. Більш пізні роботи були спрямовані на дослідження взаємодій між особистістю й середовищем, що характерно для трансактних моделей стресу [120].

«Професії й спеціальності розрізняються як за ситуаціями, так і за вимогами, які вони висувають. Професійна успішність часто є результатом здатності людини працювати з характерними для цієї діяльності ситуаціями і вимогами», – так резюмує В. Журбін щодо успішної професійної діяльності [57, с.45].

На думку В. Бодрова, вимоги в теоріях стресу висуваються не лише до завдань діяльності, але також до всіх умов роботи, включаючи соціальні, фізичні й організаційні аспекти [21–23].

Крім цього, зазначається, що реальні ситуації, у тому числі й професійні, розрізняються за кількістю можливих дій, тобто за ступенем автономії [280; 308].

Автономія є істотною рисою змісту роботи, тому що вона визначає, наприклад, можливості досягнення особистісно релевантних цілей у роботі й отримання контролю працівником над власною діяльністю. Ступінь автономії, укладена в ситуації і необхідна для її подолання або зміни, є важливою ланкою при аналізі робочих ситуацій.

Тому, досліджуючи професійний стрес, важливо враховувати професійну ситуацію, пропоновані нею вимоги, різноманітні організаційні фактори, а також особистісні характеристики суб'єкта діяльності і насамперед ті з них, які можуть виступати в ролі психологічних ресурсів подолання стресорів професійного життя.

У закордонній та російській науковій літературі використовуються два поняття стресу робочого простору – *організаційний та професійний стрес*. Поняття «професійний» та «організаційний» стрес перетинаються, але не збігаються повністю. У зарубіжній літературі, як правило, використовується поняття «стрес на роботі» або «трудовий стрес» без диференціювання стресорів, пов'язаних з організаційними проблемами і стресорами з боку специфіки професійної діяльності. До більш складного явища за причинною обумовленістю належить *професійний стрес*, який виникає у відповідь на труднощі і спеціальні вимоги з боку професії. Професійний стрес детермінований також особистісними амбіціями, суб'єктивним образом професійного розвитку та самореалізації особистості. На думку А. Леонової, система оцінки професійного стресу значно складніша порівняно з оцінкою стресу на роботі [98].

Дж. Грінберг описує дві альтернативні моделі професійного стресу. Згідно з першою стрес є результатом підвищених вимог до роботи та низьким рівнем впливу на процес діяльності. Згідно з цією моделлю від співробітника очікують і вимагають високих результатів діяльності, при цьому, одночасно не даючи можливості вирішувати, що і як робити. У цьому контексті спосіб оцінювання працівника (відповідно до висунутих високих вимог) залежить від чинників, які він не може контролювати [48].

Другою моделлю є невідповідність зусиль і винагород. Відповідно до цієї моделі стрес – результат надто великих зусиль і дуже малої нагороди за гарно зроблену роботу. З одного боку, це висока завантаженість на роботі, а з іншого – заробіток, оцінка та статус на роботі. Усе це може загрожувати здоров'ю і благополуччю працівників [48].

Причини професійного стресу. Причини професійного стресу дуже різноманітні: загальноорганізаційні проблеми, неадекватна розстановка кадрів, відсутність перспектив кар'єрного зростання, недостатній рівень заробітної плати, авторитарний стиль керівництва, конфліктні взаємостосунки з керівництвом та колегами по роботі,

перевантаження, необхідність приймати відповідальні рішення, невизначені межі повноважень, незрозумілі інструкції, впровадження нових технологій, брак професійного спілкування, необхідність приймати відповідальні рішення, нетактовна поведінка співробітників, неможливість отримати консультацію зі складних питань, безперспективне майбутнє організації, методи роботи, які конфліктують з системою цінностей працівника, загроза звільнення, недостатня професійна компетентність, невміння адаптуватися до змін, невміння працювати у команді, необхідність регулярних відряджень, недостатня мотивація діяльності, рутинна, одноманітна робота, надто високий або низький темп роботи, несправедлива її оцінка.

Організаційний стрес – це психічна напруга, пов'язана з подоланням недосконалості організаційних умов праці з високими навантаженнями при виконанні професійних обов'язків на робочому місці у конкретній організаційній структурі (в організації або в її підрозділі, фірмі, компанії, корпорації), а також з пошуком нових неординарних рішень при форс-мажорних обставинах.

Згідно з психофізіологічним підходом організаційний стрес являє собою багатомірний феномен, детермінований внутрішньоорганізаційними чинниками трьох рівнів (індивідуальні характеристики персоналу, групова взаємодія, організаційне середовище) і зовнішніми (макросередовищними) стрес-чинниками, які залежать від якості та успішності взаємодії організації з макро- та мікробізнес-середовищем. Іншими словами, організаційний стрес проявляється у напрузі адаптаційних механізмів у відповідь на організаційно-виробничу ситуацію [166]. На думку американських спеціалістів, при комплексному вивченні організаційного стресу доцільно виокремлювати три підструктури на особистісному рівні:

- робота;
- кар'єра;
- життя.

Чим вищою є привабливість роботи у даній конкретній організації, більше впевненості у кар'єрному зростанні та «захищеності робочого місця», тим більша задоволеність професійною самореалізацією та якістю життя, яку забезпечує робота і тим меншою є ймовірність переживання працівниками дистресу. Існує деякий оптимальний рівень робочої напруги (стресу), який стимулює працівників до

професійного розвитку та особистісного зростання, а також сприяє їх лояльності у ставленні до своєї організації.

Загальною ознакою і причиною організаційного стресу є наявність внутрішнього конфлікту між вимогами з боку організації, привабливістю роботи у ній, очікуваннями та реальними можливостями працівника. Невідповідність між особистістю та організаційним середовищем може проявлятися на декількох рівнях:

- суб'єктивному,
- поведінковому,
- когнітивному,
- фізіологічному,
- організаційному.

До суб'єктивних причин та проявів організаційного стресу, на думку німецьких психологів В. Зігерта та Л. Ланга [64], належать такі страхи у працівників:

- страх не впоратися з роботою,
- страх припуститися помилки,
- страх бути випередженим іншими,
- страх втратити роботу,
- страх втратити власне Я.

Е. Кузьмін виокремив такі причини організаційного стресу:

- порушення почуття комфорту та безпеки праці,
- дефіцит часу для завершення планових операцій,
- важкі та раніше незнайомі виробничі задачі,
- надзвичайні події, стихійні лиха, нещасні випадки,
- конфлікти з керівництвом, з підлеглими, втрата керівником свого авторитету та впливу на колектив,
- тривала праця без відпочинку, перевтома,
- несправедливі покарання, незалежний осуд або пристрасна критика, позбавляння винагороди [113].

До стрес-чинників робочого простору відносяться також рольові конфлікти, високі професійні вимоги, екстремальні умови діяльності для певних професій (пілот, космонавт, полярник, диспетчер та ін.). Особливу категорію організаційних стресів складає фактор високої особистої відповідальності за колег та підлеглих, за спільну справу. Наприклад, сучасні дослідження показують, що особи з високою відповідальністю більшою мірою зазнають розвитку стрес-синдрому

«професійного вигорання» [39].

Як організаційні стреси, можуть виступати необізнаність про плани та перспективи розвитку компанії, несправедливість («непрозорість») матеріальної винагороди працівників, відстороненість від активної участі у прийнятті рішень. У тому випадку, якщо працівники не притягнені до обговорення або інформування про майбутні організаційні зміни, вони почувають себе «неврахованими». Дана обставина виступає як негативний досвід і сприяє розвитку емоційного стресу. Якщо працівники не мають можливості вплинути на важливі події щодо їх роботи, то вони почуваються безпомічними і такими, які втрачають контроль над ситуаціями. Це призводить до розвитку незадоволеності самореалізацією та якістю життям і, як наслідок – до зниження впевненості у професійній самоефективності. В. Дебшлаг (Debshlag V.) виділив 6 причин, які викликають організаційний стрес:

1) інтенсивність праці;
2) домінування фактора часу;
3) недостатність або висока інтенсивність спілкування;
4) моногонія;
5) різні зовнішні впливи;
6) різке порушення звичайної системи (порядку) роботи [244].

Виникати ці причини можуть через слабке керівництво або незадовільний психологічний клімат. В останньому випадку порушується професійна взаємопідтримка колег. У результаті цього обмежені можливості обговорювати професійні проблеми, отримувати схвалення, підтримку та спокій від усвідомлення того, що колеги переживають ті самі труднощі.

Встановлено, що тип поведінки та особистісна вразливість до організаційного стресу обумовлює розвиток ішемічної хвороби серця. Найбільший ризик коронарних захворювань мають особи, які змушені часто змінювати вид занять та умови праці, пристосовуватися до нових вимог, нового статусу у суспільстві або посадової позиції, які постійно стикаються з високим темпом життя, конкуренцією, великим дефіцитом часу, економічними труднощами і мають «особливий і досить специфічний тип емоційної активності», названий типом А.

М. Фрідман (Fridman M.) у своїй книзі так описав «особистісні» характеристики людей, які схильні до захворювань ішемічною хворобою серця:

- високий темп життя для досягнення обраної, але нечітко сформульованої мети,
- постійне прагнення до змагання та конкуренції,
- наполегливе бажання визнання, висока мотивація досягнення успіху,
- постійна участь у різноманітних видах діяльності і постійний дефіцит часу,
- звичка прискорювати темп виконання фізичних та психічних функцій,
- виключна психічна та фізична готовність до дій,
- малорухливий спосіб життя,
- паління та інші шкідливі звички.

Тип особистості «Б», «імунний» до ішемічної хвороби, є повною протилежністю типу «А» – спокійний та розмірений спосіб життя, чітко поставлені цілі та раціональні засоби їх досягнення, помірна мотивація, чергування активності і відпочинку та ін. Тип поведінки «АБ» займає середню позицію щодо схильності до коронарних захворювань [264].

Результатом професійного та організаційного стресу може стати професійна деформація особистості у вигляді психічного вигоряння, що являє собою зміни, які відбуваються з фахівцем у процесі професійної діяльності, що знижують адаптивність та ефективність виконання ним професійних обов'язків [24; 39].

Отже, до негативних наслідків організаційних та професійних стресів відносять:

- хвороби та фізіологічні наслідки,
- зниження стабільності персоналу (плинність кадрів, збільшення кількості нещасних випадків на виробництві),
- зниження продуктивності (кількості та якості праці),
- зниження трудової мотивації, звичка працювати, лояльність та привабливість праці в організації,
- психологічні наслідки (порушення вольового контролю, збільшення конфліктності у колективі, переживання депресії та перевтоми, переживання самотності та незадоволеності життям, різні комплексні переживання, які мають назву стрес-синдроми).

Неоднозначність поняття стресу призводить до розбіжностей у поглядах щодо сутності психічних явищ, трактувань досліджуваних

феноменів, отриманих даних, відсутності суворих критеріїв при їх інтерпретації, використання неадекватних методичних прийомів дослідження і т.п.

Логіка вивчення проблеми і розширення сфери прояву стресових станів обумовлюють необхідність подальшого розвитку понятійного апарату в цій галузі, диференціації і чіткої ієрархії основних понять.

РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ

2.1. Копінг-поведінка як проблема психології

У другій половині XX ст. у зарубіжній психології з'являються роботи, присвячені розгляду феномена копінг-поведінки (Р. Лазарус, С. Фолкман, Р. Мус (Moos R.), Н. Ендлер (Endler N.), Дж. Паркер (Parker J.), М. Перрез (Perrez M.), М. Райчертс (Reicherts M.) [252; 257–260; 285–299; 310; 318–320]. А з початку 90-х років її дослідження стає сферою наукових інтересів і російських вчених, які вивчали стратегії психологічного подолання складних життєвих ситуацій, сімейний стрес і копінг у здорових сім'ях, осіб груп ризику та осіб з хронічними захворюваннями (Л. Китаєв-Смик, Л. Анциферова, В. Ялтонский, Н. Михайлова, Р. Грановська, І. Нікольська, Т. Крюкова та ін.) [10; 74; 84–91; 124; 136; 215]. І хоча у роботах російських психологів термін «совладающее (копинг) поведение» почав вживатися у 90-х роках, проте пов'язані з ним явища вивчалися давно (наприклад, «стресостійкість») – у дослідженнях К. Платонова, Л. Уманського, Б. Теплова; «емоційна стійкість» – у роботах В. Мерліна та ін). Сьогодні над різними аспектами цієї проблеми працюють такі вчені: В. Абабков, Л. Анциферова, В. Бодров, А. Махнач, С. Нартова-Бочавер, Н. Сирота, В. Ташликов, С. Хазова, В. Ялтонський та інші) [9–10; 20–21; 115; 133; 172–175; 187–188; 197; 215].

В американській психології термін «coping» почав активно використовуватися на початку 60-х років для вивчення поведінки особистості в стресових ситуаціях. Ці дослідження, у свою чергу, стали частиною когнітивного руху, який почав формуватися у 60-ті роки І. Джаніс (Janis I.) [275], Д. Меканік (Mechanik D.) [312], Л. Мерфі (Murphi L.) [314], Дж. Роттер (Rotter J.) [327], Р. Лазарус [285].

Поняття «coping» у перекладі з англійської мови означає опановувати, долати (від англ. to cope), російські дослідники інтерпретують його як «совладание» або «совладающее поведение», а у роботах німецьких вчених дане поняття визначається засобом синоніма «bewaltigung».

Як аналоги «coping» у літературі зустрічаються: «система регуляції стресу» (В. Бодров), деякі складові «субсиндрому стресу» (Л. Китаєв-Смик), «патерни розв'язання проблемних і несприятливих життєвих ситуацій» (Л. Дика), «життєві стратегії» (К. Альбуханова-Славська), «типи переживань» (Ф. Василюк), «техніки існування або реакції на проблемні моменти життя» (Л. Анциферова). У даній монографії будуть використовуватися робочі терміни «психологічне подолання», «копінг» та «копінг-поведінка» як ідентичні.

У *широкому розумінні* психологічне подолання включає всі види взаємодії суб'єкта з завданнями зовнішнього чи внутрішнього характеру і спрямоване, в першу чергу, на адаптацію людини до вимог ситуації, дозволяючи їй оволодіти нею, послабити чи пом'якшити ці вимоги, намагатися уникнути чи звикнути до них і таким чином погасити її стресовий вплив. Додаткові умови – як зовнішні, що характеризують саме завдання, так і внутрішні, що являють собою психологічні характеристики суб'єкта, загострюють зміст психологічного подолання, відрізняючи його від простого пристосування [133].

Вперше термін «копінг» (coping) був використаний Л. Мерфі у 1962 році у дослідженнях засобів подолання дітьми вимог, які висувають кризи розвитку. До них відносилися активні зусилля особистості, спрямовані на оволодіння важкою ситуацію або проблемою. Виходячи зі своїх спостережень дітей дошкільного віку, Л. Мерфі дає визначення терміна «копінг» як «деяку спробу створити нову ситуацію, навіть якщо вона загрозлива, небезпечна, ставить у незручне становище або радісна і сприятлива». Термін «копінг» при цьому розуміється як прагнення індивіда розв'язати певну проблему, яка, з одного боку, є вродженою манерою поведінки (рефлекс, інстинкт), а з іншого – набутою, диференційованою формою поведінки (опанування себе, стриманість, схильність до чогось) [315].

Психологічне подолання тісно пов'язане з проблемою суб'єктивного сприймання стресу. За визначенням Г. Сельє, стрес – це неспецифічна, стереотипна, філогенетично древня реакція організму у відповідь на різні стимули середовища, яка готує його до фізичної активності (наприклад, втечі і т.д.). Поняттям «стресор» він позначив фізичні, хімічні і психологічні навантаження, які може відчувати організм. Дослідження довели, що стресор, незалежно від природи походження (біологічної або соціальної), викликає подібні неспецифічні

реакції, специфічні наслідки яких обумовлюються індивідуальними особливостями людини. Якщо навантаження надмірне або соціальні умови не дозволяють реалізувати адекватну фізичну відповідь, ці процеси можуть призвести до фізіологічних і навіть структурних порушень. За сучасними уявленнями, стресові механізми лежать в основі виникнення більшості захворювань. При цьому час появи хвороби розподілений нерівномірно, а накопичується навколо певних подій, коли вони сприймаються як такі, що загрожують, надмірно напружують, навантажують, непосильні або такі, які викликають конфлікти [330].

У 1977 році Р. Лазарус і Дж. Коген (Cohen J.) розділили стресори на три різні групи: 1) великі життєві зміни, які стосуються великої кількості людей (наприклад, стихійне лихо, катастрофа); 2) великі життєві зміни, які стосуються однієї або декількох людей (як, наприклад, розлучення або тяжка втрата); 3) щоденні неприємності, труднощі [298].

Р. Лазарус стверджує, що дослідження стресу було б дуже обмеженим, якщо не брати до уваги щоденні труднощі (dailly hassle). У 1981 році вчений та його співробітники представили перше емпіричне підтвердження того, що щоденні неприємності-труднощі і наснага (uplift) є не лише гарними передбачувальними психологічними симптомами, але мають навіть кращу прогностичність порівняно з великими життєвими подіями [288]. У теорії Р. Лазаруса та його однодумців підкреслюється, що щоденні неприємності і труднощі мають великий вплив на самопочуття і настрій. Це опосередковано, у свою чергу, соціальними і особистісними ресурсами [233; 245; 295; 356].

Стресорами, які ініціюють щоденні труднощі, можуть бути як глобальні проблеми, так і специфічні щоденні труднощі. Вони варіюються залежно від їх валентності (інтенсивності) і центру впливу (якою мірою зачіпаються життєво важливі і суб'єктивно значущі цілі, думки, інтереси) [266].

Р. Лазарус та його співробітники розробили шкали для вимірювання щоденних труднощів (dailly hassle), які включали такі запитання, як «почуття самотності», «брак сну», «перевантаженість справами» і т.д. [277]. У результаті Р. Лазарус і С. Фолкман знайшли невелику кореляцію (r=20) між щоденними неприємностями-труднощами і життєвими подіями. Вони інтерпретували цю кореляцію як свідчення того, що важливі життєві події призводять до більшої кількості

щоденних труднощів [293].

Як зазначає Сек Г. (Sek H.), поворотні життєві події, на відміну від щоденних неприємностей, мають більш сильний, довгий і стійкий закріплений вплив на особистість і можуть розглядатися як моменти особистісного зростання [331].

Б. Доренвенд та його співробітники вважали висновки Р. Лазаруса необгрунтованими, доводячи, що пункти у шкалі «dailly hassle» насправді не вимірюють щоденні неприємності, а є вже індикаторами психологічних розладів. Пункти у шкалі «dailly hassle», такі як «стурбовані думки про ваше майбутнє», «думки про смерть», інтерпретуються Б. Доренвендом та його співробітниками як індикатори того, що особистість насправді відчуває стрес і має розлади, а не як джерело стресу [249; 250].

У відповідь Р. Лазарус та його учні і послідовники прагнули довести, що оцінні процеси не можуть і не повинні бути вилученими при оцінці психологічного стресу. Проте Р. Лазарус вважав неминучим виникнення деякого змішання. Він переконував, що стрес повинен розглядатися і як сукупність взаємопов'язаних параметрів, і як процес, ніж простий параметр, який може бути виміряний і порівняний з результатом адаптації [296].

Пізніше дослідження показали, що, в цілому, життєві труднощі («hassle») є гарними вихідними індикаторами психологічних проблем, пов'язаних із стресом [328].

Отже, великі і малі життєві труднощі створюють стресові ситуації. На думку Р. Лазаруса, здоров'я може бути краще зрозумілим, як результат ефективних і неефективних копінг, ніж просто результат стресу в навколишньому середовищі. Ми не можемо уникнути стресу, але можемо навчитися долати його.

Практично будь-яка зміна у нашому житті є стресором, оскільки вимагає від нас справлятися з новою ситуацією – так вважав Г. Сельє Існують тисячі причин виникнення стресу. Ми можемо відчувати себе перенапруженими за умови великої кількості вимог (наприклад, у школі, на роботі, у міжособистісних стосунках). Водночас ми можемо бути недостатньо напруженими, коли немає руху вперед [330].

З появою книги Р. Лазаруса «Psychological Stress and the Coping Process» почалася поступова зміна моделі стресу, розроблена Г. Сельє, за рахунок розгляду копінгу як центрального ланцюга стресу,

а саме: як стабілізуючого чинника, який може допомогти особистості підтримувати психосоціальну адаптацію в період його впливу [285].

Р. Лазарус почав із критики попередніх теорій і досліджень стресу [297; 299]. Потім він почав розвивати свою власну теорію «стресс, оцінка і копінг» [292-293]. Останнім часом увага в його дослідженнях приділялося ролі щоденних мікроепізодів у виникненні стресу (litter hassles) [245; 277].

Вчений трактує стрес як організаційне поняття для розуміння чисельних явищ, які відіграють важливе значення у процесі адаптації тварин і людини, попереджаючи про його багатозначність. Обмежуючись психологічним аспектом, Р. Лазарус дає наступне його визначення: психологічний стрес – це реакція особистості на особливості взаємодії між особистістю та навколишнім світом, опосередкована її оцінкою, як випробування, яке переважає її можливості і загрожує гарному самопочуттю. Цей стан більшою мірою є продуктом наших когнітивних процесів, образу думок і оцінки ситуації, знання власних можливостей (ресурсів), міри навченості управлінню і стратегіям поведінки в екстремальних умовах, їх адекватному вибору [293].

Це визначення охоплює деякі аспекти його розуміння стресу, а саме: він надає особливого значення когнітивній оцінці стресу. Вчений стверджує, що стрес – це не просто зустріч з об'єктивним стимулом, вирішальне значення має його оцінка індивідом. Стимули можуть бути оцінені як недоречні, позитивні або стресогенні. Також він наголошує, що стресогенні стимули не призводять до однакової величини стресу у різних людей і різних ситуаціях. Таким чином, ключовим моментом у дослідженнях Р. Лазаруса було те, що стрес став розглядатися як результат суб'єктивної оцінки шкідливого стимулу [274; 297].

Цю точку зору він переконливо показав в експериментах, які сьогодні вже є класичними. Експеримент полягав у тому, що всі суб'єкти дивились один і той самий фільм, названий «антропологічним фільмом про первісні криваві ритуали». Рівень стресу, який переживали глядачі, вимірювався за фізіологічними показниками (оцінна шкала, контрольний перелік настрою). Отримані результати змінили існуючі уявлення того часу про те, що об'єктивні стресори викликають передбачувані реакції, що визначило кар'єру Р. Лазаруса як дослідника у галузі стресу [297; 299].

Можна розглянути дві теорії, які відображають закономірності

організації людиною інформації про явища внутрішнього і зовнішнього світу та конкретних дій і вчинків, які вибудовуються на цій основі. У теорії «особистого конструкта» Г. Келлі ключова ідея полягає у тому, що люди стають психічно вразливими у тій мірі, у якій вони очікують події [279]. Згідно з теорією Ж. Піаже, свідомість може змінювати раніше визначені схеми сенсорного входу – залежно від характеру ситуації, що і обумовлює роль особистої схеми у розвитку низки психічних станів (цит. за [20]).

Т. Голмс, Р. Раге (Holmes T., Rahe R.) ввели у психологію поняття «критичного сприймання життєвих ситуацій». На думку авторів, стресова подія починається із сприйняття певної внутрішньої (наприклад, думка) або зовнішньої (наприклад, докір) події. Йдеться про макростресор або сильний нетривалий подразник, який порушує рівновагу і характеризується сильною емоційною участю. Ця подія може бути як позитивною (народження дитини, нагорода і т.д.), так і негативною (смерть, втрата та ін.). Автори вважають, що чим більше у житті людини подій, які вимагають великих затрат сил для реадаптації, тим більша ймовірність ризику виникнення різних захворювань. Дослідження Т. Голмс, Р. Раге показало, що у 79 % досліджуваних, в яких число критичних життєвих подій досягало дуже високого рівня, через два роки виникали серйозні проблеми із здоров'ям [273].

У роботах К. Косовського (Kocowski K.) при порівнянні двох крайніх груп досліджуваних (стійких і нестійких до стресу) помічені істотні відмінності між групами щодо особистісних особливостей. Так, нестійкі до стресу індивіди проявляли інтенсивне почуття неповноцінності, відсутність віри у свої сили, боязкість, значну імпульсивність у діях. Натомість особи, стійкі до стресу, були менш імпульсивними і менш боязкими, їм була властива велика стійкість у подоланні перешкод, активність, енергійність, життєрадісність (цит.за [28]).

Отже, незважаючи на те, що теорія копінгу отримала всесвітнє визнання, у дослідженнях стресу і життєвих подій немає погодженості в оцінці значення і механізму, засобом якого копінг впливає на стрес і самопочуття. Саме через це важко організувати існуючі у літературі думки в єдине ціле. Проте найрозробленішою є концепція Р. Лазаруса. В останній книзі, яка вийшла у 1998 році, він резюмує зроблену ним роботу за останні 50 років. Вчений розумів копінг як засоби, психологічні захисти, які виробляє людина від психотравмуючих ситуацій, і як

поведінку, яка впливає на ситуацію [287].

Термін, який обговорюється, успішно існує на «перехресті» двох виражених тенденцій сучасної психології особистості, що, очевидно, і пояснює його велику поширеність.

По-перше, це перенесення уваги з суб'єкта на цілісну ситуацію, в якій він діє.

По-друге, це – підхід, орієнтований не на загальне і постійне в особистості, а на особливе і мінливе, притаманне конкретній людині у певних умовах.

У російській психології прибічником такого підходу є Л. Анциферова, роботи якої містять теоретико-методологічний аналіз проблем психологічного подолання життєвих труднощів. «Слід особливо зазначити, що психологічне подолання – це процес, в якому на різних етапах суб'єкт використовує різні стратегії, іноді навіть поєднуючи їх. При цьому не існує таких стратегій, які були б ефективними у всіх важких ситуаціях», – підкреслює Л. Анциферова. Дійсно, одна і та сама ситуація може вимагати різних стратегій, а абсолютно різні ситуації – однакових. Так, емоційна експресивність у виразі почуттів або емоційна стриманість можуть виражати гарний копінг і комунікативну компетентність в одних випадках, але відсутність психологічного подолання і комунікативну безпомічність в інших [10, с.12].

Лі Пулккінен (Lea Pulkkinen) зробила спробу визначити суть поняття «coping behavior» (копінг-поведінка) через співвідношення з давно існуючими поняттями. Так, якщо у відповідність життєвому шляху людини, згідно з А. Адлер, можна поставити індивідуальний життєвий стиль, який інтегрує значущі цілі і способи їх досягнення і визначається як єдність особистісних характеристик, установок і щоденної діяльності, то відповідні до ситуації як одиниці життєвого шляху, очевидно, можна поставити копінг, як ситуативну модифікацію життєвого стилю [3; 325].

Поняття «копінг-поведінка» використовується для описання характерних способів поведінки людини у різних ситуаціях. Як вже зазначалося, спочатку воно використовувалося у психології стресу Р. Лазаруса, С. Фолкман і було визначено як «когнітивні та поведінкові зусилля, які постійно змінюються та застосовуються людиною для того, щоб впоратися з специфічними внутрішніми та/або зовнішніми вимогами, які надзвичайно напружують або перевищують ресурси

людини. Це комплекс когнітивних і афективних дій, вчинків людини, які виникають як реакція на певну проблему, яка викликає стурбованість» [287, с. 23].

Слід акцентувати увагу на двох обставинах. По-перше, за умови будь-яких понять копінг поєднує у собі два акценти: акцент на ситуації, в якій діє суб'єкт, і акцент на особистісних особливостях, які в ній проявляються. По-друге, яким би не було широким поняття психологічного подолання, воно неминуче апелює до процесу адаптації як до своєї фінітної функції: психологічне призначення копінгу полягає у забезпеченні адаптації людини до вимог ситуації. Саме через це виражена актуалізація соціально-психологічного інтересу до проблеми психологічного подолання сьогодні не випадкова.

З 60-х років Р. Лазарус акцентував увагу на важливості когнітивних факторів у копінгу та стресі. Він вважав, що найбільш серйозний недолік ранніх теорій копінгу – це неможливість вивчити та детально описати, яким чином у думках та діях людина справляється із специфічними стресами, такими як хвороба, втрата, інтер- та інтрапсихічна загроза, які іноді можуть з'являтися у житті. Р. Лазарус підкреслював, що клініцисти повинні знати, як клієнт справляється з тим чи іншим стресом [285-286; 291-292].

Поряд із змістовним розширенням поняття копінгу період кінця XX століття виявився і предметною експансією його досліджень. Сьогодні ця проблематика розробляється у різних галузях психологічного знання. Так, у рамках психології особистості копінг розглядається як ситуативний прояв життєвого стилю, а як його основна функція зазначається підтримання психологічного благополуччя. У рамках клінічної психології основна увага зосереджена на виявленні неконструктивних і самодеструктивних стратегій психологічного подолання, які призводять до деліквентної та девіантної поведінки [104; 172; 173; 175 та ін.].

Найчастіше до проблеми психологічного подолання стресу звертаються представники крос-культурної і соціальної психології при вивченні адаптації мігрантів: виокремлюють чинники, які передують і/або сприяють вибору тих чи інших стратегій копінгу, аналізуються наслідки особливостей подолання стресу на рівні загальних стратегій акультурації і результативної ефективності крос-культурної адаптації [358].

Як соціокультурного тла проблеми копінгу, очевидно, варто

зазначити характер суспільної динаміки. Змістовна специфіка актуальних соціальних змін, яка виражається у підвищеній соціальній мобільності великих груп людей у нових, мережних принципах комунікації і соціальної організації, у чисельних міжкультуральних контактах і переміщеннях, у необхідності постійного «добудовування» людиною траєкторій свого соціального самовизначення (її освітнього, професійного, статусного, сімейного та багатьох інших модусів), об'єктивно призводить до виникнення інших проблем, з якими люди раніше не стикалися у своєму житті і які ставлять перед ними нові завдання психологічного подолання. Поряд з цим нова висока швидкість соціальних змін перетворює соціальну дійсність, за образним виразом Е. Тофлера, у «ситуацію, яка швидко зникає», опанувати і подолати яку складно хоча б внаслідок її динамічного характеру. Тим самим сучасна суцільна ситуація розвитку не лише неминуче актуалізує даний адаптивний потенціал особистості, але і ставить перед людиною завдання постійного розвитку і його оновлення, закономірно звертаючи увагу дослідників до механізмів адаптації і чинників вибору конкретних стратегій їх реалізації, у тому числі у складних, суб'єктивно невизначених, постійно мінливих ситуаціях (цит. за [268]).

Бурхливий розвиток даної проблематики забезпечується і гносеологічними обставинами. Включення у категорію психологічного подолання двох модусів – особистості і ситуації, вдало відповідає сучасним тенденціям в аналізі соціальної поведінки. Як відомо, сформульована ще К. Левіним загальна формула поведінки як функції актуального стану суб'єкта і оточення, яке він сприймає, стала основою для об'єднання внутрішніх і зовнішніх її детермінант, будучи конкретизована у так званих «синтетичних» позиціях. А саме: поведінка є результатом безперервної взаємодії людини і ситуації, причому для реалізації цієї взаємодії однакове значення мають як когнітивні і мотиваційні чинники, так і те суб'єктивне значення, яке надається людиною кожній конкретній ситуації. Тим самим стверджується, що дослідження психологічного подолання певним чином ініціюються все більшим домінуванням інтегративного особистісно-ситуаційного підходу до аналізу соціальної поведінки [253].

Психологічна ситуація являє собою єдність зовнішніх умов та їх суб'єктивної інтерпретації, обмежена у часі і така, що спонукає людину до вибіркової активності. Ситуація – це психологічні «околиці»

подій внутрішнього світу. Вона може мати різну значущість у масштабі життєвого шляху суб'єкта, тяжіти як до зворотньої події (live-event), так і до щоденності (everyday life). Ситуація містить складний клубок намірів і домагань суб'єкта, вона детермінована його попередньою поведінкою і звернена у майбутнє засобом висунення нових вимог до нього та ситуації. Копінг – це індивідуальний спосіб взаємодії з ситуацією відповідно до її власної логіки, значущості у житті людини та її психологічних можливостей [133].

Варто зауважити, що у процесі розвитку та становлення проблематики психологічного подолання поняття «важка ситуація» зазнало змін. Для Р. Лазаруса і С. Фолкман «важка» ситуація – це та, яка оцінюється суб'єктом як така, що чимось загрожує. У сучасних трактуваннях ситуації стрес-подолання також часто наявна вказівка на те, що це ситуація, яка значною мірою перевищує звичайний адаптивний потенціал особистості, тобто така, яка висуває до людини вимоги, які перевищують ті її ресурси і здібності, які вона зазвичай використовує. Зауважимо, що при всій суб'єктивності таких оцінок йдеться про деякі екстраординарні, об'єктивно стресові ситуації. Проте у подальшому сам Р. Лазарус наполягав на певному розширенні поняття «важка» ситуація, зазначаючи, що надмірна «драматизуюча спрямованість» розробки проблематики змушує дослідників нехтувати «щоденними неприємностями», – тими звичайними життєвими труднощами, з якими стикається будь-яка людина у процесі свого навчального, професійного та сімейного життя. Проте саме вони і досвід їх подолання можуть бути визначними чинниками процесу соціалізації епохи змін [291–292].

Саме з цієї причини у трактуванні «важких» ситуацій дослідники акцентують не стільки на їх відмінності від щоденності, скільки, по-перше, на їх значущості для людини і, по-друге, сприйнятній важкості. Хоча є очевидним, що суб'єктивно незначущі ситуації не мотивують на копінг. Л. Анциферова даний момент розуміє як цінність, яка в умовах важкої ситуації може бути втраченою або знищеною, і саме заради цієї цінності людина вдається до копінг-поведінки: «Чим більш значуще місце у смисловій сфері особистості займає об'єкт, який перебуває у небезпеці…., тим вищим є мотиваційний потенціал подолання труднощів, які виникли» [10, с.25].

Щодо чинників суб'єктивного сприймання ситуації як «важкої»,

то було показано, що хоча існує деяка кількість об'єктивних параметрів ситуації, які практично завжди змушують людину кваліфікувати її як важку (до них насамперед належить сприйнята невизначеність ситуації), у більшості випадків сприйняті труднощі залежать від особистісних диспозицій суб'єкта. Іншими словами, одні і ті самі ситуації можуть сприйматися різними людьми як різні за мірою складності. І навпаки, різні ситуації можуть мати суб'єктивно однакову міру складності для людини. Відповідно, питання про сприйняту важкість ситуації, яка вимагає копінгу, все більше заміняються питанням про ті ресурси, які актуалізуються для її подолання [10].

Вказуючи на те, що копінг-поведінка може змінюватися залежно від природи стресу або умов середовища, в яких вона відбувається, Р. Лазарус звернув увагу і на необхідність урахування стабільного, всеохоплюючого особистісного стилю, з допомогою якого пізнаються і здійснюються взаємостосунки з навколишнім світом. «..Навіть якщо ми знаємо, що індивід зазвичай ефективний у копінгу і як особистість має переваги у позитивних копінг-ресурсах, таких як інтелект, навички, підтримка сім'ї, соціальні взаємостосункі, гроші і здоров'я – все це не допоможе нам навчити краще долати стрес тих, у кого неадекватний копінг, якщо ми не знаємо, що саме робить і думає кожен з цих людей у процесі подолання стресу. Ми повинні точно знати, що саме «працює» або «не працює» для певного типу особистості, певного типу стресу і певних умов життя, щоб визначити, якому копінгу навчати. Це означає, що сучасні теорії та дослідження копінгу повинні стати більш детальними і описовими, ніж це було раніше ...» [287, с.15]

Виокремлюють дві основі функції копінгу. Перша, сфокусована на проблемі, спрямована на руйнування стресового зв'язку особистості і середовища. Друга, сфокусована на емоціях, спрямована на керування емоційним дистресом. Завжди при подоланні стресової ситуації людина використовує обидві зазначені функції [285].

Стрес може переживатися емоційно, когнітивно, поведінково, але, як правило, існують чисельні і неповторні комбінації всіх трьох компонентів. Саме через це, при оцінці копінгу необхідно визначати обидві його функції. Оцінка індивідом стресової ситуації визначає пропорційне представництво кожної функції. Поведінка, яка має на меті усунути або зменшити інтенсивність впливу стресора, змінити зв'язок стресу з, власне, фізичним або соціальним середовищем,

розглядається як активна копінг-поведінка. Пасивна копінг-поведінка являє собою інтрапсихічні форми подолання стресу, призначені для зниження емоційного збудження раніше, ніж зміниться ситуація [285; 292].

У всій багатоманітності закордонних і емпіричних концепцій розуміння і визначення копінг-поведінки домінують три теоретичні моделі, кожна з яких обумовлює своєрідний погляд на механізми подолання стресу і на оцінку його результатів.

Егопсихологічна модель базується на концепції систем захисту, таких як несвідомі адаптивні механізми. Г. Вайлант (Vaillant G.) вважає, що існує ієрархія таких механізмів відповідно до рівнів їх розвитку. До найвищого рівня входять такі адаптивні процеси, як сублімація, альтруїзм, подавлення і гумор. Наступний «менш зрілий» рівень складається з невротичних механізмів, таких як інтелектуалізація, формування реакцій, заміщення і дисоціація. Далі йде «незрілий рівень», механізми якого включають уяву, проекцію, іпохондрію, пасивно-агресивну поведінку і вихід з дії. І нарешті, найменш розвиненими є психічні механізми, які містять заперечення зовнішньої реальності, викривлення і оманливу проекцію. Дану модель активно розробляла Н. Хаан (Haan N). Вона використовувала термін «подолання стресу» у контексті цієї моделі щодо найбільш досконалих або зрілих егопроцесів [267; 346].

Егопсихологічна модель має деякі обмеження. По-перше, вона не враховує характер стресових умов. Більше того егопроцеси зазвичай оцінюються на основі першочерговості як адаптивні або неадаптивні, зрілі або незрілі. Проте незріла стратегія така, як заперечення, може бути іноді високоадаптивною, а зріла стратегія, така як гумор, може бути неадаптивною, якщо вона використовується невідповідним, неадекватним чином. По-друге, подолання стресу, яке визначається у вигляді процесів захисту, надає важливого значення зниженню напруги і відновленню рівноваги, але не приділяє великої уваги функціям, власне, подолання стресу, сфокусованим на вирішенні проблеми. Підтримання емоційної рівноваги є важливою функцією подолання стресу, але воно не вирішує проблеми.

Модель особистісних рис. Припущення, яке лежить в основі цієї моделі, полягає у тому, що подолання стресу як мінлива особливість особистості впливає на поведінку в широкому спектрі ситуацій. Припускають, що дії індивіда у процесі подолання стресу у різних умовах

можна прогнозувати на основі оцінки характерної індивідуальної особливості або схильності до подолання стресу. На жаль, вимірювання характерних особливостей і схильностей подолання стресу взагалі не визначають того, як людина долає стрес у реальних стресових ситуаціях. Тривале домінування у психології «особистісних» підходів призвело до того, що особистісним чинникам надавалося значно більше уваги, ніж зовнішнім (ситуаційним). Очевидно, що для розуміння і прогнозування поведінки людини необхідним є більш детальне уявлення про ситуацію (її контекст) [310–311].

Контекстуальна (ситуаційна) модель. У цій моделі подолання стресу оцінюється відносно певних стресових умов або ситуацій. Припущення, яке лежить в її основі, полягає у тому, що на наміри і дії у процесі подолання стресу здійснює вплив взаємозв'язок між людиною і контекстом потенційно стресової ситуації. Тобто тут розглядаються більш рухомі та мінливі ситуаційно-обумовлені чинники, які визначають вибір копінг-стратегій. Увага концентрується на вивченні специфічних стратегій, які можуть бути корисними у певних конкретних ситуаціях.

До даного підходу належить оцінна модель Р. Лазаруса. Вчений припускав, що взаємодію між особистістю і середовищем регулюють два основних конструкта – когнітивна оцінка та копінг. Автор розглядає копінг-поведінку як «динамічний процес когнітивної оцінки, переоцінки, подолання та емоційної переробки», засобами якого індивід в одних випадках використовує одну форму подолання, наприклад, захисні стратегії, а в інших – вдається до стратегій розв'язання проблеми шляхом зміни ставлення «особистість – навколишнє середовище» [293].

Особливу увагу Р. Лазарус та його співробітники звернули на два когнітивних процеси – оцінку і купірування стресу, які є безсумнівно важливими при взаємодії людини з навколишнім середовищем. Слово «оцінка» у контексті, який розглядається, означає встановлення цінності або оцінювання якості чогось, а подолання (копінг) – докладання поведінкових і когнітивних зусиль для задоволення внутрішніх і зовнішніх потреб. Копінг починає діяти, коли складність завдань перевищує енергетичну силу звичних реакцій і потрібні нові затрати, а рутинного пристосування недостатньо [287–289].

Отже, з позицій когнітивної теорії стресу і адаптації процес по-

долання стресу починається з когнітивної оцінки людиною її взаємостосунків з умовами середовища. Р. Лазарус описує три типи когнітивної оцінки, які впливають на процес подолання.

Первинна оцінка визначається мірою загрози, властивостями стресора, психологічними особливостями індивіда. Вона дозволяє зробити висновки про оцінку ситуації як такої, що загрожує, або як про ситуацію зміни. Існують три види подій, які зазнають первинної оцінки:

1) події, які не зачіпають індивіда і відповідно не вимагають ніякої реакції;

2) позитивні події, які можуть бути або доброзичливими, або нейтральними;

3) події, які оцінюються як стресові.

Первинна оцінка стресорного впливу полягає у запитанні: «Що це означає для мене особисто?». Стрес сприймається і оцінюється в таких суб'єктивних параметрах, як масштаб загрози або ушкодження, які приписуються події. За сприйманням і оцінкою стресора йдуть обтяжливі негативні емоції (злість, страх, пригніченість, надія більшої або меншої інтенсивності).

Вторинна оцінка – це процес, засобом якого індивід оцінює, що може бути зроблено для того, щоб подолати, попередити шкоду або покращити стан справ. Тобто при цьому оцінюються можливості подолання стресу. Вона визначає, в який спосіб можна вплинути на негативні події та їх результат, тобто на процес вибору механізмів і ресурсів подолання стресу. Вторинна когнітивна оцінка – це оцінка власних ресурсів і можливостей розв'язати проблему. Вона виражається у постановці наступного запитання: «Що я можу зробити?». Далі включаються більш складні процеси регуляції поведінки: цілі, цінності і моральні установки. У результаті особистість свідомо вибирає та ініціює дії щодо подолання стресової ситуації. Стадії оцінки можуть відбуватися незалежно і синхронно [95–96].

Останній вид оцінки – переоцінка, яка грунтується на зворотному зв'язку від результату взаємного зіставлення перших двох оцінок, що може призвести до зміни первинної оцінки і внаслідок цього до перегляду своїх можливостей і спроможності впливати на дану ситуацію, тобто корекції вторинної оцінки [95].

Після когнітивної оцінки ситуації включаються (свідомо або не-

свідомо) механізми подолання – копінг-процес. Таким чином, на копінг впливають: оцінка міри загрози, оцінка власних дій та їх успішність у подоланні стресу [292–293].

Подібні погляди висловлювали і інші автори, на думку яких індивідуальна когнітивна оцінка визначає інтенсивність стресу, генерованого подією або ситуацією, а також якість та інтенсивність емоційної реакції, яка може змінюватися у результаті переоцінки. Перший крок у процесі когнітивної оцінки представлений «поляризуючим фільтром», який може посилити або послабити значущість події. Після когнітивної оцінки ситуації індивід приступає до розробки механізмів подолання стресу, тобто, власне кажучи, до копінгу. У випадку неуспішного копінгу стресор зберігається і виникає потреба у подальших спробах психологічного подолання [351].

На думку А. Бандури (Bandura A.), «очікування особистої ефективності, майстерності позначається як на ініціативі, так і на наполегливості у купіруючій поведінці. Сила переконання людини у своїй власній ефективності дає надію на успіх» [223, с.193]. Переконання у тому, що таких здібностей бракує (низька самоефективність) може призвести до такої вторинної оцінки, яка визначить подію такою, якою неможна управляти, і саме через це, як стресову. Якщо на стресор можна впливати об'єктивно, то така спроба буде адекватною копінговою реакцією. Якщо з об'єктивних причин індивід не може впливати на ситуацію і змінити її, то адекватним функціональним способом психологічного подолання є уникання. Якщо людина об'єктивно не може ні уникнути ситуації, ні вплинути на неї, то функціонально адекватною копінговою реакцією є когнітивна переоцінка ситуації, надання їй іншого змісту. На думку вчених, успішна адаптація можлива тоді, коли суб'єкт може об'єктивно і у повному обсязі сприймати стресор [320].

Бандура А. вважає, що стрес і тривога зростають, в основному коли ми віримо, що не можемо управляти проблемами, які нам загрожують. Власна оцінка у ставленні до нашої спроможності вирішувати життєві події ґрунтується на попередньому досвіді дій у подібних ситуаціях, вірі у себе, на соціальній підтримці людей, самовпевненості і ризикованості [224].

Таким чином, послідовники даного підходу встановили, що успішність когнітивного оцінювання залежить від впевненості людини

у своїй спроможності контролювати навколишній світ, від вміння регулювати негативні почуття і афекти, актуалізувати увесь свій життєвий досвід та впевненість у допомозі інших людей. Так, якщо ситуація оцінюється як така, яку можна розв'язати, її учасники частіше використовують проблемно-орієнтовані стратегії, якщо ж ситуація оцінюється як така, яку неможливо розв'язати, то частіше вдаються до емоційно-фокусованих стратегій.

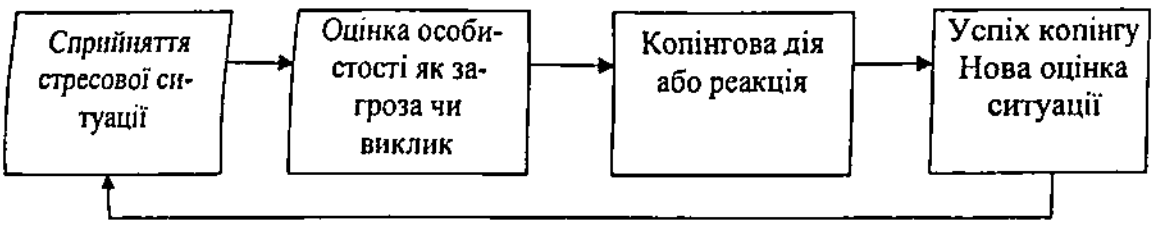


Рис. 2.1. Структура копінг-процесу

Отже, структуру копінг-процесу можна подавати так: сприймання стресу – когнітивна оцінка – вироблення стратегій подолання – оцінка результату дій (рис. 2.1).

Модель стресу і копінгу Едвардс Дж. (Edwards J.) Дана модель являє собою узагальнення, зроблене Едвардсом Дж. на основі аналізу теорії стресу і Копінгу, і включає елементи з теорії мотивації, теорії прийняття рішення і контролю. Автор визначає стрес, як негативні розбіжності між актуальним і бажаним психічним станом за умови, коли наявність цієї розбіжності значуща для людини. Термін «негативні розбіжності» показує, що стрес існує, коли актуальний стан людини не відповідає бажаному стану. На усвідомлення впливають не лише особливості людини і її фізичне та соціальне оточення, але також доступна інформація і власні когнітивні структури реальності [251].

Розбіжності впливають на психічне та фізичне самопочуття, а також на копінг, тобто на зусилля особистості щодо пом'якшення цих негативних впливів. Копінг, у свою чергу, впливає на самопочуття, діючи на детермінанти стресу таким чином:

1) безпосередньо змінюючи аспекти фізичного і соціального оточення;

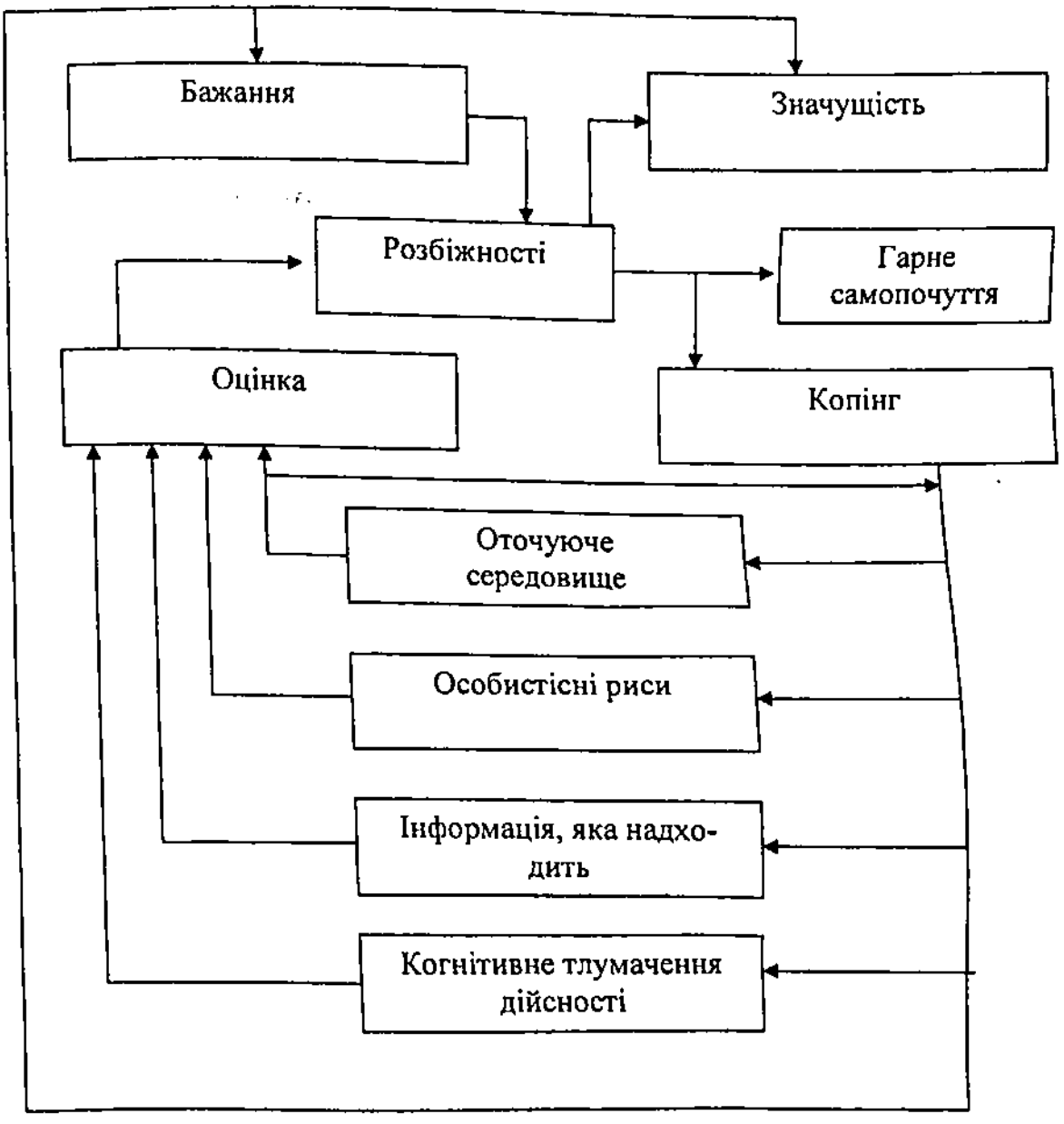
2) змінюючи особистісні характеристики;

3) змінюючи інформацію, на якій ґрунтуються почуття;

4) видозмінюючи почуття засобом когнітивної перебудови дійсності;

5) регулюючи бажання для зменшення розбіжності;

6) зменшуючи значущість розбіжності.



2.2. Модель стресу і копінгу Дж. Едвардс

Виходячи з цього, можна зробити висновок, що під впливом стресу людина може вибирати з великого різноманіття стратегій. Як зазначає Дж. Едвардс, особистість може свідомо створювати набір копінг-стратегій, оцінювати можливі наслідки кожного варіанта і вибирати стратегію, яка зводить до мінімуму наслідки стресу і покращує

самопочуття. Проте вона не завжди обирає раціональний підхід [251].

Мотивація щодо створення копінг-альтернатив збільшується у міру зростання стресу, у той час як спроможність створювати ці альтернативи знижується. Якщо значущість збільшується, людина буде докладати більше зусиль для створення копінг-альтернативи і досягнення мети [251; 334].

Багато дослідників у галузі прийняття рішень зазначають, що люди під впливом стресу недостатньо часто використовують раціональні копінг-стратегії. І хоча зростаючий стрес може мотивувати людину на створення великої кількості копінг-альтернатив, це може спровокувати емоційні та психічні розлади і, таким чином, сприяти виникненню реакцій ярості, паніки або захисних механізмів [294; 336].

Отже, проблема стресу спочатку розглядалася з позицій аналізу діючих стрес-факторів. Проте, психологи подолали розбіжності між «неспецифічністю стресу, як реакції на будь-який вплив» (Г. Сельє) і «залежністю реакції від психологічної оцінки загрози» (Р. Лазарус) на користь останньої тези. Обсяг поняття «стрес» завдяки працям психологів був різко звужений у бік екстремальності і більш особистісноорієнтовний. З метою зняття розбіжностей між фізіологічною неспецифічністю та психологічною вибірковістю Р. Лазарус вводиться поняття «копінг», як спроможність до подолання стресу. Він визначає розвиток різних його форм, що призводять до адаптації чи дезадаптації особистості.

Сьогодні виділяються три основних підходи в розумінні визначення «копінг».

1. В егоорієнтовному підході К. Меннінгер, В. Вайлант Н. Хаан, що бере свій початок у психоаналітичній теорії З. Фрейда й роботах з аналізу механізмів захисту Г. Фрейд, процес психологічного подолання (копінг-процес) розглядається як специфічний егомеханізм, спрямований на продуктивну адаптацію особистості в скрутних ситуаціях, до якого людина вдається з метою рятування від внутрішнього напруження (temion) [267; 346].

Функціонування копінг-процесів припускає включення когнітивних, моральних, соціальних і мотиваційних структур особистості для розв'язання проблеми. У випадку неспроможності особистості до адекватного її подолання включаються захисні механізми, що сприяють пасивній адаптації.

Захисні механізми визначаються як ригідні, дезадаптивні способи подолання проблеми, що перешкоджають адекватній орієнтації індивіда в дійсності. Інакше, копінг і захист функціонують на підставі однакових егопроцесів, але, на думку вчених, є різнонаправленими механізмами у подоланні проблем [283; 303].

2. Відповідно до другої концепції психологічне подолання обумовлено відносно стійкими особистісними передумовами (traits), що визначають реакцію людини на той або інший стресовий фактор. Відповідно до цієї теорії саме стійкі передумови особистості (її риси) є основним чинником, що визначають вибір людиною того або іншого способу поведінки в стресовій ситуації. Виділяють три способи подолання стресової ситуації: оцінка ситуації, втручання в ситуацію, уникання [301; 307]. При цьому розрізняють активні й пасивні способи реагування на стрес (перші вважаються проявом конструктивної поведінки, другі – неконструктивної) [294; 301; 303].

3. Р. Лазарус і С. Фолкман розробили когнітивно-феноменологічну теорію подолання стресу, що відноситься до третього напряму і є сьогодні найпоширенішою [293–294].

Відповідно до цієї концепції копінг виступає як динамічний процес, що визначається суб'єктивністю переживання ситуації й багатьма іншими факторами. Теорія подолання стресу походить із передумови, що визначає копінг як динамічний процес, який залежить як від специфіки ситуації, фази зіткнення із стрес-чинником, так і когнітивної оцінки стресора самою людиною [293].

Р. Лазарус і С. Фолкман визначають психологічне подолання, як когнітивні й поведінкові зусилля особистості, спрямовані на зниження впливу стресу. Активна форма копінг-поведінки, або активне подолання, є цілеспрямованим усуненням або зміною впливу стресової ситуації, послабленням стресового зв'язку особистості з її навколишнім середовищем.

Пасивна копінг-поведінка, або пасивне подолання, визначається, як інтрапсихічні способи подолання стресу з використанням різного арсеналу механізмів психологічного захисту, які спрямовані на редукцію емоційної напруги, а не на зміну стресової ситуації.

У даній монографії автор визначає ***копінг*** як сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій особистості, спрямованих на досягнення адаптації до стресових ситуацій, подолання життєвих криз та її самореалізації.

2.2. Сучасні напрями досліджень копінг-поведінки

Нині існує певна кількість робіт з вивчення феномена копінг-поведінки, які дозволяють виокремити шість основних напрямів проведених досліджень.

Дослідження копінг-поведінки здорових осіб. У дисертаційній роботі Р. Назирова були описані особливості копінг-поведінки у пізнавальній, когнітивній та емоційній сферах у хворих неврозами, лікарів-психіатрів, лікарів-інтерністів і здорових людей. У результаті було встановлено, що здорові люди для подолання труднощів використовують поведінкові копінг-стратегії «співробітництво», «відволікання»; когнітивні копінг-стратегії «активне уникання у думках», «фаталізм» та емоційну копінг-стратегію «оптимізм». Для лікарів-психіатрів і лікарів-інтернів притаманно використання поведінкової копінг-статегії «відволікання»; когнітивних копінг-статегій «проблемний аналіз» і «самовладання»; емоційної копінг-стратегії «оптимізм» [131].

Копінг-поведінка студентів-психологів і студентів-педагогів була предметом дослідження О. Юрасової. Вченою були з'ясовані відмінності у рівні розвитку копінг-механізмів вищезазначених груп та їх вплив на стан нервово-психічного здоров'я. Авторка зробила висновки про те, що у студентів молодших курсів обох спеціальностей домінують копінг-стратегії «співробітництво», «звернення за порадою» – у когнітивній сфері і «оптимізм» – в емоційній. Усі вказані копінг-статегії є адаптивними. У процесі навчання копінг-поведінка у студентів обох спеціальностей значно змінюється. У педагогів старших курсів починають домінувати менш адаптивні і неадаптивні копінг-стратегії («відволікання», «компенсація», «відступ», «ігнорування»), а частка конструктивних падає. У психологів, навпаки, достовірно збільшується вираженість конструктивних копінг-стратегій («оптимізм», «здійснений аналіз» «співробітництво»). Особливості динаміки невротичності (наростає у студентів-педагогів, зменшується у студентів-психологів) і копінг-поведінки (частка конструктивних копінг-стратегій падає у педагогів, зростає у психологів) дозволяють вважати, що саме засвоєння більш адаптивних копінг-стратегій у процесі навчання є психогігієнічним і психопрофілактичним чинником, який знижує рівень невротичності [212]..

В. Власенко вивчав місце і роль психологічного захисту у структурі особистості військового лікаря на етапах професійної адаптації. Вчений довів можливість функціонування засобів психологічного захисту як на свідомому, так і на несвідомому рівнях, їх кореляцію з копінг-поведінкою. На початкових етапах адаптації найчастіше – це усвідомлені способи інтерпретації інформації про ситуацію і компенсацію поведінки, а у подальшому вони стають малоусвідомленим (неусвідомленим) стереотипом реагування і копінг-поведінки. На всіх етапах адаптації психологічний захист виконує роль «охорони» я-образу особистості і успішного, з точки зору даної особистості, опанування самого себе і ситуації [38].

Виконані під керівництвом В. Гульдан і Н. Сирота дисертаційні роботи С. Лігер і Т. Данилової були присвячені дослідженню впливу копінг-поведінки на професійну діяльність.

У результаті дослідження С. Лігер психологічних особливостей копінг-поведінки молодих лікарів у період адаптації до лікарської діяльності і студентів-першокурсників медичного університету була визначена недостатня інтенсивність формування копінг-стратегій і копінг-ресурсів, які забезпечують ефективну особистісно-професійну поведінку та розвиток студентів і молодих лікарів. Прослідковується взаємозв'язок між низьким рівнем розвитку копінг-статегії розв'язання проблем і екстернальною спрямованістю особистості, а також між високим рівнем розвитку копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки і комунікативно-особистісними копінг-ресурсами. Успішність адаптації студентів до навчання у ВНЗ, а молодих лікарів до професійної діяльності забезпечується високим рівнем розвитку копінг-поведінки [105].

Предметом дисертаційного дослідження Т. Данилової були психологічні характеристики базисних копінг-стратегій і особистісно-середовищних копінг-ресурсів вчителів середніх шкіл і студентів педагогічних ВНЗ, які дозволяють оцінювати індивідуальний поведінковий копінг-стиль і його вплив на професійну діяльність і адаптацію. Для копінг-поведінки зазначених груп притаманне комбіноване використання активних та пасивних копінг-стратегій у різних сферах їх діяльності і соціальних ситуаціях. Використання ригідних копінг-стратегій, які характеризуються авторитарними способами педагогічного впливу, а також заміна активних стратегій на пасивні, що вира-

жаються в уникненні прийняття рішення в емоційно-стресових ситуаціях, формують у школярів недовіру до вчителів, а в учителів – дисфункціональні стилі адаптації у професійній сфері. Характерним для студентів було свідоме уникання вирішення професійно-педагогічних проблем, яке проявлялося в орієнтації життєвих цілей не на професійну діяльність шкільного вчителя, а на інші варіанти працевлаштування, не пов'язані з педагогічною роботою [51].

З. Сивогракова, досліджуючи психологічні особливості подолання студентами складних життєвих ситуацій, прийшла до висновку, що положення суб'єктного та особистісного підходів у психології дозволяють визначити копінг як здійснення суб'єктом цілісної особистісної активності, реалізацію здатності до подолання в процесі особистісно-ситуативної взаємодії в умовах складних життєвих ситуацій. Серед відомих стратегій копінгу за критерієм їх ефективності щодо результатів розв'язання ситуації, розвитку й самореалізації особистості найбільш доцільно виокремити: стратегії активного цілеспрямованого розв'язання проблем; стратегії пасивного дистанціювання й уникання активності щодо вирішення ситуації та компенсаторні стратегії інтернального подолання. Критерію ефективності щодо адаптації й розвитку в стратегічному (а не лише ситуативному) вимірі найбільше відповідають активні стратегії, найменше – пасивні [176].

Продуктивним підходом до розуміння психологічного сенсу стратегій психологічного подолання труднощів є диференційоване уявлення про спрямованість поведінки людини в ситуації життєвої кризи: на розв'язання проблеми, на переоцінку ситуації, на себе, на інших людей. Такий підхід дозволив систематизувати Є. Варбану різні способи подолання складних життєвих ситуацій та на їх основі за допомогою якісного аналізу розробити класифікацію копінг-стратегій, до якої увійшли: перетворююча стратегія, стратегія смисло- і цілеутворення, стратегія самовдосконалення, стратегія подолання за допомогою інших людей [33].

На думку вченого, на індивідуальний вибір людиною тієї чи іншої стратегії подолання життєвої кризи впливає багато факторів, зокрема вік. З віком збільшується частота використання стратегій, спрямованих на самовдосконалення, пошук нових сенсів та цілей життя, проте їх застосування певним чином залежить від проблем, з якими стикається людина. Існують і ґендерні відмінності у виборі базових

стратегій подолання. Юнаки частіше обирають стратегії роботи над самим собою і смисло- та цілеутворення, дівчата – допомоги інших людей. Певний вплив на вибір стратегій подолання мають і такі особистісні характеристики, як локус-контроль, екстраверсія – інтроверсія та нейротизм – емоційна стабільність. Так, досліджувані, які обирають стратегії «перетворююча», «смисло- і цілеутворення» та «самовдосконалення», характеризуються інтернальним локус-контролем та високим рівнем емоційної стабільності. Для тих, хто намагається подолати життєву кризу за допомогою інших людей, притаманною є екстраверсія, крім цього, вони не мають вираженого домінування жодного з видів локус-контролю та показників емоційності. Більшість юнаків та дівчат, які обирають стратегію «ігнорування», демонструють екстернальний локус-контроль та високий рівень нейротизму [33].

Дослідження копінг-поведінки фахівців екстремального профілю. О. Бухвостов у процесі дослідження психологічних особливостей копінг-поведінки співробітників державної протипожежної служби МНС Росії резюмував, що ефективність професійної діяльності даної групи у нестандартних, безпечних та небезпечних ситуаціях визначається сформованістю основних типів копінг-поведінки («адаптивна», «псевдоадаптивна», «дезадаптивна»), вираженістю копінг-стратегій («розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки») і низькою значущістю стратегії «уникання».

Індивідуально-психологічні особливості пожежників, які характеризуються вираженістю особистісних копінг-ресурсів (професійна мотивація, асертивні дії, вступ у соціальний контакт, співробітництво, комунікабельність, емоційна стійкість, сміливість, активність, мужність, нервово-психічна стійкість, когнітивні особливості) відрізняються у співробітників протипожежної служби з адаптивними, дезадаптивними типами копінг-поведінки і визначають успішність їх діяльності в екстремальних ситуаціях.

Вогнеборці з адаптивною копінг-поведінкою мають позитивно сформовані професійні, пізнавальні і соціальні мотиви, орієнтовані на асертивні (активні) дії, вступ у соціальний контакт. У конфліктних ситуаціях використовують стратегії «співробітництво», «пристосування», характеризуються високим рівнем розвитку функцій уваги та пам'яті, емоційної стійкості, комунікативних здібностей, сміливістю, активністю та мужністю [26].

У дослідженні психологічних особливостей поведінкових стратегій подолання стресу у професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України О. Склень запропонував нове рішення наукової проблеми, що виявляється в розкритті сутності копінг-поведінки представників вищезгаданої групи, виявлені особливостей структури їх базових копінг-стратегій та особистісно-середовищних копінг-ресурсів.

У відповідь на вплив стресових ситуацій будь-якого типу поведінка працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України може бути:

- адаптивною (тобто адекватною ситуації й націленою на вирішення проблем, викликаних цією ситуацією);
- псевдоадаптивною (імітуючи діяльність, але не досягаючи мети або досягаючи лише частково);
- дезадаптивною (тобто такою, що ухиляється від вирішення проблеми).

При вивченні особливостей копінг-поведінки фахівців-пожежників з різним професійним досвідом існує прямий помірний за силою кореляційний зв'язок між категорією стажу та ефективною формою копінг-поведінки. Встановлено, що найменш досвідчені пожежники (стаж менше 5 років) для подолання стресу здебільшого обирають активні та асоціальні копінг-стратегії. Для вогнеборців, стаж служби яких становить від 5 до 10 років, характерним є обрання пасивних непрямих та просоціальних форм подолання стресу. Найбільш досвідченим фахівцям притаманне використання в умовах надзвичайної ситуації просоціальної та активної копінг-стратегій.

Вченим встановлений взаємозв'язок між ефективністю копінг-поведінки та рядом індивідуально-психологічних особливостей пожежників. Зазначено, що адаптивну форму копінгу здебільшого визначають стаж служби фахівця, інтелектуальний рівень особистості та вольові якості. Крім цього, вирішальна роль у забезпеченні ефективності подолання стресу відводиться комунікативній складовій особистості, до якої належить вміння працювати в команді, здатність встановлювати та підтримувати контакти тощо [177].

Дослідження особливостей копінг-поведінки спеціалістів екстремального профілю дозволило І. Лєбєдєву резюмувати, що ефективність їх професійної діяльності у складних, напружених і, особливо,

екстремальних ситуаціях визначається сформованістю адаптивних стратегій копінг-поведінки («розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки») і низькою значущістю стратегії «уникання». Структура базисних копінг-стратегій відрізняється у співробітників органів внутрішніх справ (ОВС) з різним досвідом участі у бойових діях за рахунок домінування базисної копінг-стратегії «розв'язання проблем» за умови зниження значущості стратегій «пошук соціальної підтримки» і «уникання» як механізм оптимального подолання стресу, який забезпечує успішність діяльності і виживання співробітників ОВС.

Вираженість основних копінг-ресурсів (я-концепція, локус контролю і феномен соціальної підтримки, афіліація, емпатія) достовірно відрізняється у співробітників ОВС з адаптивним і дезадаптивним типами копінг-поведінки, а також у курсантів вишів Міністерства внутрішніх справ Росії.

Співробітники ОВС з адаптивною копінг-поведінкою мають позитивно сформовану і стійку я-концепцію, яка характеризується високим рівнем вольової саморегуляції, позитивним емоційним тоном, стійкими соціальним стосунками, моральними нормами поведінки, сформованими професійно-освітніми прагненнями, відсутністю ознак психопатології, суб'єктивним відчуттям контролю над середовищем, високою адаптаційною спроможністю, сформованістю реального та ідеального Я, їх помірними розбіжностями, а також адекватним вибором джерела соціальної підтримки.

Руйнування адаптивних форм поведінки співробітників ОВС у стресовій ситуації відбувається внаслідок слабкої сформованості основних компонентів копінг-поведінки (нестійкості активних базисних копінг-стратегій, недостатньої сформованості особистісних копінг-ресурсів, невміння використовувати середовищні фактори соціальної підтримки та ін.) [97].

Дослідження копінг-поведінки при нервово-психічних та соматичних захворюваннях. У психологічній науці в останні 20 років з'явилися різноманітні моделі, які розглядають копінг як невід'ємну частину взаємодії психологічних, екологічних і біологічних чинників, які впливають на здоров'я і благополуччя [293]. З огляду на це вивчення зв'язку між копінгом і здоров'ям розвилося в одну з самих популярних тем у даній галузі [193; 356].

Аналізуючи чисельні джерела, С. Алдвін (Aldvin C.) зазначає,

що існують і використовуються в основному три узагальнені моделі зв'язку копінгу і здоров'я. Перша модель припускає, що копінг-стратегії мають прямий ефект на певні змінні здоров'я (наприклад, кров'яний тиск). Згідно з другою моделлю копінг-поведінка має непрямий ефект для стану здоров'я, створюючи зміни у пов'язаній із здоров'ям поведінці (наприклад, підтримання постійного контакту з лікарями). Третя модель має на увазі, що копінг-стратегії слугують посередниками (модераторами): зменшують або посилюють стрес, який призводить до певних проблем із здоров'ям [218].

Вивченню копінг-поведінки різних нозологічних груп хворих було присвячено цілий ряд науково-дослідних робіт, велика частина з яких виконувалася у відділенні неврозів і психотерапії психоневрологічного інституту ім. В. Бехтерєва і на кафедрі психотерапії Санкт-Петербурзької медичної академії післядипломної освіти.

У дисертаційній роботі Н. Приткіна досліджувала емоційно-поведінкову активність і засоби подолання психотравмуючих ситуацій хворими з різними формами ішемічної хвороби серця. Автором була визначена залежність між реакцією на психотравмуючу ситуацію, способом її розв'язання і подальшим протіканням захворювання. Також Н. Приткіною було виокремлено чотири способи розв'язування ситуації хворими даної нозологічної групи: 1) активна зміна ситуації; 2) пристосування до ситуації, переорієнтація; 3) дискомфорт незалежно від ситуації; 4) поєднання різноспрямованих тенденцій (гетероагресивне емоційне реагування, орієнтоване на розрив, вихід із ситуації, відмова від рішення або непродуктивне її розв'язання на поведінковому рівні) [146].

Копінг-поведінка хворих на неврози була предметом наукових пошуків цілого ряду вчених: В. Ташликова, Г. Рижик, Е. Чехлатого, А. Ялова, С. Істоміна, Н. Веселової, Флорес Буено Фредди Франс.

Е. Чехлатий, досліджуючи міжособистісну конфліктність і копінг-поведінку хворих на неврози та їх динаміку під впливом особистісно-орієнтованої психотерапії, прийшов до таких висновків: «Хворі на невроз достовірно рідше, ніж здорові люди, використовують адаптивні форми копінг-поведінки, такі як «співробітництво», «оптимізм», «звертання». Це стосується насамперед емоційних та поведінкових механізмів подолання. У когнітивній сфері копінг-поведінки чоловіків, що страждають неврозами, достовірно частіше діагностовано

«проблемний аналіз», а у жінок – «установка власної цінності». Під впливом групової психотерапії у хворих даної нозологічної групи відмічено зростання частоти використання адаптивних механізмів копінгу за рахунок зменшення дезадаптивних неконструктивних варіантів («розгубленість», «пригнічення емоцій», «пасивна кооперація»). У результаті вказаної динаміки за частотою вибору варіантів копінг-поведінки хворі на невроз до кінця лікування достовірно не відрізнялися від групи здорових осіб обстежуваного контингенту [203–204].

Уникання проблеми спостерігається у людей, які заперечують досвід, що завдає страждань, викривляє сприйняття дійсності. До такого висновку прийшов А. Ялов, провівши дослідження копінг-стратегій, ресурсів і механізмів психологічного захисту на моделі хворих неврозами, у яких спостерігалася велика вираженість неадаптивної копінг-поведінки. Цим хворим притаманна заміна пригнічених почуттів на менш небезпечні або більш доступні об'єкти, ніж той, який викликав ці емоції (механізм заміщення), заміна складного значущого завдання на легше, де відбувається збіднення репертуару реалізованих суб'єктом поведінкових актів за рахунок використання ним більш простих причин або звичних стереотипів (механізм регресії). Такий інтрапсихічний механізм чинить перешкоди успішним копінг-стратегіям, спрямованим на розв'язання проблеми і пошук соціальної підтримки. Копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки негативно пов'язана з реактивним утворенням і позитивно пов'язана із захисним механізмом компенсації [214].

Г. Рижик у результаті дисертаційного дослідження встановила відмінності у системі копінг-поведінки хворих на неврози та здорових осіб. Представники зазначеної нозологічної групи достовірно часто використовують неконструктивні копінг-стратегії «втеча-уникання» та «дистанціювання». При подоланні стресу вони переважно вдаються до копінг-стратегій «пошук соціальної підтримки», «прийняття відповідальності», «самоконтроль», які, незважаючи на їх формальну конструктивність, можуть сприяти дезадаптації. Вченою виявлені кореляції між копінг-стратегіями, захисними механізмами та особистісними особливостями, які і визначають стиль копінг-поведінки. Хворі на неврози відрізнялися від здорових досліджуваних за високими показниками «нейротизму», «сенситивності», «відчуження», «емпатії», «готовності до співробітництва», «тенденції до афіліації». Ці особистісні

особливості, взаємодіючи із захисними механізмами, впливають на вибір копінг-стратегій. Також автор встановила вплив певних типів психологічного захисту на формування окремих копінг-стратегій. Так, механізм психологічного захисту «регресія» здійснює вплив на формування копінг-стратегій «втеча – уникання» та «дистанціювання», а інтелектуалізація сприяє вибору копінг-стратегії «планування розв'язання проблем» [154].

С. Істомін, досліджуючи вплив сучасних щоденних стресогенних подій на членів сім'ї хворих на неврози, їх копінгу та оцінку його ефективності, прийшов до висновку, що безуспішне розв'язання проблем, пов'язаних із стресом, призводить до частого звернення до Бога або святих про допомогу всім членам сім'ї хворих. Більш екстравертовані як батьки, так і діти, які мали більш високий інтелект, частіше прагнули до різних форм релаксації і рідше допускали докори на свою адресу. У підлітків цієї групи більш високий інтелект корелював з пасивною поведінкою. Високий показник ступеня задоволеності сімейною адаптацією був пов'язаний у підлітків з меншими роздумами про стресогенну ситуацію, а у матерів – з пасивною копінг-поведінкою [70].

Хворі на початку формування неврозу використовують копінг-механізми, які заміняються механізмами психологічного захисту у міру ускладення хвороби. У процесі психотерапії у пацієнтів з ефективним результатом лікування відбувався помітний розвиток механізмів психологічного подолання. До такого висновку прийшов В. Ташликов, досліджуючи особистісні механізми копінгу та захисту вищезазначених хворих у процесі психотерапії. Вперше вченим були описані механізми психологічного захисту у клініці неврозів, психосоматичних розладів, представлена психотерапевтична тактика, спрямована на механізми захисту і подолання, де внутрішня картина хвороби визначається як система психічної адаптації, яка складається із механізмів психологічного захисту і копінгу. За визначенням активність (конструктивність) – пасивність (неконструктивність), автором проводилося розрізнення механізмів захисту та подолання. Для цього використовувалася класифікація Хейма, яка співвідносилася із сферами функціонування особистості хворого. Механізми копінгу у когнітивній сфері були представлені стратегіями «відволікання», «проблемний аналіз» і т.д.; в емоційній сфері – «емоційна розрядка», «оптимізм»,

«пасивне співробітництво», «збереження самовладання»; у поведінковій сфері – «відволікання», «альтруїзм», «активне уникання», «пошук підтримки», «конструктивна активність» і т.д. Копінг-механізми і механізми психологічного захисту розглядаються автором як важливіші форми адаптаційних процесів і реагування індивіда на стресові ситуації [187–189].

Предметом психологічного вивчення Н. Веселової були особливості міжособистісної конфліктності і копінгу осіб, які звертаються за консультаційною психологічною допомогою порівняно з хворими на невроз і здоровими особами, у тому числі вчителями. Автор прийшла до таких висновків: у когнітивній сфері всіх трьох досліджуваних груп були встановлені копінг-механізми типу «проблемний аналіз» і «самовладання»; у поведінковій сфері у здорових осіб – «відволікання» і «звернення», у консультативній групі – «звернення» і «компенсація», у хворих на неврози – «звернення» та «ізоляція». Диференціюче значення мали копінг-механізми в емоційній сфері. Найвищі показники продемонстрували здорові особи – «оптимізм» і «пригнічення емоцій»; в осіб консультативної групи – «оптимізм» і «відчай»; у хворих на невроз «безнадійність» і «відчай». У вчителів, порівняно з консультативною групою, копінг-поведінка значно відрізняється більшим «оптимізмом», прагненням до «співробітництва» з оточуючими і водночас меншими тенденціями до використання її компенсаторних видів [34].

Флорес Буено Фредді Франс було виявлено відмінність у частоті використання конструктивних та неконструктивних стратегій психологічного подолання між хворими на невроз та хворими на серцево-судинні захворювання (ССЗ). Так, у групі хворих на невроз частіше використовувалися неконструктивні копінг-стратегії, у групі хворих на серцево-судинні захворювання відмічалася однакова частота використання конструктивних і неконструктивних стратегій, у контрольній групі частіше використовувалися конструктивні стратегії психологічного подолання.

Автором виявлена відмінність між досліджуваними групами за частотою використання когнітивних копінг-стратегій. Хворі на невроз частіше використовують неконструктивні когнітивні стратегії «фантазування» і рідше конструктивну стратегію «планування». Хворі на ССЗ частіше застостовують конструктивну когнітивну стратегію

«проблемний аналіз» і «планування».

Відрізняються представники обстежуваних контингентів і за частотою використання поведінкових стратегій психологічного подолання. Хворі на невроз частіше використовують конструктивну стратегію «самовпевненість». У хворих на ССЗ і здорових осіб домінують конструктивні стратегії «впевненість у собі» і «відволікання». Неконструктивні стратегії «примирення» і «компенсація» використовуються ними рідше.

Виявлені відмінності між досліджуваними групами також за частотою використання емоційних стратегій копінгу. Встановлено, що хворі на невроз частіше застосовують неконструктивні стратегії: «виплескування емоцій» і рідше «самовладання». У групі хворих на ССЗ часто вибирається конструктивна копінг-стратегія «оптимізм». У групі здорових частіше застосовується копінг-стратегія «самовладання». Неконструктивні стратегії «агресивність» і «виплескування емоцій» групами хворих на ССЗ і здоровими особами вибираються рідко [194].

Г. Кошелєвою у дисертаційній роботі було вивчено вплив суб'єктивного контролю як особистісного ресурсу подолання життєвих труднощів у хворих на туберкульоз. Вчена резюмувала, що зниження рівня суб'єктивного контролю у представників цієї нозологічної групи у сфері здоров'я і хвороби є показником пасивної позиції у ставленні до лікування, втечею від відповідальності з перекладанням її на лікаря. Зниження впевненості у власних силах, почуття безпорадності, зняття відповідальності за події, які відбуваються, є результатом реагування особистості на хворобу. Такі зміни у поведінці істотно ускладнюють процес лікування хворих на туберкульоз [82].

На контингенті хворих малопрогредієнтною шизофренією В. Вид описав захисне уникання контакту з оточуючими, як один з видів порушення тактики проблемно-розв'язувальної поведінки. Уникання вирішення ускладненої ситуації пов'язане з несвідомим прагненням «до обмеження поля діяльності звичними і доступними способами». Автор розглядає прояв дефекту як психологічний захист, спрямований на подолання повного усвідомлення внутрішніх конфліктів. Варіантом вторинного психологічного захисту була «маніпулятивна втеча від психосоціального стресу» та «очікування керівництва і допомоги з боку». Під маніпулятивною втечею від психосоціального стресу розуміють використання засобів втечі від відповідальності за події, які

відбуваються у житті, від труднощів, з якими стикаються хворі у професійній діяльності, і т.д. Очікування керівництва і допомоги з боку супроводжується одночасною відмовою докладання власних зусиль для розв'язання проблемної ситуації. Підтримка приймається вибірково: ті її прийоми, які ведуть до формування самостійної продуктивної поведінки, часто відкидаються за допомогою відповідних прийомів вторинного психологічного захисту. Автором було помічено, що корекція неусвідомлюваних компонентів переживань більш ефективна, ніж корекція проблемно-розв'язувальної поведінки на свідомому рівні [35].

Ю. Губачов, досліджуючи хворих, що страждали на виразку шлунку, прийшов до висновку, що активний прояв механізмів психологічного захисту у них пов'язаний із прагненням послабити силу внутрішньоособистісних конфліктів як результату соматичної патології. При цьому у представників даної нозологічної групи спостерігається «втеча у хворобу», яка дозволяє на певний час редуціювати почуття тривоги, проте конфлікт при цьому лишається не розв'язаним [50].

У докторській дисертації В. Ніколаєвої, присвяченій вивченню закономірностей зміни особистості хворих з хронічним соматичним захворюванням, розглядався вплив різних способів особистісно-смислової регуляції на успішність подолання критичної ситуації, яка склалася в небезпечних для життя умовах. Найбільш ефективними механізмами особистісно-смислової регуляції є: рефлексія, смислове зв'язування, раціоналізація, ізоляція від почуттів. Менш ефективними виявилися: вольова регуляція, хворобливе порівняння себе з іншими, а також несвідомі захисні механізми (витіснення, заперечення). У підлітковому віці найчастіше використовуються наступні засоби подолання: усунення від світу, аутизація, напружена націленість у майбутнє незважаючи на тяжку хворобу, фантазії як засіб втечі від суворої реальності [135].

Е. Первиченко, вивчаючи стан психічної напруги, оцінку зв'язку психологічних особливостей хворих з синдромом дисплазії сполучної тканини серця (ДСТС) і з мірою вираженості у них клінічної симптоматики, виокремив різні види стратегій подолання емоціогенних подій. До них автор відніс: активне дієве розв'язання проблем та «втечу» від них, уникання проблем та позитивне їх переосмислення, а також емоційно-захисну і емоційно-дезорганізуючу стратегії. Було показано, що хворі з синдромом ДСТС відрізняються від здорових

досліджуваних вибором менш оптимальних копінг-стратегій: «втечі» від розв'язання проблем, емоційно-дезораганізуючою та емоційно-захисною стратегіями. Здоровими досліджуваними частіше використовуються конструктивні стратегії психологічного подолання: активного розв'язання проблем і позитивного переосмислення ситуації [139].

При вивченні процесів психічної саморегуляції у дітей з онкологічною патологією у ситуації діагностування і у період лікування захворювання Н. Урядницькою було виявлено якісну своєрідність шляхів формування психологічного подолання, домінування дезадаптивних емоційних копінг-механізмів. Процеси психологічної саморегуляції у дітей в ситуації діагностування онкологічного захворювання та у період лікування розвиваються на основі системи саморегуляції, яка склалася до госпіталізації і відрізнялася від системи саморегуляції дітей «неонкологічної» популяції. На думку автора, основу цих відмінностей складають розбіжності, висока питома вага неконструктивних способів реагування (по типу «фіксації на перешкоді») та дезадаптивних емоційних копінг-механізмів («самозвинувачення», «емоційне розвантаження») за умови відносної слабкості високоадаптивних когнітивних копінг-механізмів («надання смислу»). Копінг-поведінка у період лікування у більшої частини хворих носить пасивно-приймальний характер за умови зменшення раніше властивих дітям активно-протестних установок [192].

Судово-слідчу ситуацію В. Ілейко розглядає як критичну і таку, яка складається із комплексу психотравмуючих чинників. Зниження емоційної напруги, спровокованої ситуацією, здійснюється засобом механізмів «захисту» та «подолання». Вченим було встановлено, що симуляція і реактивний стан є різними формами захисної поведінки в екстремальній (фруструючій) ситуації. Симуляція – це один з проявів активної захисної поведінки особистості. Різноманітні і поліморфні її форми визначають усвідомленість і можливість вольового регулювання поведінки, в основі якої лежить психологічний механізм «психологічного подолання». Реактивний стан – це прояв пасивної захисної поведінки особистості, при якому порушується вольовий контроль, усвідомлення того, що відбувається, втрачаються змістовно-смислові зв'язки з мотивом ситуації. У його основі лежать різні складові психологічного захисту, які проявляються у феноменах витіснення, проекції, регресії, фантазування [67].

У докторській дисертації А. Чазової досліджено копінг-поведінку різних категорій хворих (з онкологічними, венеричними і дерматологічними захворюваннями), лікарів-початківців (онкологи, дерматовенерологи, педіатри) і студентів медичного ВНЗ. Вченою було встановлено, що достатній рівень таких копінг-ресурсів особистості хворого як афіліативно-емпатійна тенденція, інтернальний локус контроля, сприйняття соціальної підтримки у різних соціальних зв'язках сприяє вибору активних копінг-стратегій – розв'язання проблем і пошук соціальної підтримки. Підвищена сенситивність до відчуження, недостатньо розвинена афіліативна потреба, екстернальний локус контроля у сфері невдач, негативна Я-концепція провокує використання малоадаптивних копінг-стратегій («уникання»). Особливості функціонування у хворих даних нозологічних груп поведінкових копінг-ресурсів і базисних копінг-стратегій здійснюють вплив на формування типів реагування на хворобу. Лікар соматичного хворого являє собою потенційно провідне соціально-підтримуюче джерело у процесі подолання хвороби, що певним чином показує психологічну активність хворого до позитивної міжособистісної взаємодії з ним [201].

Копінг-поведінка хворих на шизофренію та її вплив на соціальну адаптацію пацієнтів була у центрі наукових інтересів О. Ісаєвої. Вчена розглядає копінг-стратегії у взаємодії із психологічним захистом і внутрішніми копінг-ресурсами хворих. Отримані дані свідчать, що у зазначеної нозологічної групи у системі психологічної адаптації порушеними є здатність до адекватного сприйняття себе, ситуації і власних можливостей для подолання стресу. Виокремлені у результаті дослідження 7 «стилів копінг-поведінки» являють собою цілісні конструкти, які включають як копінг-ресурси, так і психологічний захист, які є «психологічним забезпеченням» соціальної адаптації хворих на шизофренію. Авторкою були виокремлені 7 чинників, які описують різні стилі копінг-поведінки, що формуються, виходячи із особливостей ресурсів і тенденцій особистості: знецінювання проблеми, депресивний стиль, сила Я, неконструктивне зняття напруги, пошук соціального співробітництва, конфронтація і протест, залежна поведінка [69].

Дослідження копінг-поведінки підлітків. Н. Сиротою у результаті дослідження копінг-поведінки підлітків, які виховуються у сім'ї, дитячому будинку та підлітків з адиктивною поведінкою були зроблені висновки про те, що у підлітковому віці розвиваються як базові,

так і ситуаційно-специфічні копінг-стратегії, які визначають формування індивідуальної копінг-поведінки, яка по мірі зростання стає основою життєвого стилю особистості. Підліткам, які виховуються у сім'ї, притаманне використання активних копінг-стратегій, спрямованих на розв'язання проблем і пошук соціальної підтримки. Підлітки, які виховуються у дитячому будинку, використовують провідну копінг-стратегію уникання, а підлітки з адиктивною поведінкою – копінг-стратегію пошук соціальної підтримки. Використання підлітками, які виховуються поза родиною і підлітками з адиктивною поведінкою, непритаманних віку «дитячих» копінг-стратегій сприяло формуванню дезадаптативних форм поведінки. Дослідження Я-концепції, як особистісного копінг-ресурсу, у підлітків, які виховуються у сім'ї, у дитячому будинку і підлітків з адиктивною поведінкою засвідчило, що її характеристики співвідносяться з базовими копінг-стратегіями і взаємно впливають один на одного. Використання активних копінг-стратегій потенціює формування позитивної Я-концепції, а високий рівень самосвідомості визначає вибір активних стратегій. Дане поєднання розглядається як фактора резистентності до стресу і діагностичного предиктора адаптативної поведінки. Використання копінг-стратегії уникання як провідної потенціює формування негативної Я-концепції, а низький рівень самосвідомості самооцінки визначає вибір пасивних стратегій подолання стресу. Поєднання пасивних копінг-стратегій з негативною Я-концепцією можуть розглядатися як фактор підвищеної вразливості до стресу та діагностичний предиктор поведінки ризику [174].

У результаті проведеного дослідження копінг-поведінки трьох контрасних груп підлітків автором розроблено такі теоретичні моделі їх копінг-поведінки:

1. Модель *активної адаптивної функціональної* копінг-поведінки, яка ґрунтувалася на результатах дослідження здорових соціально-адаптованих підлітків, дозволяє сформулювати вихідні позиції для проведення первинної копінг-профілактики психосоціальних розладів, яких повинен прагнути превентивний процес. При цьому кожен із структурних елементів копінг-поведінки як блоку копінг-стратегій, так і блоку копінг-ресурсів може бути «мішенью» превентивного впливу. Активна адаптивна копінг-поведінка включає такі основні компоненти:

➢ збалансоване використання відповідних віку копінг-стратегій з домінуванням активних проблем–розв'язуючих і спрямованих на пошук соціальної підтримки;

➢ збалансованість когнітивного, емоційного і поведінкового компонентів копінг-поведінки і достатній розвиток її когнітивно-оцінних механізмів;

➢ домінування мотивації на досягнення успіху над мотивацією уникання невдач, готовність до активного протистояння середовищу і усвідомлена спрямованість копінг-поведінки на джерело стресу;

➢ особистісно-середовищні копінг-ресурси, які забезпечують психологічне тло для подолання стресу і сприяють розвитку активних копінг-стратегій.

2. Модель *пасивної, дисфункціональної, дезадаптивної* копінг-поведінки, розроблена на основі результатів дослідження копінг-поведінки вихованців дитячого будинку, передбачає вихід у вигляді дезадаптації, соціальної ізоляції у результаті неефективного функціонування блоків копінг-стратегій і копінг-ресурсів. Модель характеризується такими ознаками:

➢ домінування пасивних копінг-стратегій над активними, незбалансованість функціонування когнітивного, поведінкового та емоційного компонентів копінг-поведінки, нерозвиненість її когнітивно-оцінних копінг-механізмів, дефіцит соціальних навичок розв'язання проблем, інтенсивне використання дитячих копінг-стратегій, не притаманних підлітковому віку;

➢ використання у копінг-поведінці базової копінг-стратегії «уникання» як провідної поряд із застосуванням ситуаційно-специфічних копінг-стратегій, спрямованих на втечу від проблеми;

➢ домінування мотивації уникання невдачі над мотивацією на досягнення успіху, відсутність готовності до активного протистояння середовищу, негативне ставлення до проблеми і оцінки її як такої, що загрожує власному благополуччю, псевдокомпенсаторний характер поведінкової активності;

➢ відсутність спрямованості копінг-поведінки на стресор, як на причину негативного впливу і вплив на психоемоційну напругу, як наслідок негативного впливу стресора з метою його редукції;

➢ низька ефективність функціонування блока особистісно-середовищних копінг-ресурсів [174].

У докторській дисертації В. Ялтонського одним із розділів було дослідження копінг-поведінки здорових підлітків і хворих на наркоманію. Автор зазначив, що у здорових підлітків спостерігається виражене домінування активних копінг-стратегій у структурі копінг-поведінки. Копінг-стиль хворих на наркоманію підлітків характеризувався домінуванням копінг-стратегії уникання, помірно вираженої копінг-стратегію розв'язання проблем, більш низькою вираженістю стратегії пошуку соціальної підтримки. Розвиток емпатії і афіліації як комунікативних копінг-ресурсів здійснює дистрес-редуціюючу дію і взаємно потенціює вплив на інші складові копінг-поведінки у здорових підлітків. Недостатньо розвинені комунікативні копінг-ресурси хворих на наркоманію підлітків здійснюють слабкий антистресорний ефект і недостатнє функціонування активних копінг-стратегій. Соціально-підтримуючий процес здорових підлітків характеризується розгалуженою структурою соціальних зв'язків «сім'я», «друзі», «значущі інші», активним використанням копінг-стратегії «пошук соціальної підтримки» та високим рівнем її сприйняття. Соціально-підтримуючому процесу хворих на наркоманію притаманно функціонування соціальних зв'язків, які розпадаються і не забезпечують потребу у соціальній підтримці, низька інтенсивність використання копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки та низьке її сприйняття [215].

Дослідження медико-психологічних аспектів копінг-поведінки в осіб із залежністю від психоактивних речовин. Дослідженню копінг-стратегій і особистісно-середовищних копінг-ресурсів у структурі копінг-поведінки наркологічних хворих присвячено низку російських *[171; 173; 174; 175]* і закордонних робіт [353; 354; 355]. Першим таким дослідженням була докторська дисертація В. Ялтонського, присвячена вивченню копінг-поведінки хворих на наркоманію чоловіків різного віку *[215]*.

Важливим аспектом психологічних досліджень копінг-поведінки у наркології є: 1) вивчення соціальної підтримки як стрес-редуціюючого фактора, визначення її значущості і розв'язання проблеми у становленні ремісій і у виникненні рецидивів; 2) вивчення сприйняття соціальної підтримки хворих на алкоголізм і наркоманії як необхідного копінг-ресурсу соціально-підтримуючого процесу.

Встановлено, що вживання наркотиків підлітками взаємопов'язане з наявністю або відсутністю соціальної підтримки. Відсутність

адекватної соціальної підтримки з боку друзів у стресових ситуаціях сприяє виникненню депресії і вживанню алкоголю та наркотиків підлітками [353]. Часто пошук соціальної підтримки підлітків з адиктивною поведінкою здійснювався шляхом вступу до наркотизуючих груп. Цьому сприяло низьке її сприйняття з боку сім'ї, ровесників, непов'язаних наркотиками та значущих інших. Звернення за соціальною підтримкою в неадекватну підтримуючу систему зв'язків часто відбувалося після безуспішних спроб самостійного розв'язання проблеми [173].

Т. Віллс (Wills T.) досліджував поведінкові копінг-стратегії, які включають дії, що сприяють або перешкоджають вживанню психоактивних речовин. Уникання контактів з наркотизуючими особами, поведінка, яка протистоїть соціальному тиску вживання наркотика, сприяє зменшенню наркотизації, а пошук соціальної підтримки від осіб, які не вживають наркотики – припиненню наркотизації. Поведінка, спрямована на пошук осіб, які наркотизуються з метою реалізації поведінкової стратегії «пошук задоволення», пошук підтримки у наркоманів сприяє підсиленню наркотизації. Вживання психоактивних речовин сприяє тимчасовому полегшенню психічного стану у ситуації стресу. Проте опора на наркотик як копінг-механізм чинить перешкоди для розвитку адекватних копінг-механізмів, спрямованих на його подолання, призводить до виникнення різних проблем, погіршує стан здоров'я. Вченим було встановлено, що члени родини і друзі є найбільш популярними джерелами пошуку соціальної підтримки, яка здійснює важливий вплив на психологічне подолання і адаптацію індивіда у стресовій ситуації [354–355].

В. Ялтонський та Н. Сирота, досліджуючи хворих на наркоманію молодого і зрілого віку, які перебували на примусовому лікуванні, встановили, що у структурі психологічного подолання копінг-стратегія уникання була провідною. Стратегії активного розв'язання проблем і пошуку соціальної підтримки використовувалися хворими найрідше. Реалізація базисної копінг-стратегії уникання здійснювалася фармакологічним способом і шляхом інтенсивного використання механізмів психологічного захисту. Автори розглядають механізми психологічного захисту як пасивну відносно впливу на джерело стресу копінг-стратегію, яка активно або пасивно редуціює емоційний компонент дистресу [172-173; 175; 215].

Копінг-поведінка у сім'ї.. Однією з перших робіт у цій галузі, яка зберігає своє наукове значення, до сьогодні є монографія Гілл Р. (Hill R.), в якій автор описав модель сімейної кризи у період тривалої відсутності батька і концепцію сімейного стресу [271]. Згідно з ABCX-модель Р. Гілл, сімейні кризи (X) залежать від наступних чинників: стресора (A), сімейних ресурсів (B), суб'єктивної інтерпретації стресора у сім'ї (C). У моделі стресу, запропонованій Р. Лазарусом, факторам C і B попередньої концепції відповідають первинна оцінка стресора і вторинна оцінка власних ресурсів [285]. Пізніше В. Бур Н. Маккуббін, Дж. Паттерсон (Burr W., McCubbin H. і Patterson J.) диференціювали уявлення Р. Гілл і зосередили увагу на додаткових стресорах, які виникають як наслідки дисфункціонального копінгу з приводу первинних стресорів [235; 305].

Сімейний стрес визначається більшістю дослідників як макроподія (тобто критична подія життя), яка порушує гомеостаз сім'ї. Такі події вимагають тривалих зусиль щодо пристосування і включають адаптацію вторинного порядку на рівні сімейної структури. Лише невелика частина вчених ставиться до сімейного стресу як до мікроподії, яка потребує адаптації первинного порядку. Під первинними адаптаційними процесами розуміються ті копінгові реакції, які спрямовані на збереження системи, під вторинними – копінгові реакції, які змінюють систему [349].

Аналізуючи сімейні процеси, сімейний стрес краще розглядати як послідовність щоденних стресових подій, а не як критичної життєвої події. Пов'язано це з тим, що останнє як макроподія не може слугувати основою для точного психологічного аналізу, тому що дозволяє проводити лише грубу, недиференційовану оцінку пов'язаних з ним явищ. Розлучення, наприклад, – це макроподія з наступним рядом фруструючих мікроподій, які людина змушена опановувати у щоденному житті. Такими мікроподіями є, наприклад, розчарування, викликане дзвінком колишнього чоловіка, або почуття самотності за сніданком, або потреба у допомозі при догляді за дитиною або безсонні ночі, проведені у роздумах про колишнього чоловіка. Кожен такий мікроепізод може являти собою аналітичну одиницю. Виокремлення конкретних мікроподій та уявлення про копінг такого роду стресорів допомагають точніше зрозуміти причини розвитку наступних проблем [140].

Саме через це для більш адекватного аналізу сімейних впливів і реакцій, які вони викликають запропонована концепція, згідно з якою у стресі, який переживається у сім'ї, виокремлюються, з одного боку, різні порушення душевної рівноваги: одного члена родини, двох (діада), трьох (тріада) або всієї сім'ї (залежно від її складу). З іншого – враховується наступна реакція одного члена родини, сімейної субсистеми (діада, тріада) або ж всієї сім'ї на проблему, яка виникла в окремого члена сім'ї, сімейної субсистеми або у сім'ї в цілому. Під субсистемою варто розуміти, наприклад, батьків, матір і дитину, трьох дітей і т.д. [319]

Існує багато варіантів співвідношень стресових порушень гомеостаза з копінгом. Сімейний стрес може варіюватися від індивідуального (без зіставлення з іншими членами сім'ї) до сімейного, який стосується двох-трьох членів сім'ї (діадний або тріадний), або стресу, який переживається всіма членами родини.

Поняття «сімейний копінг» використовується тоді, коли копінгові реакції більш ніж одного члена сім'ї (у деяких випадках – всіх) є відповідями на порушення душевної рівноваги одного або декількох членів сім'ї.

Зміни і трансформації у сімейній системі, обумовлені сімейною циклічністю, обов'язково ведуть за собою ряд труднощів, які вимагають не лише пристосування та адаптації, але і копінгу членів сім'ї [168].

Поняття «копінг у сім'ї» використовується у медичній психології тоді, коли копінг-реакції більш ніж на одного члена родини є відповідями на порушення душевної рівноваги одного чи декількох членів родини [1].

Н. Маккубін, Р. Босс, К. Вілсон (McCubbin H., Boss P., Wilson C.) визначили структуру психологічного подолання кризових, стресових ситуацій у сім'ї:

1) поява змін для сім'ї, які вимагають адаптації;

2) соціальні та психологічні чинники, які використовуються сім'єю в управлінні стресовою ситуацією;

3) сімейні ресурси, які сім'я використовує в управлінні стресовою ситуацією;

4) результат копінг-зусиль сім'ї [304].

Чисельні психологічні дослідження показують, що всі сім'ї по-

різному протистоять сімейним проблемам і труднощам. Для одних наслідком труднощів буває наростання сімейних проблем, погіршення взаємостосунків між членами сім'ї, інші ж під впливом стресу мобілізують та примножують загальні зусилля для його подолання.

Відповідно до цих даних Н. Маккуббін і В. Томпсон (Thompson W.) виокремлюють основні характеристики двох типів сімей на основі їх реагування на нормативні труднощі, які виникають:

1) вразливі сім'ї (при зіткненні з труднощами члени сім'ї не підтримують, не підбадьорюють один одного, не бажають йти на компроміси. Вони не вміють розподіляти відповідальність і обов'язки у сім'ї, ніколи не залучають всіх членів родини у процес прийняття важливих рішень);

2) регенеративні сім'ї (resilient) (при зіткненні з труднощами члени сім'ї підбадьорюють, підтримують, мотивують один одного у розв'язанні проблем. Вони відкрито проявляють любов і турботу один про одного, вміють формувати сімейні правила і цінності. Сім'я здатна контролювати важкі ситуації, пробувати нові способи їх розв'язання). Така перевага «здорових» (регенеративних) сімей у процесі подолання важких життєвих ситуацій пов'язана з наявністю у них спроможності діяти у ситуації стресу як єдине ціле, як комплексна система, єдиний біологічний і психологічний організм. Сімейні стратегії не є поодинокими діями, а включають організацію різних дій членів родини, залучають багато сфер сімейної життєдіяльності, здійснюють вплив на протікання багатьох внутрішньосімейних процесів і явищ, при цьому знаходячи і мобілізуючи сімейні ресурси [304].

Сімейні ресурси – спроможності і можливості сім'ї протистояти стресовим впливам, цінні соціальні, економічні, психологічні, емоційні і фізичні якості, які члени сім'ї можуть використовувати у процесі подоланні стресу [144].

Н. Маккуббін виокремив 3 види сімейних ресурсів, які характеризують сімейну адаптацію до труднощів.

• Персональні (особистісні) ресурси членів сім'ї. Визначаються індивідуальними характеристиками членів сім'ї, які складаються з чотирьох компонентів:

1) фінанси,

2) освітній рівень,

3) здоров'я,

4) психологічні ресурси – самоповага, самоефективність.

• Внутрішньосімейні ресурси, які включають сімейну згуртованість і сімейну інтеграцію. Сім'ї, які функціонують під час змін як єдине ціле, найбільш успішні в адаптації до життєвих труднощів.

• Позасімейні ресурси – соціальна підтримка, яка забезпечує емоційну підтримку, повагу, взаємність (залученість). Соціальна підтримка слугує «буфером» перед несприятливими впливами і сприяє оптимальній реабілітації сім'ї після стресу [304].

У результаті закордонних досліджень було встановлено, що також основними чинниками, які зменшують вразливість членів сім'ї до стрессу, є:

- проблемно-орієнтований копінг,
- задоволеність взаємостосунками і рольовою структурою у сім'ї,
- емоційна підтримка,
- здоров'я,
- надія на краще [349].

Дж. Фетш (Fetsch J.) і Н. Маккуббін виокремили 14 чинників, які допомагають сім'ї краще впоратися з важкими ситуаціями, зменшувати стресову напругу від змін і новоутворень у сімейній системі і збільшують сімейні сили:

1) згода – збалансовані стосунки між членами сім'ї;
2) різні сімейні свята і сімейні традиції;
3) спілкування – обмін емоціями, думками, почуттями один з одним;
4) фінансовий менеджмент – міцні навички витрат грошей і вміння підтримувати задовільний економічний статус сім'ї;
5) hardiness – базова сила сім'ї, відданість членів сім'ї один одному, впевненість у тому, що сім'я виживає, збережеться, незважаючи ні на які труднощі;
6) здоров'я – фізичне і психічне благополуччя членів сім'ї;
7) особистість – прийняття рис характеру і особливостей особистості партнера, його поведінки, поглядів;
8) духовність;
9) довіра;
10) рівність;
11) надія – оптимізм;

12) підтримуюча система соціальних зв'язків – позитивні аспекти взаємостосунків з родичами і друзями;

13) сімейний розпорядок – традиція харчуватися разом, займатися будь-якими справами;

14) сімейні традиції – важливі сімейні дати, особливості проведення відпустки і будь-який інший досвід, який передається у сім'ї через покоління [255].

Важливо відмітити ще і такі ресурси успішного подолання нормативних труднощів у сім'ї, як її соціальні характеристики. Повні за складом сім'ї з достатнім рівнем доходів, пристойною роботою у членів сім'ї, необхідним рівнем освіти її членів, вирішеним житловим та майновим питанням, адекватною соціально-психологічною адаптацією у суспільстві спроможні більш адекватно, проблемно-орієнтовано, погоджено, менш хворобливо долати виникаючі на шляху сімейного розвитку труднощі [37].

Дослідження засвідчили, що сімейні ресурси формуються лише у процесі спільного життя сім'ї. У молодих сімей вони відсутні або слабосформовані, як сімейні ресурси виступають індивідуальні ресурси кожного з подружжя. Зі збільшенням стажу шлюбу відбувається формування сімейних ресурсів, притаманних сім'ї як системі. Крім того, відбувається якісна зміна залежностей між індивідуальними і сімейними ресурсами, яка виражається у тому, що сімейні ресурси підкріплюються іншими індивідуальними ресурсами, ніж це було у молодого подружжя.

Виявилося, що молодим подружнім парам без дітей притаманні такі цінності, що допомагають впоратися з важкою ситуацією, як сімейні традиції і свята, час, який проводить подружжя у спільній діяльності, сімейна історія, спілкування, особистісна сумісність.

У сім'ях з дітьми-підлітками важливим є наявність підтримки соціального оточення, обширна підтримуюча система соціальних зв'язків.

На стадії «пусте гніздо» важливу вирішальну роль відіграє фактор фізичного здоров'я [144].

Перераховані фактори і характеристики зменшують вразливість сім'ї перед стресами, підвищують її спроможність протистояти труднощам як єдине ціле, а також відновлювати стабільність після необхідних змін у структурі сім'ї і моделях взаємодії.

Варто зауважити, що сім'я – це комплексна система, єдине ціле, єдиний психологічний і біологічний механізм функціонування. Спостереження за сімейним копінгом показують, що сімейні стратегії не є поодинокими діями, а включають одночасно організацію різних дій членів сім'ї, залучають багато сфер сімейного життя, зміцнюють внутрішньосімейну єдність і згуртованість [305].

Враховуючи таку трактовку сімейного копінгу, важливо зазначити, що у сучасній психологічній науці копінг-поведінка сім'ї як система вивчена дуже мало, найчастіше діагностуються стратегії подолання стресу окремих її членів.

У закордонній психологічній літературі наявне вивчення сімейного копінгу з точки зору діадних стосунків у подружній парі.

Так, С. Койн і Т. Сміт (Coyne S. та T.Smith) запропонували новий термін у концепції сімейного стрес-подолання – «центрований на стосунках копінг», який, на їх думку, охоплює дві стратегії: активну підтримку і протекцію захисту. При використанні стратегії активної підтримки автори говорять про такі дії одного з подружжя, які спрямовані на те, щоб стимулювати партнера на обговорення проблеми, з'ясування його почуттів і знаходження спільного конструктивного розв'язання складної ситуації. Засобом стратегії протекції захисту чоловік чи дружина емоційно «розвантажує» іншого, наприклад, тим, що не обговорює тему, з приводу якої стурбований, проявляє турботу, пригнічує негативні почуття і поступається партнеру, щоб уникнути непорозумінь [243].

А. Делонгіс і О'Брейн (DeLongis A., O'Brein D.) говорять про «емфатичний копінг» у процесі сімейного подолання труднощів, розуміючи при цьому «спроможність і спробу зрозуміти у стресовій ситуації афективний світ чоловіка або дружини і це афективне розуміння розділити». Як форму вираження емфатичного копінгу, вони називають демонстрацію симпатії, доброзичливість, розуміючий вираз обличчя і теплу інтонацію [246].

Дж. Боденманн (Bodenmann G.) запропонував свою концепцію діадного стресу і копінгу у подружжі, у рамках якої стрес і копінг у сім'ї розуміється як системна подія. При цьому *діадний стрес* визначається ним як вимога до чоловіка або жінки або до подружжя в цілому, які вносять дестабілізацію у загальну систему. Діадний копінг розуміється як спільна форма подолання життєвих навантажень [232].

Н. Білорукова переглянула вищезгадану конценцію і запропонувала під діадним копінгом розуміти такий стиль подолання важких ситуацій, коли відбувається активне співробітництво і погодження копінг-стратегій у подружній парі, у процесі якого:

- враховуються сигнали про виникнення важкої ситуації від одного з подружжя і реакція іншого члена подружжя у відповідь на ці прояви;
- на основі зворотного зв'язку оцінюються важливість і можливі наслідки даної ситуації для сім'ї, можливості подружжя щодо її подолання;
- відбувається узгоджений вибір стратегій подолання з важкою ситуацією у подружжя, які переважно націлені на один результат, поєднуються у загальному процесі подолання труднощів [15].

Причому такий діадний копінг у подружній парі автори поділяють на два види діадного подолання.

По-перше, *спільний діадний копінг*, який характеризується погодженим вибором подружжям подібних, узгоджених, найбільш наближених способів копінгу (конгруентність копінг-стратегій). Тобто у даному випадку при розв'язанні важких ситуацій подружжя використовує переважно однаковий стиль і схожі стратегії подолання труднощів (наприклад, чоловік і жінка разом планують шляхи розв'язання проблеми і потім спрямовують проблемно-орієнтовані зусилля на успішне її розв'язання), що дозволяє найбільш швидко і продуктивно досягти бажаного копінг-результату.

По-друге, *підтримуючий діадний копінг* характеризується розподілом зусиль щодо розв'язання важкої ситуації, пов'язаної з одним із членів родини. У цьому випадку один з подружжя виокремлює для себе у важкій ситуації завдання і сфери психологічного подолання іншого члена, які він готовий взяти на себе. При цьому головним фактором є спроможність і готовність одного члена сім'ї взяти на себе ту функцію і роль у загальному копінгу, яка найкращим чином доповнювала б копінг-зусилля іншого члена (наприклад, за умови більшого використання дружиною пошуку допомоги і підтримки у соціального оточення, стратегічного планування розв'язання проблеми, чоловік бере на себе більш активну роль в подоланні стресу, демонструючи більший самоконтроль і ефективне розв'язання проблеми), що гарантує розв'язання важкої ситуації у сім'ї навіть у тому випадку, коли в

одного з членів подружжя можливостей для ефективного, активного копінгу недостатньо [15].

Німецькі дослідники зазначають, що наявність та використання діадного копінгу у подружжя має позитивне значення не лише для успішного та ефективного психологічного подолання важких ситуацій, але і позитивно впливає на якість подружніх стосунків [232]..

Як функції і значення діадного копінгу для стосунків у подружжі Дж. Боденманн виокремив такі аспекти:

- стрес-орієнтовані (скорочення навантаження через спільне дійсне розв'язання проблеми, емоційна регуляція, соціальна регуляція);
- орієнтовані на стосунки у подружжі (створення і зміцнення почуття «МИ» та довіри партнерів, когнітивне усвідомлення подружніх стосунків цінними і такими, що допомагають) [232].

У дисертаційній роботі Н. Михайлової, виконаній під керівництвом М. Перре і В. Абабкова, було проведене дослідження індивідуального і сімейного стресу, а також особливостей сімейного функціонування, які впливають на характер сімейної копінг-поведінки. Члени здорових сімей у стресових ситуаціях рідко проявляли невротизм, характеризувалися інтернальними видами контрольованості стресора і каузальної атрибуції результата, а також частим використанням адекватного копінгу і рідко – інтрапсихічних і неадекватних форм («віра у Бога» і «приховане звинувачення інших»), мали високий інтелект і гарне психічне здоров'я. Був встановлений зв'язок адекватного копінгу з більш високим рівнем задоволеності сімейним функціонуванням у цілому. Помічені відмінності у подоланні стресу у членів сімей, які характеризуються низькою задоволеністю сімейної згуртованості і сімейною адаптацією. Низька задовленість сімейним функціонуванням здійснює найбільш виражений дезадаптивний вплив на підлітків, знижуючи їх стійкість до стресових впливів [124].

Отже, необхідно підкреслити, що спільний сімейний копінг виступає не лише як спосіб, необхідна умова подолання важких, стресових ситуацій у сім'ї, але і як найважливіший ресурс, завдяки якому сім'я залишається життєздатною і здоровою, характеризується кращим психологічним і фізичним самопочуттям подружжя, високою задоволеністю життям і сімейними стосунками, кращою соціальною адаптацією і стабільністю стосунків.

Успішність сімейного копінгу багато у чому визначають сімейні ресурси – спроможність і можливості сім'ї протистояти стресовим впливам, у ролі яких можуть виступати особистісні особливості членів сім'ї, внутрішня обстановка життя сім'ї (взаєморозуміння, згода, сімейні традиції і свята, відчуття близькості і відданості), підтримуюча система соціальних зв'язків, а також спроможність членів сім'ї погоджувати свої зусилля у процесі копінгу.

2.3. Основні підходи до класифікації копінгу

Розвиток досліджень копінгу спочатку значною мірою стимулювався завданням виділити його різні стратегії. Сьогодні існує велика кількість класифікацій копінг-стратегій, які виокремлюються за різними критеріями, такими що перетинаються або взаємовиключають одна одну. Така різноманітність багато в чому спирається на вихідні положення концепції Р. Лазарус і С. Фолкман Як такі можна виокремити дві позиції, а саме:

- по-перше, уявлення про те, що копінг може включати будь-*які думки і дії незалежно від того, будуть вони ефективними чи ні;*
- *по-друге, розуміння копінгу як динамічного підходу, який припускає, що індивідуальні оцінки стресорів, які лежать в основі психологічного подолання, можуть змінюватися по мірі зміни самої стресової ситуації [287].*

Таким чином, вже на початку у поняття копінгу була закладена потенційна різноманітність його стратегій – різних, як мінімум, за своїм можливим ефектом (ефективних і неефективних), а також різних за параметрами можливих оцінок ситуації. Неважко помітити, що перевага надається в основному когнітивній активності суб'єкта. Зміна ситуації може відбутися в результаті її переоцінки, а активність, пов'язана з розумінням людиною власних копінг-ресурсів, також носить когнітивний характер. Останні два модуси психологічного подолання труднощів, запропонованих Р. Лазарусом і С. Фолкман, були визначені, відповідно, як проблемно-орієнтований копінг, спрямований на розв'язання проблемної ситуації, і емоційно-орієнтований копінг, спрямований на зміну власних установок у ставленні до ситуації. Смисловими домінантами цих визначень є не характер активності, а вектор подолання. Подальші класифікації копінг-стратегій, як прави-

ло, виходили з двох параметрів, а саме: характеру домінуючої активності суб'єкта (когнітивної, емоційної або поведінкової) і міри його орієнтації на ті чи інші ресурси (лише особистісні або ж пов'язані з тією чи іншою соціальною підтримкою), використовуючи їх як окремо, так і поєднуючи. Приклади таких класифікацій можна знайти у багатьох роботах [128; 318; 350].

Проте за такого акцентування на проблемі досить скоро став очевидним методологічний прорахунок, суть якого полягала у фактичній відмові на рівні розробки конкретних класифікацій копінгу від ідеї його динамічного аналізу. Насправді за домінуючої уваги до когнітивної оцінки ситуації більш очевидними стають наслідки неврахування двох простих чинників, а саме: по-перше, кожен конкретний акт подолання спирається на попередній досвід переживання людиною тих чи інших труднощів, який може істотно вплинути на оцінку ситуації. І, по-друге, когнітивна активність у копінгу значною мірою визначається тим, що саме людина вважає для себе «важким». Відповідно, сучасні дослідники копінгу почали розвиватися не стільки по шляху виокремлення можливих ситуацій, скільки у напрямі виділення процесуальних його закономірностей і різних розумінь ситуацій, які вимагають психологічного подолання.

Теоретичним підґрунтям розвитку стратегії розв'язання проблем як однієї з найважливіших структур формування функціональної адаптивної поведінки – основної життєвої навички слугує модель розв'язання соціальних проблем Т. Д'Зурілла, М. Голдфріда (D'Zurilla T., Goldfried M.), які її описали вперше. Розв'язання соціальних проблем розглядається як когнітивно-поведінковий процес, шляхом якого особистість виробляє ефективні стратегії подолання проблемних ситуацій, які зустрічаються у щоденному житті. У результаті відбувається відкриття широкого кола альтернативних рішень, які сприяють загальній соціальній компетентності. Водночас розв'язання соціальних проблем розглядається як складова копінг-процесу (цит. за [317]).

Автори виокремлюють п'ять специфічних етапів процесу розв'язання проблеми:

1) орієнтація у проблемі (когнітивний і мотиваційний комплекс, який призводить до ознайомлення з проблемою в цілому);

2) визначення і формулювання проблеми (описання її у конкретних термінах і ідентифікація специфічних цілей);

3) генерація альтернатив (розробка вичерпного переліку можливих варіантів розв'язання проблеми);

4) прийняття рішення (системний розвиток ряду альтернативних варіантів розв'язань проблеми, аналіз наслідків і вибір оптимальних альтернатив);

5) виконання рішення: перевірка, підтвердження і спостереження за розвитком його результатів.

На етапі *орієнтації у проблемі* відбуваються такі кроки научіння:

- точне розпізнавання і ідентифікація проблеми, коли вона виникає;
- прийняття віри у те, що проблеми – нормальне і звичайне явище у житті, якого не можна уникнути;
- вироблення переконаності в існуванні ефективних способів розв'язання проблеми;
- руйнування і модифікація негативного комплексу розв'язання проблеми, яка полягає у когнітивній оцінці проблемної ситуації як «загрози», а не «виклику» або «зміни»; у збереженні нераціонального переконання у тому, що «проблема у мене ніколи не може виникнути»; у розвитку відчуття глобальності і стабільності проблем; у безвідповідальності і безпомічності при зіткненні з ними; у перебільшенні цінності існуючої проблеми і напруженості соціальної ситуації.

На етапі визначення і формулювання проблеми необхідно правильно оцінити завдання і сформулювати мету або завдання її розв'язання. Ця операція включає п'ять кроків:

1) пошук всієї існуючої інформації про проблему;

2) уважне описання всіх пов'язаних з проблемою фактів у чітких і конкретних термінах;

3) диференціацію інформації по справі від сторонньої, об'єктивних фактів, висновків, оцінок, інтерпретацій від необ'єктивних;

4) визначення фактів і обставин, які роблять ситуацію проблемною, тобто справжніх перешкод до досягнення цілі; визначення конфлікту між цілями, наявність негативних емоцій, відчуття загрози, почуття фрустрації та ін.);

5) постановку реалістичної мети розв'язання проблеми з описанням деталей бажаного результату.

На етапі *генерації альтернатив* відбувається створення альтернативних підходів. Інтерпретуються особисті альтернативні варіанти розв'язання проблеми і максимізується усвідомлення ймовірності того, що найбільш ефективні серед них будуть можливими. Використовуються два основних принципи, які сприяють процесу: відстроченого розв'язання і кількісного породження якості. Принцип відстроченого рішення передбачає, що більш зрілі і адекватні альтернативи можуть бути отримані, якщо особистість призупиняє, відкладає деякі типи формування відповідей до більш пізньої крапки у проблем-розв'язувальному процесі.

Принцип кількісного породження якості передбачає, що чим більше альтернатив генералізується, тим вищою є ймовірність вибору з них найбільш ефективних.

На етапі *прийняття рішення* відбувається розвиток наявних можливостей розв'язання проблеми і вибір альтернатив, які а) ефективно розв'язують ситуацію; б) в доповнення до розв'язання проблем максимізують позитивні наслідки в цілому та мінімізують негативні. Велика увага приділяється оцінці вибраної альтернативи на її наслідків. Помилки у прийнятті рішення можуть включати надмірну стимуляцію або недооцінку ймовірності негативного ефекту, неточну оцінку особливостей даного варіанта рішення. Інший тип помилок у прийнятті рішення – неувага до широкого кола наслідків, пов'язаних з кожною альтернативою.

Можуть бути розглянуті чотири категорії наслідків: прямі, тривалі, особистісні (спрямовані на себе) і соціальні (спрямовані на інших). Особистісні наслідки проявляються в порушенні етичних, моральних стандартів, ризику втрати фізичного благополуччя. Соціальні наслідки – це вплив на сім'ю, друзів, колег по роботі і суспільство в цілому. Як особистісні, так і соціальні наслідки бувають прямими або тривалими. Оцінка ймовірності і цінності цих наслідків допомагає вести людину до розуміння того, що вибір певних альтернатив буде найбільш ефективним. Проте, поряд з детальною оцінкою наслідків прийняття рішень, варто враховувати і здорове прагнення до свідомого ризику.

Етап *виконання рішення і його перевірки* включає чотири специфічні операції:

1) ефективне виконання рішення;

2) вивчення актуальних наслідків;

3) оцінку ефективності рішення;

4) самопідкріплення (заохочення за те, що проблема ефективно розв'язана) (цит. за [317]).

Т. Віллс і П. Шифман виокремлюють три стадії психологічного подолання. Початок копінгу характеризується ними як «попереджувальна стадія», яка полягає у підготовці до подолання загрозливих ускладнень та у спробах прогнозу наступних подій. Потім йде стадія «безпосереднього копінгу», на якій здійснюються конкретні зусилля на когнітивному та поведінковому рівнях для подолання ситуації і рішення конкретних завдань. Завершується копінг «відновлюючою» стадією, коли суб'єктом вживаються заходи для обмеження шкоди від критичної події з метою швидкого повернення у вихідний, нормальний стан (цит.за [128]).

Е. Коплік, М. Резмкофф (Koplik E., Rezmkoff M.), говорячи про стратегії суто когнітивного копінга, виокремили два типи: ті, які шукають інформацію, і «товстошкірі», «закриті» для неї [284].

А. Біллінгс та З. Мус запропонували дихотомічну класифікацію дій щодо подолання стресу, виокремивши активні та пасивні форми подолання з фокусом реакцій на емоцію або на проблему [230]. Ця дихотомія відповідає запропонованій Р. Лазарусом і С. Фолкман інструментальній та паліативній моделі психологічного подолання, проблемно-орієнтованим та особистісно-орієнтованим його способам [258].

К. Матені (Matheny K.) висловив припущення, що подолання стресу можна розглядати з позицій оперативних та превентивних впливів на стресову ситуацію і реакції людини на неї. Оперативне подолання стресу передбачає спробу ліквідації або зниження реакцій на діючий стресор. Превентивне подолання полягає у попереджені впливу стресора шляхом зміни когнітивної оцінки у процесі сприйняття вимог ситуації або підвищення супротиву, стійкості до впливу стресфактора. К. Матені та ін. вважають, що превентивне подолання включає чотири групи чинників:

1) уникання стресорів шляхом регулювання умов життя та діяльності;

2) регулювання рівня вимог ситуації до людини;

3) зміну стратегій поведінки, яка викликає стрес;

4) розвиток особистісних ресурсів для подолання стресу.

Уникання стресорів, наприклад, може бути пов'язане з неприємною подією, втечею від роботи, зміною терміну і тривалості виконання важкого завдання та ін. Регулювання рівня вимог означає необхідність відповідності фізичного та психічного навантаження можливостям функціональних ресурсів [309].

Крім викладеної вище дихотомічної типології стратегій подолання, відомі і більш розгорнуті варіанти їх класифікації. Так, Н. Вебер (Weber H.) вважає, що основний репертуар психологічного подолання включає такі форми:

1) реальне (когнітивне або поведінкове) розв'язання проблеми;
2) пошук соціальної підтримки;
3) перетлумачення ситуації на свою користь;
4) захист і спростування проблеми;
5) уникання та втеча;
6) жалість до самого себе;
7) зниження самооцінки;
8) емоційна експресія [350].

І. Сізова і С. Філіпченко на основі експериментальних досліджень визначили базові і функціонально-ситуативні стратегії подолання, до яких належать:

1) конструктивно змінюючі стратегії («когнітивна репетиція», «корекція очікувань та сподівань», «порівняння, які йдуть вниз», «порівняння, які йдуть вгору», «антиципуюче подолання», «очікувана печаль»);

2) конструктивні пристосувальні стратегії подолання («позитивне тлумачення ситуації», «надання ситуації нетравіального смислу», «зміна особистісних властивостей», «ідентифікація зі щасливчиками»);

3) неконструктивні стратегії подолання («фіксована на емоціях стратегія», «втеча від важкої ситуації», «стратегія заперечення») [170].

П. Вонг (Wong P.) та його однодумці розробили концепцію проактивного подолання стресу, яка включає превентивні, самозмінюючі, екзистенціональні та духовні стратегії – адаптивні реакції людини, які залежать від її здатності до символізування, прогнозування, саморефлексії, духовного прояву, саморозвитку і самовдосконалення. У цей перелік можна також включити колективні стратегії, які означають

погодженість зусиль всіх членів групи для розв'язання проблеми (ці стратегії можуть мати більше значення, ніж просто отримання соціальної підтримки). Наприклад, спільні зусилля всіх членів сім'ї для догляду за тяжкохворим, творчі стратегії, спрямовані на пошук та знаходження нових рішень проблеми – вони ґрунтуються на вивченні минулого, але породжуються уявою та дослідженням нових шляхів та засобів розв'язання проблеми [352].

П. Вонг запропонував еволюцію класифікацій стратегій подолання стресу у вигляді концептуального розвитку їх руху до великої диференціації (рис. 2.3).

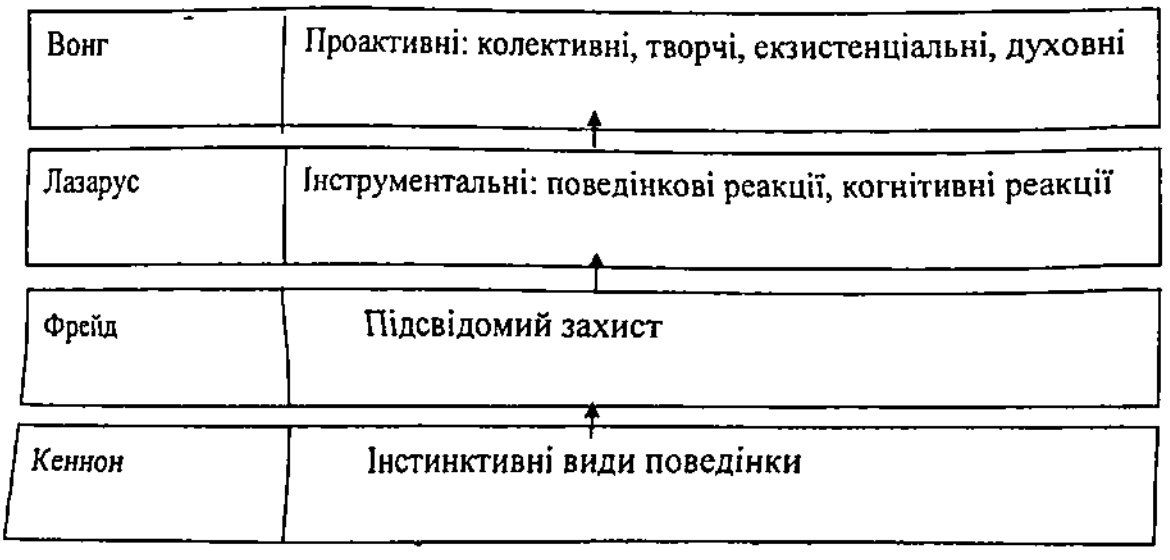


Рис. 2.3. Еволюція класифікацій подолання стресу

Вимірювання когнітивного та поведінкового рівнів подолання стресу, розроблене Р. Лазарусом і С. Фолкман, стало важливим кроком вперед, тому що у їх роботах підкреслюється пріоритет здобутих механізмів подолання стресу відносно вроджених. Подолання стресу, сфокусоване на проблемі, забезпечується різними стратегіями, в основному здобутими, шляхом навчання або її розв'язання методом проб і помилок [293].

Дослідники зазначають, що важливу роль у подоланні стресу відіграє соціокультурне середовище, яке схиляє людину до прояву реакцій на стрес у той чи інший спосіб. Особливості цього середовища визначають вибір способів поведінки для його подолання залежно від характеру ситуації, соціального та професійного статусу людини, її демографічних, національних та інших особливостей, які можуть ста-

ти як ресурсом для подолання, так і джерелом стресу [293].

Російські психологи також внесли свій внесок у розв'язання цієї проблеми. С. Нартова-Бочавер вказує, що створення системної класифікації видів психологічного подолання – справа майбутнього. Вчена пропонує як можливі підстави для класифікації такі ознаки копінгу:

1) орієнтованість або локус подолання (на проблему або на себе);

2) галузь психічного, в якій розгортається подолання (зовнішня діяльність, уявлення або почуття);

3) ефективність (має бажаний результат щодо розв'язання ускладнень або ні);

4) часова пролонгованість отриманого ефекту (ситуація розв'язується радикально чи вимагає повернення до неї);

5) ситуації, які провокують копінг (кризові або щоденні) [133].

Л. Пірлін, К. Шутер (Pearlin L., Schooler C.) виокремили стратегію зміни проблеми (усунення або зміна умов, які породили проблему), стратегію зміни способу бачення проблеми (перцептивні зміни смислу переживання, нейтралізація їх проблемного характеру), стратегію управління емоційним дистресом (утримання емоційних наслідків у розумних межах) [318].

А. Біллінгс, Р. Мус запропонували три способи психологічного подолання: оцінка ситуації, втручання в ситуацію, уникання [230]. Пізніше Р. Мус, Дж. Шаефер (Schaefer J.) розробили іншу класифікацію, в якій виокремили стратегії, сфокусовані на оцінці (оцінка значення ситуації, негативних процесів, які відбуваються, можливих наслідків), на проблемі (рішуче протистояння стресорам та їх наслідкам: прийняття рішень і здійснення конкретних дій), на емоціях (керування почуттями, підтримання емоційної рівноваги) [311].

Подібну класифікацію дає і Р. Віталіано (P.Vitaliano), який виокремлює, поряд із проблемно-орієнтованим копінгом, три способи емоційно-орієнтованого:

1) самозвинувачення (blamed self), яке проявляється у критиці, жалкуваннях, повчаннях і настановах самому собі;

2) уникання (avoidanse), при якому людина продовжує поводити себе так, ніби нічого не відбулося;

3) зручне, вигідне для себе тлумачення (wishful thinking) – ілю-

зорні надії, коли людина сподівається на чудо [348].

Класифікації, розроблені Л. Пірлін, К. Шутер і А. Біллінгс, Р. Мус, виявилися надто узагальненими і, відповідно такими, які неспроможні описати і пояснити ряд стратегій, які застосовуються в реальності [128]. Наступні дослідження істотно розширили список стратегій подолання життєвих труднощів.

К. Карвер, М. Шеіер, Дж. Ваінтрауб (Carver C., Scheier M., Weintraub J.) виокремили 14 копінг-стратегій, серед яких, крім традиційно відомих, вони назвали «випрямлення» ситуації, звернення до релігії, «вивільнення» за допомогою вживання алкоголю і наркотиків [238].

Р. Лазарус, С. Фолкман та ін. розробили методику, яка містила 67 видів реакцій індивіда на несприятливі події. Факторний аналіз даних дозволив виокремити 8 дискретних стратегій, тобто ситуативно-специфічних стратегій подолання несприятливих ситуацій:

- конфронтативний копінг,
- дистанціювання,
- самоконтроль,
- пошук соціальної підтримки,
- прийняття відповідальності,
- втеча-уникання,
- планування розв'язання проблеми,
- позитивна переоцінка [296].

Цікавою і продуктивною є класифікація М. Перрез, М. Райчертс за орієнтацією копінг-поведінки на ситуацію, репрезентацію і оцінку. Копінг, орієнтований на ситуацію, включає декілька типів реакцій: активний вплив, втеча, пасивність. Копінг, орієнтований на репрезентацію, спрямований на зміну суб'єктивного уявлення про ситуацію шляхом пошуку інформації або її витіснення, пригнічення. Копінг, орієнтований на оцінку, змінює установку відносно стресора шляхом переоцінки або надання смислу, зміни цілі [320].

Вчені також розрізняють два види копінг-поведінки за спрямованістю – спрямована на себе і на навколишнє середовище.

Спрямований на себе копінг складається із когнітивних та інтрапсихічних відповідей, до яких відносять:

1) пошук інформації (внутрішньої): фокусування уваги, візуалізація, прояснення, згадування;

2) нівелювання значущості інформації: відволікання уваги, зме-

ншення яскравості події, пошук можливості або предмета, на який можна відволіктися;

3) переоцінка: зміна оцінок шляхом співвіднесення їх і порівняння з особистісними і міжособистісними оцінками, а також прийняття відмови або пошук нового погляду на речі;

4) полегшення: паліативні шляхи поведінки мають на меті пом'якшення стресових емоцій за допомогою когнітивної активності (заспокійливі інструкції собі) та інструментальних пом'якшувальних дій («розрядка»), таких як куріння, вживання алкоголю і психотропних препаратів, переїдання;

5) самозвинувачення або інтрапунітивна когнітивна поведінка: інтернальна активність із самозвинувачення, самокритики, жалю до себе;

6) звинувачення або екстрапунітивна поведінка: агресивне звинувачення інших, обставин, докори, які виношуються, але ніяк не проявляються ззовні.

Другий вид копінг-поведінки являє собою інструментальні копінг-реакції, спрямовані на середовище, які диференціюються залежно від типу стресора.

1. Копінг-стратегії, спрямовані на середовище у неприємних і невизначених ситуаціях:

1.1 активне, інструментальне зіткнення зі стресором з метою вплинути або протистояти іншій особистості – це активний, настирний пошук джерела невизначеності, щоб прояснити ситуацію;

1.2 уникаюча поведінка: ухилення, уникання, втеча;

1.3 пасивна поведінка: коливання, очікування, відмова від дій, поступка.

2. Копінг-поведінка, спрямована на середовище в ситуаціях втрати або невдачі:

2.1 діяльність, спрямована на запобігання втрати або невдач, які загрожують або за умови їх транзиторності, знищення або скорочення (втрати/невдачі);

2.2 діяльність з переорієнтації з метою знайти інші джерела підкріплення або отримати еквівалентне підкріплення;

2.3 пасивна поведінка: очікування, коливання, відмова [320].

І. Грановська і Р. Нікольська умовно поділяють копінг-стратегії на три групи:

1) поведінка – різноманітні поведінкові стратегії зняття напруги, обумовленої зовнішніми та внутрішніми факторами,

2) емоційна переробка – емоційна розрядка з метою зняття напруги або пошуку соціальної підтримки,

3) пізнання – стратегії, які дозволяють нейтралізувати напругу стресу через зміну суб'єктивної оцінки ситуації і відповідну зміну рівня її контролю [45].

Н. Ендлер, Дж. Паркер (Endler N., Parker J.) виокремлюють 3 основні стилі психологічного подолання стресів: проблемно-орієнтований копінг (спрямований на розв'язання завдань), емоційно-орієнтований копінг (орієнтований на емоції) та копінг, орієнтований на уникання. У третьому стилі автори виокремлюють ще два допоміжних субстилі: відволікання і соціальне відволікання.

Проблемно-орієнтований копінг (ПОК) включає:

- попередній аналіз проблеми,
- фокусування на проблемі і пошук можливих засобів її розв'язання,
- прагнення краще розподілити свій час,
- вибір особистих пріоритетів,
- звернення до власного досвіду розв'язання аналогічних проблем,
- *прагнення* контролювати ситуацію,
- *орієнтація на необхідність* розв'язання проблеми,
- *практична реалізація своїх планів.*

До другого, *емоційно-орієнтованого копінгу* (ЕОК), належать:

- *внутрішня агресія,*
- зовнішня агресія, спрямована на інших,
- фіксація на переживаннях своєї безпорадності, неможливості впоратися із ситуацією,
- зосередженість на власних недоліках,
- дратівливість або апатія,
- переживання сильної нервової напруги, емоційний шок.

Копінг, *орієнтований на уникання* (КОУ), може виражатися у відволіканні від стресової ситуації або соціальному відволіканні. До *відволікання* належать:

• прагнення отримати задоволення від речей, які не мають безпосереднього відношення до конкретної ситуації, а саме: приємні покупки, улюблена їжа, читання книжок, перегляд телевізора, прогулянки улюбленими місцями,

• прагнення побути насамоті, віддалитися від тривожної ситуації або навпаки, бажання перебувати серед людей.

Соціальне відволікання реалізується через пошук соціальної підтримки:

• прагнення виговоритися, поділитися своїми переживаннями з близькими людьми,

• звернення за професійною допомогою [252].

Т. Крюкова серед різноманітних способів поведінки людини у важкій для неї ситуації виокремлює конструктивні і неконструктивні способи подолання стресу. Конструктивні способи розв'язання проблеми включають: досягення мети своїми силами, звернення за допомогою до інших людей, включених у дану ситуацію або таких, які мають досвід розв'язання схожих проблем, детальне обдумування проблеми і різних шляхів її розв'язання, переосмислення проблемної ситуації, зміни у самому собі. Неконструктивні стратегії поведінки включають різні способи психологічного захисту аж до повного витіснення проблеми, пасивність і уникання, імпульсивну поведінку, емоційні зриви, екстравагантні вчинки, агресивні реакції [86–89].

Серед російських класифікацій найбільш поширеною є класифікація Л. Анциферової, яка виокремлює наступні групи стратегій подолання:

1. *Змінюючі стратегії копінгу.* Це прийняття рішення про можливість позитивної зміни важкої ситуації і формування її як проблеми: визначення проміжної та кінцевої мети, розробка плану рішення, визначення способів досягнення цілі. Людина робить спробу також сформувати нову систему психічної саморегуляції. За умови спрямованості на актуалізацію процесів самосвідомості саме саморегуляція стає самостійною діяльністю зі своїм мотивом, метою. Така перебудова дає людині шанс впоратися із стресовою ситуацією. Але може так трапитися, що проблема так і буде нерозв'язаною. Поразка тягне за собою зниження самооцінки, вимагає перегляду позитивних уявлень про себе. У таких випадках деякі індивіди вдаються до прийому «корекції своїх очікувань та сподівань». Іншими словами, просто зміню-

ють своє ставлення до бажаного результату, який вже перестає бути для них настільки бажаним. Тоді у дію вступає поширена стратегія, орієнтована на відновлення позитивного ставлення до себе, почуття власного благополуччя. Ця стратегія часто є рятувальною щодо збереження цілісності особистості для оптимістів. Цей прийом також часто використовується людьми, які потрапили у безвихідне положення. Така «техніка» отримала назву «порівняння, яке йде донизу». Застосовуючи її, людина порівнює себе з людьми, які перебувають ще у гіршому становищі, які виявляються безпомічними при розв'язанні найлегших завдань. У ставленні до себе вона може вдаватися до порівняння, яке «йде догори» – згадати про свої успіхи в інших галузях і ситуаціях. Усі ці прийоми знецінюють позитивну оцінку невдачі, не вимагають негативної перебудови ставлення до себе і вписуються в особисту теорію як незначний епізод [10].

Проте не з будь-якою невдачею людина може впоратися таким чином. Все залежить від психологічної структури особистості. Якщо суб'єкт сам поставив перед собою важке завдання, спроектував його як частину майбутнього життя, сповнений впевненості в його розв'язанні і для його подолання мобілізував великі сили, то поразку він повинен пережити як крах всієї своєї особистості. Найчастіше такі ситуації складаються в перехідні, кризові моменти життя людини, коли провідну роль відіграють надцілі, надцінності, заради яких особистість впроваджує велику діяльність. Таким чином, якщо враховувати, що факт неочікуваності складної ситуації підсилює її негативну значущість для людини і породжує масу додаткових негативних емоцій, які чинять перешкоди пошуку успішних шляхів копінгу, то буде зрозумілим адаптивне значення специфічної стратегії «антиципуючої поведінки» та «очікуваної печалі». Вони дозволяють людям підготуватися до можливих нелегких випробувань і заздалегідь намітити способи попередження нещасних поворотів долі.

2. *Прийоми пристосування:* зміна власних характеристик і ставлення до ситуації та надання їй нейтрального смислу. Сюди відносять також спеціальний прийом «позитивне тлумачення», який, на думку багатьох дослідників, дозволяє більш успішно пережити травмуючу подію.

3. *Допоміжні прийоми самозбереження в ситуаціях труднощів і негараздів:* «техніки» боротьби з емоційними порушеннями, викли-

ними, з точки зору суб'єкта, негативними подіями, які усунути неможливо. Це втеча від важкої ситуації, яка може здійснюватися не лише у практичній, але і суто психологічній формі – шляхом внутрішнього відчуження від ситуації або подавлення думок про неї. Такі ситуації часто виникають у сфері здоров'я [10].

Незважаючи на значну індивідуальну різноманітність поведінки у стані стресу, на думку провідного спеціаліста у галузі вивчення «способів подолання» (coping styles) Р. Лазарус, існує два глобальних стилі реагування:

1) проблемно-орієнтований (problem-focused), спрямований на раціональний аналіз проблеми, пов'язаний зі створенням і виконанням плану розв'язання важкої ситуації і проявляється у таких формах поведінки, як самостійний аналіз того, що трапилося, звернення за допомою до інших, пошук додаткової інформації;

2) суб'єктивно-орієнтований (emotion-focused), який є наслідком емоційного реагування на ситуацію, не супроводжується конкретними діями і проявляється у вигляді спроб не думати про проблему, втягнення інших у свої переживання, бажання забутися у сні, розчинити свої негаразди в алкоголі, наркотиках або компенсувати негативні емоції їжею. Ці форми поведінки характеризуються наївною, інфантильною оцінкою того, що відбувається. Тут під емоційним стилем реагування розуміються виключно негативні переживання, що є рисою захисної поведінки [287–289].

Серед нині існуючого спектра стилів і стратегій копінг-поведінки найменш ефективним, на думку ряду авторів, є самозвинувачення і заниження своїх можливостей, у той час як достатньо ефективним є реальна зміна ситуації або принаймні її перетлумачення [91; 133].

Отже, існує достатньо велика кількість різних класифікацій стратегій психологічного подолання. Проте можна виокремити три основні критерії, за якими будуються ці класифікації.

а. *Емоційний /проблемний*:

1.1 емоційно-фокусований копінг – спрямований на урегулювання емоційної реакції;

1.2 проблемно-фокусований – спрямований на те, щоб впоратися з проблемою або змінити ситуацію, яка викликала стрес.

2. *Когнітивний /поведінковий:*

2.1 «прихований» внутрішній копінг – когнітивне розв'язання

проблеми, метою якої є зміна неприємної ситуації, яка викликає стрес;

2.2 «відкритий» поведінковий копінг – орієнтований на поведінкові дії, використовуються копінг-стратегії, які спостерігаються у поведінці.

3. *Успішний /неуспішний:*

3.1 успішний копінг – використовуються конструктивні стратегії, які призводять врешті-решт до подолання важкої ситуації, яка викликала стрес.

3.2 неуспішний копінг – використовуються неконструктивні стратегії, які чинять перешкоди подоланню важкої ситуації.

При цьому кожна стратегія копінгу, яка використовується людиною, може бути оцінена за всіма вищеперерахованими стратегіями хоча б тому, що людина, потрапивши у важку ситуацію, може використати як одну, так і декілька стратегій подолання.

2.4. Копінг та механізми психологічного захисту

Психологічна адаптація людини в умовах стресу відбувається, в основному, засобом двох механізмів: психологічного захисту і копінгу, однозначного розмежування не існує.

Сьогодні серед дослідників не існує єдиної точки зору ні щодо загальної кількості механізмів захисту, ні на ступінь їх співвіднесення один з одним, ні навіть на їх чіткі визначення у деяких випадках.

Найбільш розробленою теорією психологічного захисту є психоаналітична концепція. З. Фрейд першим вжив термін «захист», займаючись вивченням поведінки хворих на істерію. Пізніше саме цю форму захисту він назвав витісненням і описав ще деякі інші. Вчений відносив захисні механізми до вроджених, які запускаються в екстремальній ситуації і виконують функцію «зняття внутрішнього конфлікту», який є наслідком «невідповідності» вроджених потреб особистості вимогам навколишнього середовища. Розв'язання конфліктів відбувається на основі роботи системи психологічного захисту, яка діє на несвідомому рівні [254; 261; 269] та ін.

Адаптаційний процес, який охоплює увесь життєвий шлях від народження до смерті, включає різні рівні людської життєдіяльності, у тому числі психологічні захисти і копінг. Своєрідним його «зрізом»

є внутрішня картина життєвого шляху, що характеризує якість життя людини і її адаптаційні можливості на різних рівнях.

Зміст процесу соціально-психологічної адаптації описується формулою:

«Конфлікт» – «Тривога» – «Захисні реакції» [195; 254; 261; 269].

Відповідно до введених З. Фрейдом понять алопластичних та аутопластичних змін психоаналітики розрізняють два різновиди адаптації: 1) алопластична адаптація, яка здійснюється змінами, здійснюваними особистістю у зовнішньому середовищі для приведення її у відповідність із своїми потребами; 2) аутопластична адаптація, яка забезпечує зміни особистості, з допомогою яких вона пристосується до середовища (цит. за [261]).

До двох різновидів адаптації особистості німецький психоаналітик Г. Гартман (Hartman H.) додає ще один: пошук особистістю того середовища, яке сприятливе для її функціонування. Г. Гартман стверджує, що процеси сприймання, мислення, мови, пам'яті, творчості можуть бути вільними від конфліктів, і ввів термін «вільна від конфліктів сфера Я» (conflict-free-ego sphere). Він стверджує, що багато проблем, пов'язаних з розвитком характеру, таланту, методів захисту у певних ситуаціях, не можуть бути розв'язані лише у термінах інстинктів і конфліктів. Велике значення в його концепції відводиться соціальній адаптації та середовищу, в якому адаптується людина [269].

Особлива роль у розвитку теорії психологічного захисту належить дочці З. Фрейда – Ганні Фрейд, яка відводить вивченню механізмів захисту одну з головних ролей у своїх дослідженнях. У своїх роботах вона описує дію механізмів захисту, функціями яких є оберігання «Я» від а) тривоги, яка обумовлена зростанням інстинктивної напруги; б) тривоги, обумовленої загрозами «над-Я» або в) реальною небезпекою [262].

Г. Фрейд виокремлює десять «способів» захисту: регресія, витіснення, формування реакції, ізоляція, знищення, проекція, інтроекція, боротьба «Я» з самим собою, звернення, сублімація (зміщення інстинктивних цілей) і робить спробу простежити їх формування в онтогенезі дитини. З їх допомогою людина може ввести себе в оману відносно наявності загрози або небезпеки. Смисл «захисту» полягає у тому, що зменшується сприйняття загрози небезпеки, а не сама небезпека. Завданням практикуючого аналітика є визначення ефективності захи-

стів у процесах супротиву «Я» і у формуванні симптому, яке він має можливість спостерігати у різних людей.

Г. Фрейду належить ідея розмежування способів захисту і психологічного подолання як техніки емоційного самоконтролю. Вона розділяла способи захистів за двома векторами: перше – це боротьба із внутрішньою загрозою, друге – із зовнішньою. Автор припускала, що способи захисту можна впорядкувати у пари так, що кожному механізму першої групи відповідає відповідний механізм другої. Абсолютно очевидно, що ефективна боротьба із зовнішньою загрозою повинна враховувати це зовнішнє, а відповідно і будуватися на певних реальних принципах [262].

Ці ідеї отримали розвиток у роботах Н. Хаан, яка виокремила 10 загальних механізмів захисту «Его», кожен з яких може виступати у двох варіантах: захисному (спрямований «всередину») і копінговому (спрямований «ззовні»). Захисному механізму інтелектуалізації Н. Хаан протиставила прийняття об'єктивної установки щодо ускладнення; раціоналізації – логічний аналіз ситуацій і своєї поведінки і т.д. Важливим аспектом є те, що феноменологічні техніки емоційного самоконтролю можуть не відрізнятися, хоча і належать до різних психологічних захистів [267].

Н. Хаан зазначає, що копінг і захист ґрунтуються на однакових, тотожніх процесах, але відрізняються полярністю спрямованості – або на продуктивну, або на слабку адаптацію. Копінг-ресурси беруть початок з сприйняття виклику, який запускає когнітивні, моральні, соціальні та мотиваційні структури, дія яких є основною для адекватної відповіді. У ситуації нових для особистості вимог, за яких існуюча відповідь не підходить, виникає копінг-процес. У випадку, коли нові вимоги є непосильними для особистості, копінг-процес може набути форму захисту. Захисні механізми дозволяють усунути психотравму за рахунок усунення дійсності. Автор класифікує класичні захисні механізми як ригідні, емоційно неадекватні і такі, що не відповідають реальності [267].

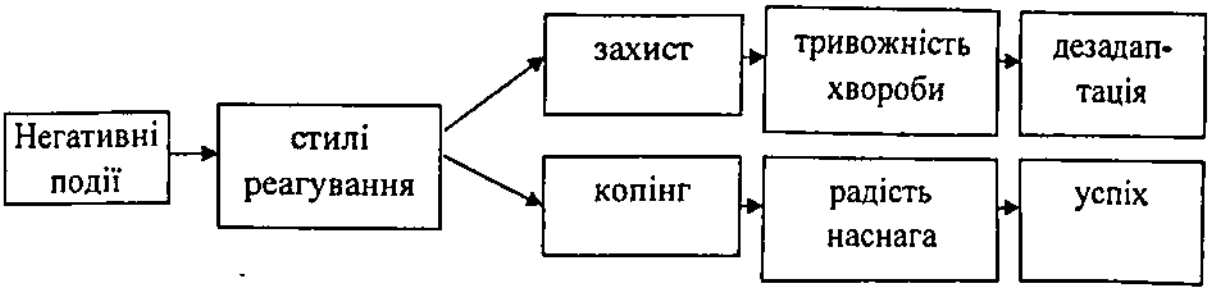


Рис. 2.4. Механізм дії копінгу і психологічного захисту за Н. Хаан

Таким чином, на думку представників психоаналізу, функціями психологічних захистів є оберігання «Я» від тривоги засобом зменшення сприйняття загрози, а не самої небезпеки, тобто людина вводить себе в оману відносно наявності загрози або небезпеки.

Радянська психоаналітична традиція розділила участь психологічної науки у XX столітті і у 30-ті роки практично припинила своє існування аж до 60-х років минулого століття. Проте після виходу статті Ф. Бассіна «О силе Я и психологической защите» у Радянському Союзі були спроби переосмислити теоретичні погляди психоаналізу з позицій «матеріалістичної» психології та її методологічного апарату. На думку Ф. Бассіна, психологічний захист є нормально щоденно працюючим механізмом людської свідомості. Він вважає, що захист спроможний попередити дезорганізацію поведінки людини, яка наступає не лише за умови випадку зіткнення свідомого та несвідомого, але і у випадку протиборства між абсолютно усвідомленими установками. Вчений резюмує, що основною у психологічному захисті є перебудова системи установок, спрямована на усунення надмірної емоційної напруги та попередження дезорганізації поведінки [14].

Представниками психологічної науки використовуються терміни, які позначають поняття МПЗ: захисні процеси, захисні механізми, невротичний, психологічний і психотичний захисти. Варто зазначити, що для поняття «психологічний захист» у досить широкому колі психологічних теорій використовуються пояснювальні категорії: теорія взаємовідносин особистості Б. Карвасарського [71–72], теорія переживання Ф. Василюка [29], теорія самооцінки В. Століна та ін. Із зарубіжними дослідниками пов'язані поняття «захист» (defence),

«Я-захист» (ego defence), «механізми захисту» (defence mechanisms).

Доцільно звернути увагу на ряд визначень психологічного захисту, наведених у літературі за останнє десятиліття. Найбільш психологічно орієнтованими є:

- психічна діяльність, спрямована на спонтанне витіснення наслідків психічної травми [14];
- окремі випадки ставлення особистості хворого до травматичної ситуації або хвороби, яка її вразила [57];
- механізм адаптивної перебудови сприйняття і оцінки, яка виступає у випадках, коли особистість не може адекватно оцінити почуття стурбованості, викликане внутрішнім або зовнішнім конфліктом і не може впоратися зі стресом [187–189];
- механізми, які підтримують цілісність свідомості [161];
- пасивно-захисні форми реагування у патогенній життєвій ситуації [61];
- механізми, які забезпечують регуляцію, спрямованість поведінки, редуціюють тривогу та емоційну напругу [16];
- послідовне викривлення когнітивної та афективної складових образу реальної ситуації з метою послаблення емоційної напруги [46];
- продукти розвитку і научіння, які діють у підсвідомості, заперечують, викривляють і фальсифікують дійсність і запускаються у ситуації конфлікту, фрустрації і стресу [31; 151].

З позицій клінічної психології феномен психологічного захисту також взаємопов'язаний з психічною адаптацією. За визначенням Ф. Березіна, це – процес встановлення оптимальної відповідності особистості і навколишнього середовища у процесі здійснення властивої людині діяльності, яка дозволяє їй задовольнити актуальні потреби і реалізовувати пов'язані з ними значущі цілі для збереження психічного і фізичного здоров'я, водночас забезпечуючи відповідність психічної діяльності та поведінки вимогам середовища. Механізми психологічного захисту розвиваються в онтогенезі як засоби адаптації і розв'язання психологічних конфліктів. Найбільш значущим критерієм ефективності їх дії є ліквідація тривоги. Ф. Березін стверджує, що психологічний захист забезпечує регуляцію, спрямованість поведінки, редуціює тривогу і емоційну напругу. У цьому беруть участь всі психічні функції особистості, але кожного разу як механізм психологічного захисту виступає переважно одна з них і бере на себе основну

частину роботи щодо подолання негативних переживань. Тобто механізмом інтрапсихічної адаптації є психологічний захист, мета якого зниження емоційної напруги і попередження дезорганізації поведінки, свідомості і психіки в цілому. Набір захисних механізмів є індивідуальним і характеризує рівень адаптованості особистості [16].

Відповідно до психології взаємовідносин В. М'ясищева, Б. Іовлев і Е. Карпова розглядають механізми психологічного захисту як систему адаптивних, як правило, неусвідомлюваних реакцій особистості, спрямовану захисну зміну значущості дезадаптивних компонентів – когнітивного, емоційного, поведінкового з метою послаблення їх психотравмуючого впливу на хворого [68].

У психотерапевтичній і медико-психологічній літературі психологічний захист, як психологічна категорія, часто розглядається як поняття близьке до копінг-поведінки. В. Ташликов, Ф. Василюк, В. Ротенберг, Е. Кіршбаум, А. Єремєєва вважають психологічний захист однозначно непродуктивним, шкідливим засобом внутрішньозовнішнього конфлікту. Серед представників цього напряму популярною існує ідея про те, що захисні механізми обмежують оптимальний розвиток особистості, її так звану «власну активність», «активний пошук», тенденцію до «персоналізації», «вихід на новий рівень регуляції та взаємодії зі світом» [29; 161; 262; 187; 188].

Інші вчені, наприклад О. Романова, вважають цей підхід одностороннім і пропонує розрізняти відмінності між патологічним захистом або неадекватними формами адаптації і адаптацією «нормальною, профілактичною, постійно присутньою у нашому щоденному житті» [160]. Такої ж думки дотримуються і інші вчені: Р. Грановська, Б. Зейгарник, О. Соколова [44; 63; 181].

На думку В.Ананьєва, механізми захисту онтогенетично розвиваються як засоби ефективної адаптації, спрямованої на збереження біологічного, інтрапсихічного та поведінкового гомеостазу. Проте, за умови порушення процесу соціалізації на ранніх стадіях розвитку індивіда, призначена для адаптації захисна система може ставати дезадаптативною [7–8].

Цікавим є полірівневий аналіз психологічних захистів І. Стойкова. На думку автора, психологічний захист наявний на всіх етапах еволюційного розвитку психіки поступово ускладнюючись: на рівні організму, індивіда та особистості. Вчений виокремив три рівні

психологічного захисту: сенсорний (сенсорна психічна регуляція), перцептивний і психологічний (за допомогою свідомої і особистої регуляції поведінки і діяльності) [182].

Всі захисні механізми мають дві загальні характеристики: 1) діють на несвідомому рівні, саме через це є засобами самообману і 2) викривляють, заперечують або фальсифікують сприйняття реальності, щоб зробити тривогу менш загрозливою для індивідуума.

Люди рідко використовують певний механізм захисту: зазвичай для розв'язання конфлікту або послаблення тривоги вони застосовують різні захисні механізми [199].

Навколо концепції механізмів психологічного захисту існує ряд нерозв'язаних питань, до яких належать:

1. Різноманітність понятійної системи: «психічний захист» І. Стойкова [182]; «захисні процеси» А. Налчаджяна [132], «стиль захисту» або «захисна стратегія» О. Соколовой [181], «захисні прояви» або «захисна діяльність» Р. Грановської [44];

2. Відсутність єдиної класифікації механізмів захисту.

Зупинимося детальніше на двох класифікаціях:

1) за рівнем зрілості – протективні (витіснення, заперечення, регресія, реактивне утворення та ін.) і дифензивні (раціоналізація, інтелектуалізація, ізоляція, ідентифікація, сублімація, проекція, заміщення). Перші вважаються більш примітивними, не допускають надходження конфліктної і травмуючої особистість інформації у свідомість. Другі допускають травмуючу ситуацію, але інтерпретують її «нехворобливим» для себе чином [31];

2) за рівнем переробки і зміни інформації Гжегольовська (Grzegolowska) виокремлює два рівні захисту:

а) рівень перцептивного захисту, видалення неприйнятної для особистості інформації зі сфери свідомості (витіснення, подавлення або заперечення);

б) рівень порушення переробки інформації за рахунок її перебудови (проекція, ізоляція, інтелектуалізація) і переоцінки-викривлення (раціоналізація, реактивне утворення, фантазування) [186].

Залежно від рівня викривлення у сфері сприймання і оцінки, дезадаптації поведінки і міри активності особистості виокремлюють чотири типи психологічного захисту:

1) ті, що чинять перешкоди усвідомленню факторів, які викли-

кають тривогу або самої тривоги (заперечення, витіснення);

2) ті, що дозволяють фіксувати тривогу на певних стимулах (фіксація тривоги);

3) ті, що знижують рівень спонукань (знецінювання вихідних потреб);

4) ті, що усувають тривогу або модифікують її інтерпретацію за рахунок формування стійких концепцій (концептуалізація) [16].

3. Різна кількість виокремлюваних механізмів захисту: від одного, описаного З.Фрейдом на початку своєї кар'єри («витіснення»), до більше двадцяти шести у Дж. Перрі [321].

4. Розподіл захисних механізмів на нормальні і патологічні, неоднозначне розуміння їх ролі у формуванні розладів особистості і невротичних симптомів. Наприклад, заперечення дійсності вважається, як правило, дезадаптивним, патологічним, примітивним механізмом захисту. Проте, за даними Р. Лазаруса, у прооперованих пацієнтів, які заперечували небезпеку і оманливе почуття безпеки, післяопераційна реабілітація відбувається краще [287].

5. Різноманітність поглядів на міру усвідомленості механізмів захисту: повне зведення психологічних механізмів до сфери несвідомого (психодинамічне трактування), спроба поділу на більш або менш усвідомлені механізми [63], а також визнання того, що один і той самий механізм може бути використаний людиною неусвідомлено і усвідомлено (цілеспрямовано), різниця лише у статусі цього механізму [205].

6. Надзвичайно розширене трактування феномена психологічних захистів (наприклад, психологічний захист від маніпулятивного впливу О.Доценко [54]; проблеми психологічного захисту на рівні міжгрупової взаємодії Ю.Захарова [60]).

Така різноманітність точок зору сьогодні призвела до того, що на даний момент не створена універсальна теорія психологічного захисту. Крім цього, незважаючи на те, що багато авторів виокремлюють загальні її аспекти, до цього часу відсутні систематизовані знання про глибинно-особистісні властивості МПЗ. Дослідники зазначають, що психологічний захист – найбільш суперечлива проблема психоаналізу, наводять такі аргументи: відсутність загальноприйнятих визначень і класифікацій, єдиної думки щодо кількості, критеріїв поділу, диференційованості на нормальні і патологічні, розуміння їх ролі у формуванні розладів особистості і невротичних симптомів.

Механізми психологічного захисту розглядаються як такі, що тісно пов'язані з механізмами копінг-поведінки і характеризуються як найважливіші форми адаптаційних процесів та реагування індивідів на стресові ситуації, розмежування яких являє собою значні методичні і теоретичні труднощі. Дискусії щодо проблеми їх співвідношення тривають й досі. Захист вважається внутрішньоособистісним процесом, а процеси психологічного подолання розглядаються як взаємодія з навколишнім середовищем. Деякі вчені вважають дві теорії абсолютно незалежними одна від одної, але у більшості робіт вони розглядаються як взаємопов'язані [71; 188; 172].

Механізми захисту, як і механізми психологічного подолання розташовані в континуумі, один полюс якого відповідає конструктивному розв'язанню ситуації, а протилежний – жорсткому механізму захисту. Подолання труднощів передбачає наявність наміру, вибору і гнучкого реагування, допускаючи афекти, які вимагають врівноваженого їх виразу. Захист є мірою вимушеною, ізолюючою, жорсткою, яка викривляє реальність і логіку.

Дослідники Т. Кох і Г. Еверлі (Cox T. і Everly G.), які йдуть шляхом зближення фізіології і психології, з питань психологічного захисту підтримують концепції Г. Фрейд і Р. Лазаруса, але ставлять два основних запитання. По-перше, чи так вже є необхідним цю форму тимчасового полегшення вважати несвідомою. Очевидно, у багатьох ситуаціях людина може свідомо використати той чи інший захисний механізм, щоб переконати себе у тому, що її ділема не така вже і складна, як це здавалося на початку. По-друге, включена у предмет психоаналізу, концепція захисту являє собою складність для її оцінки з наукової точки зору, що дає широку можливість для її критики. Теорії захисту в основному неточні і описові. Незважаючи на це, вони, подібно до більшості психоаналітичних концепцій, здійснюють вплив на теорії і практику психології [268].

Вживаючи терміни «когнітивний захист», «когнітивна стратегія і «психологічна захисна стратегія», Т. Кох описує способи «переміщення» (переміщення активності подолання у нове і більш прийнятне русло або в іншу форму виразу); «заперечення» (подолання загрози або небезпеки прямим запереченням її існування); «інтелектуалізації» (спосіб захисту, за якого людина може реагувати на загрозливу ситуацію неупереджено, оцінюючи її аналітично, як предмет для вивчення

або цікаве явище); «регресію» (перехід міркувань з логічної основи на емоційну, як більш ранню форму поведінки).

Як універсальні способи захисту людство винайшло релігію, наркотики, алкоголь, музику, книжки, хобі, спорт, гроші, секс та ін., від чого у людини може формуватися психічна залежність, яка межує або переходить у патологію. Пропонуючи холістичний (моністичний) набір принципів класичного втручання при стресі, Г. Еверли одним з основних завдань бачить «закріплення відповідної міри незалежності пацієнта у плані контролю надмірного стресу», у тому числі способом навчанням його ефективному психологічному захисту.

У рамках раціонально-емотивного підходу А. Элліс розробив теорію «А-В-С», згідно з якою емоційний розлад не є результатом реальних подій, які мали місце у житті тієї чи іншої людини, а наслідком ірраціональних переконань індивідів у ставленні до цих подій. Автор припускає, що не сама подія, а швидше її інтерпретація, викликає у людини емоційну реакцію.

Копінг-механізми Р. Лазарус і Р. Плутчик визначають як усвідомлені варіанти несвідомих захистів або усвідомлені поведінкові та інтрапсихічні зусилля щодо розв'язання зовнішньо-внутрішніх конфліктів. В інших випадках механізми копінгу вважаються родовим поняттям відносно механізмів захисту і включають як несвідомі, так і свідомі техніки [287; 323-324].

А. Лібін у рамках диференційної психології розглядає психологічні захисти і копінг, як два різних стилі реагування. Під стилем реагування вченим розуміється параметр індивідуальної поведінки, який характеризує способи взаємодії людини з різними складними ситуаціями, що проявляються або у формі психологічного захисту від неприємних переживань, або у вигляді конструктивної активності людини, спрямованої на розв'язання проблеми. Стилі реагування є проміжним ланцюгом між стресовими подіями, які мали місце, та їх наслідками у вигляді тривожності, психологічного дискомфорту, соматичних розладів, що є супутніми захисній поведінці, або ж притаманних копінг-поведінці душевного підйому і радості від успішного розв'язання проблеми [103].

Механізми психологічного захисту і копінг-поведінки були предметом досліджень Б. Карвасарського, які розглядаються ним як адаптаційні процеси індивідуума. На його думку, «якщо процеси психоло-

гічного подолання спрямовані на активну зміну ситуації та задоволення значущих потреб, то процеси компенсації і особливо захисту спрямовані на пом'якшення психічного дискомфорту» [71, с.32]. Психологічний захист вченим розглядається як несвідомі, набуті у процесі розвитку особистості засоби досягнення «Я», компромісу між протидіючими силами «Воно» і «Над-Я», а також зовнішньої дійсності [72].

При вивченні психокорекційного аспекту механізмів психологічного захисту деякі автори поділяють їх на ті, що виникають за умови психотравмуючої ситуації, так звані ситуаційні і стильові. Перші є виникаючі та не потребують корекції. Друга група захистів характеризується тимчасовою стійкістю, генералізованістю. Ймовірно, стильові механізми пов'язані з хронічною психотравматизацією, яка призводить до формування у пацієнтів різних інтерперсональних конфліктів. Автори звертають увагу, що стильові механізми є формою псевдорозв'язання внутрішніх конфліктів. Саме через це механізми психологічного захисту є своєрідною мішенню у процесі психотерапії [151].

З різноманітності механізмів психологічного подолання помітна, з одного боку, їх близькість до захисних механізмів, а з іншого – їх відмінність за параметром активності (конструктивність) – пасивність (неконструктивність). На думку В.Ташликова, з допомогою механізмів психологічного захисту «Я» індивід прагне утримати систему ставлень у стійкому положенні. Засобом активних копінг-механізмів «Я» прагне вивести систему стосунків зі стану жорстоко сфокусованої рівноваги для переведення її на новий рівень функціонування, який розширює можливості психологічного подолання труднощів [187–188].

Л. Анциферова резюмує, що динаміка свідомості і дії особистості за умови важких обставин життя є результатом психічної переробки індивідом життєвих негараздів з позиції своєї лише частково усвідомлюваної «теорії» світу. При цьому, розглядаючи життєві труднощі, необхідно враховувати головне – цінність, яка за певних умов може бути втрачена або знищена. Ця обставина і робить ситуацію стресовою. Для того щоб зберегти, захистити, ствердити дану цінність, суб'єкт вдається до різних прийомів зміни ситуації. Так, чим більш значуще місце у смисловій сфері особистості займає об'єкт, який перебуває у небезпеці, і чим більш інтенсивною сприймається особистістю загроза, тим вищим є мотиваційний потенціал психологічного подолання труднощів, які виникли.

На думку Л. Анциферової, люди, які вдаються до механізмів психологічного захисту у проблемних і стресових ситуаціях, сприймають світ як джерело небезпек, у них невисока самооцінка, а світогляд забарвлений песимізмом. Люди ж, які надають перевагу конструктивно змінюючим стратегіям, виявляються особистостями з оптимістичним світоглядом, стійкою позитивною самооцінкою, реалістичним підходом до життя і яскраво вираженою мотивацією досягнення [10].

У результаті досліджень, присвячених вивченню зв'язку між агресією, захистом і копінг-поведінкою, було виокремлено два захисних чинника і два чинника копінгу. До чинників копінг-поведінки відносяться інструментальне розв'язання ситуації і емоційно-орієнтовані стратегії. До чинників захисної поведінки – когнітивний захист і захисна жорстокість, тісно пов'язана з домінуванням агресивної поведінки у міжособистісному спілкуванні [272].

Л. Васерман із співавторами розглядає механізми психологічного захисту і копінг-поведінку як засоби адаптації до стресової ситуації, де копінг-поведінка визначається як стратегія дії особистості, спрямована на усунення ситуації психологічної загрози. Механізми психологічного захисту є інтрапсихічною адаптацією, спрямованою на послаблення психічного дискомфорту. Для розрізнення механізмів психологічного захисту і копінгу автори запропонували таку схему аналізу:

1. МПЗ не пристосовані до вимог ситуації і є ригідними: техніки емоційного самоконтролю є пластичними і пристосовані до ситуації.

2. МПЗ прагнуть до більш швидкого зменшення емоційної напруги, яка виникла; при використанні емоційного самоконтролю людина навпаки часто сама себе мучить (антигедоністичний характер технік самоконтролю).

3. МПЗ «близькорукі», створюють можливість разового зниження напруги (принцип дії – «тут» і «тепер»), тоді як механізми психологічного подолання розраховані на перспективу.

4. МПЗ призводять до викривлення сприйняття дійсності і самого себе; механізми самоконтролю пов'язані з реалістичним сприйняттям, а також спроможністю об'єктивного ставлення до самого себе [31].

На думку Е. Гейма (E.Heim) та Є. Чехлатого, відмінність механізмів психологічного подолання від механізмів психологічного захисту

полягає у тому, що перші використовуються індивідом свідомо і спрямовані на активну зміну ситуації, інші – неусвідомлені, пасивні і спрямовані на зниження емоційної напруги [203–204; 268].

У теорії копінгу Р. Лазарус розрізняє два процеси: тимчасове полегшення і безпосередні рухові реакції. Процес тимчасового полегшення виражається у формі пом'якшення страждань, пов'язаних з переживанням стресу і у зменшенні психофізіологічних впливів шляхом двох способів. Першого – симптоматичного: вживання алкоголю, транквілізаторів, седативних препаратів, тренування м'язової релаксації та інших методів, спрямованих на покращення фізичного стану. І другого – інтрапсихічного, розглядаючи цей спосіб з точки зору Г. Фрейд, але при цьому називаючи «механізмами когнітивного захисту»: ідентифікація, переміщення, подавлення, заперечення, формування реакції і інтелектуалізація. Безпосередні рухові реакції відносяться до реальної поведінки, спрямованої на зміну взаємостосунків людини з навколишнім середовищем, і можуть виражатися в діях, спрямованих на фактичне зменшення існуючої небезпеки і зниження її загрози. При цьому Р. Лазарус не відокремлює «захисні» процеси від «копінг-процесів» припускаючи, що «це ті засоби, за допомогою яких особистість здійснює контроль над ситуаціями, які загрожують, фруструють або приносять задоволення» [287].

Р. Лазарус виокремив параметри диференціації між механізмами психологічного захисту і копінгу.

1. Часова спрямованість. Захист, як правило, робить спробу розв'язати ситуацію «зараз», не пов'язуючи цю актуальну ситуацію з майбутніми ситуаціями. У цьому сенсі психологічний захист обслуговує актуальний психологічний комфорт.

2. Інструментальна спрямованість. Захист «думає» лише про себе, якщо він і враховує інтереси оточення, то лише для того, щоб вони, у свою чергу, обслужили його інтереси.

3. Функціонально-цільова значущість. Чи мають механізми регуляції функцію відновлення порушених стосунків між оточенням та особистістю (механізми психологічного подолання) або швидше функцію лише регуляції емоційних станів (захисні механізми).

4. Модальна регуляція. Чи мають місце пошук інформації, безпосередні дії, рефлексія (притаманна скоріше копінгу) або пригнічення, втеча та ін.

Таким чином, Р. Лазарус розглядає психологічний захист як пасивну копінг-поведінку, а захисні механізми як інтрапсихічні форми подолання стресу, призначені для зниження емоційної напруги раніше, ніж зміниться ситуація. Якщо копінг-поведінка може використовуватися індивідом свідомо, вибиратися і змінюватися ним залежно від ситуації, то механізми психологічного захисту неусвідомлювані і у випадку їх закріплення стають дезадаптивними [293].

Отже, з аналізу літературних джерел можна зробити висновок, що механізми психологічного захисту забезпечують регулятивну систему стабілізації особистості, спрямовану на зменшення тривоги, яка обов'язково виникає у процесі усвідомлення інтрапсихічного конфлікту або перешкоди до самореалізації. У широкому психологічному контексті психологічний захист спрацьовує тим чи іншим чином при виникненні негативних, психотравмуючих переживань і багато у чому визначає поведінку особистості, яка усуває психічний дискомфорт і тривожну напругу. У сучасних концепціях психотерапії психологічному захисту відводиться функція подолання почуття невпевненості у собі, власної неповноцінності, захисту ціннісної свідомості і підтримання стабільної самооцінки.

Нині не існує єдиної думки щодо співвідношення їх з копінгом. Одні вчені розводять ці поняття, а інші розглядають лише психологічний захист, поділяючи його на адаптивний та неадаптивний. Допінг – це цілеспрямована поведінка суб'єкта як джерела можливої зміни ситуації, процес, що залежить від ситуації і має «відкладений ефект», тобто розрахований на перспективу. Його механізми більш пластичні, але вимагають від людини більшої затрати енергії та включення когнітивних, емоційних та поведінкових зусиль. Механізми захисту схильні до більш швидкого зменшення емоційної напруги і тривоги і працюють за принципом «тут і зараз».

Структурна теорія Р. Плутчик, Г. Келлерман, Дж. Конте (Plutchik R., Kellerman H. і Conte). Р. Плутчик розміщує концепцію психологічного захисту у широку еволюційну структуру. Певні механізми захисту призначені для регуляції певних емоцій. Механізми захисту є похідними емоцій і притаманні людині і тваринам, здатним переживати емоції. Згідно з еволюційною теорією Ч.Дарвіна він стверджує, що кожна емоція має певні цілі, слугує для адаптації організму і покликана розв'язувати проблеми виживання на всіх філогенетичних рівнях [324].

Психоеволюційна теорія Р. Плутчика містить твердження, що існує вісім основних або первинних емоцій (страх, гнів, радість, печаль, прийняття, відраза, очікування, здивування), інші – змішання цих основних компонентів. Емоції відрізняються за інтенсивністю і схожістю і проявляють якості полярності.

Р. Плутчик, як і Р. Лазарус дотримувався такої моделі емоції:

Стимул → Фізіологічна реакція + Когнітивна оцінка → Емоція.

Подальший розвиток психоеволюційної теорії Р. Плутчика знайшло своє відображення в одній з останніх робіт автора – моделі «циркулярного упорядкованого розташування» («circumplex model»), яка відображає відношення між особистісними рисами та емоціями, їх психологічні структури подібні. Звідси випливає, що регулювання емоційних станів призводить до кращої інтерпретації особистісних розладів, а також дозволяє розширити погляд на єдність особистості та міжособистісної взаємодії у процесі її формування [323].

Р. Плутчик виокремлює вісім базисних адаптивних реакцій (самозбереження, руйнування, відтворення, з'єднання, інкорпорація, відчуження, дослідження, орієнтація), які є прототипами восьми основних емоцій. А поєднання основних емоцій дає увесь афективний спектр. У свою чергу, захисні механізми, які є похідними емоцій, класифікують на базові (заперечення, витіснення, регресія, компенсація, проекція, заміщення, інтелектуалізація, реактивне утворення) і вторинні (до них належать всі інші). Так, заміщення розглядається як несвідомий спосіб впоратися з гнівом, який не може бути вираженій прямо і безкарно. Проекція – несвідома спроба впоратися з самонеприйняттям шляхом атрибуції цього почуття іншим [323].

Зв'язок між когнітивною оцінкою ситуації і процесом захисту дало підстави Р. Плутчику та співавторам провести паралель між когнітивними процесами та окремими видами психологічного захисту, визначивши таким чином не лише залежність актуалізації в особистості тих чи інших захистів від особливостей конкретних когнітивних процесів, але і гіпотетичну шкалу примітивності-зрілості захисних механізмів, яка у порядку зростання зрілості виглядає так: заперечення, регресія, проекція, заміщення, подавлення, формування реакції, інтелектуалізація, компенсація [323–324].

Особистість, яка зловживає більш примітивними захисними механізмами, характеризують як емоційно та особистісно менш зрілу.

Таким чином, процеси мислення та уяви відповідають за найбільш складні і зрілі види захистів, пов'язані з переробкою і переоцінкою інформації (раціоналізація, інтелектуалізація, компенсація та ін.).

Р. Плутчик висуває такі гіпотетичні положення зв'язку механізмів психологічного захисту та особистості:

1. Особистість з явно вираженими рисами характеру, ймовірно, має тенденцію користуватися певними механізмами психологічного захисту, як засобами подолання різних життєвих проблем. Так, особистість з жорстким контролем, можливо, буде використовувати інтелектуалізацію як основний захисний механізм.

2. Існує відносно невелика кількість базисних захистів, у той час як всі інші являють собою або компенсацію останніх, або різні назви одних і тих самих. Так, захист за типом інтелектуалізації включає ізоляцію, раціоналізацію та анулювання. Компенсація включає елементи сублімації, ідентифікації, фантазії і т.д. Синтезувавши чисельні описання форм психологічного захисту у шістнадцять захисних механізмів, Р. Плутчик редуціює у подальшому цей список до восьми, які, на його думку, є основою всіх захисних механізмів: саме вони покладені в основу створеного дослідником методу «Індекс життєвого стилю – LSI».

3. Захисні механізми характеризуються протилежністю тою мірою, що і полярні емоції, які лежать в їх основі (радість – печаль, страх – гнів, прийняття – відчуження, передбачення – подив). Таким чином, вісім базисних механізмів зводяться до чотирьох біполярних пар: реактивне утворення – компенсація, подавлення – заміщення, заперечення – проекція, інтелектуалізація – регресія.

4. Кожен з основних діагнозів, який описує існуючі психічні розлади особистості, пов'язаний з домінуючим захистом. Наприклад, особи, які страждають на паранойю, схильні до виключної підозрілості і критичності. Використання проекції дає їм можливість викривити світ, побачивши у ньому загрозу, з метою виправдання свого надмірного неприйняття. Надмірність використання інтелектуалізації визначає синдром причепливості та ін. [323–324]

Цікавою є модель структури емоцій та їх похідних, представлених Л. Гребенніковим на основі теорії Келлермана-Плутчика, а також взаємозв'язку особистісних рис, розладів особистості та механізмів захисту. Дослідник при вивченні зв'язку між емоціями та діагностичними

диспозиціями виходив з того, що базовий (основний) діагноз, який називається диспозицією, є успадкованим і кожна з особистісних диспозицій пов'язана як з певною емоцією, так і з певним захисним механізмом. Разом вони утворюють систему, структуровану таким чином, що сусідні секрети означають подібні позиції, наприклад манія та істерія, а ті, які лежать напроти – протилежні, наприклад манія та депресія [46].

Теорія Р. Плутчика внесла важливий внесок у розуміння зв'язку між емоційними станами, психологічними рисами та захисними механізмами. Це питання до нього практично не було розроблене. Розвиток цієї теми знайшов відображення у чисельних наукових дослідженнях.

2.5. Вікові та гендерні особливості копінг-поведінки

Вікові особливості копінг-поведінки. Дослідники копінг-поведінки у закордонній психології вважають зв'язок між процесом дорослішання та копінгом досить непростим. Нині, на жаль, науковцям взагалі невідомо, наскільки допомагає і чи допомагає взагалі дорослішання краще долати стрес та життєві труднощі.

У літературі існують дві рівно прийняті моделі: жодна з них не вважається достатньо підтвердженою емпірично. Згідно з першою (К. Юнг, Е. Еріксон, Д. Гутман) становлення, розвиток особистості або її індивідуалізація роблять копінг-поведінку більш успішною, вдосконалюючи її стратегії. Представники цієї точки зору розглядають дорослішання як динамічний процес досягнення більшої диференціації та інтеграції Я. У розвитку дорослої людини кожен наступний вік висуває нові завдання, розв'язуючи які вона вдосконалює і здатність долати складні життєві ситуації, і розуміння сенсу свого життя. Старість – це вік, коли принаймні психологічно і духовно людина перебуває на вершині існування.

Е. Еріксон розглядав процес дорослішання і копінг як розвиток протягом життя. Проте, на відміну від К.Г. Юнга, Е. Еріксон підкреслював, що індивідуальні відмінності у вроджених здібностях разом з соціальними умовами глибоко впливають на результат життя. І хоча Еріксон Е. пов'язував дорослішання з підсиленням навичок подолання стресу, для нього дорослішання автоматично не призводило до

позитивного зростання як результату [254].

На основі низки досліджень Д. Гутман резюмував, що індивіди схильні від активного копінгу у ранній дорослості переходити до пасивного копінгу і до форми «магічної майстерності подолання», починаючи з 50 років. Ці зміни відображають як фізичне старіння, так і психічний регрес і меншу включеність у зовнішнє життя. Д. Гутман запропонував називати це явище «країною старих», маючи на увазі групу людей, які відносно відсторонені, сфокусовані всередині себе, «живуть в особливому світі, не розповідаючи про його події навіть своїм власним синам». Це абсолютно не означає, що старі люди позбавлені гарних навичок копінг-поведінки. Насправді пасивний копінг і «магічна майстерність» можуть прекрасно відповідати обставинам їх життя – фізичним обмеженням, хронічним захворюванням і соціальним ресурсам, які зменшуються [268].

Інша – феноменологічна, ситуаційна модель ґрунтується на концепції, яка зменшує роль внутрішньопсихічних процесів, зазвичай не виділяє пов'язані з віком зміни в адаптації [256; 288; 292-293]. Копінг сприймається як мінливий процес, який не обов'язково належить до особистісних рис або стійких диспозицій. Більше того ефективність або зрілість спроб подолання оцінюють у контексті ситуації, у якій виникає стрес. Саме через це жодну копінг-стратегію не називають «хорошею» або «зрілою». Цінність індивідуальних стратегій і зусиль досліджують у контексті вимог, ресурсів і всіх особливостей ситуації.

За контрастом з егоаналітичними інтерпретаціями копінгу, Р. Лазарус і його співробітники пропонують ситуаційне пояснення адаптації до стресу. В їх моделі копінг розуміється як те, що людина думає і робить для того, щоб впоратися з вимогами стресової ситуації, при цьому не робиться спроб втручання у несвідомі процеси. Копінг сприймається як процес, який змінюється, але який не обов'язково відноситься до особистісних рис або стійких диспозицій. Більше того ефективність або зрілість спроб подолання стресу оцінюються у контексті ситуації, в якій він виникає. Протягом життя людям доводиться використовувати широкий спектр як проблемно-орієнтованих, так і емоційно-орієнтованих копінг-стратегій, щоб адаптуватися до стресорів, які постійно змінюються [290–291; 294–295].

У результаті експериментальних досліджень С. Фолкман і Р. Лазарус встановили, що люди старшого віку частіше покладаються на

когнітивний підхід (оцінку) та уникання неприємної ситуації (втеча, дистанціювання) у процесі подолання стресу і рідше використовують поведінковий підхід (наприклад, пошук соціальної підтримки, розв'язання проблеми). Вони менше розраховують на ворожу реакцію і рідше висловлюють розчарування в інших людях. Чоловіки старшого віку за умови розвитку напруженої ситуації швидше готові відмовитися від своїх планів, ніж залишити ситуацію, тоді як чоловіки середнього віку чинять навпаки – вони проявляють здібності стримувати свої негативні емоції і прагнуть таким чином розв'язати конфлікт. Чоловіки старшого віку більше зосереджують свою увагу на своєму здоров'ї, а чоловіки середнього віку – на робочих проблемах [258].

Інший варіант ситуаційного підходу запропонував Р. Маккрає (McCrae R.). У великому емпіричному дослідженні він дійшов цікавих висновків: копінг мало змінюється протягом життя на різних етапах дорослішання. Ті індивіди, хто компетентний у подоланні стресу у щоденному житті до 30-ти років, найшвидше будуть компетентні у використанні копінг-стратегій при зустрічі з ударами долі і у старості. І навпаки: люди, які демонструють дефіцит копінг-вмінь у ранній дорослості, ймовірніше залишаться неадекватними протягом всього життя, якщо не відбудеться яких-небудь втручань [306].

Автори детального аналізу тринадцяти найвідоміших зрізових і двох великих лонгітюдних досліджень вікових змін копінгу з 1970-х по 1990-і роки Д. Страк і Дж. Фейфел прийшли до таких висновків: вікові відмінності у копінг-поведінці у людей молодого, середнього і похилого віку в ситуаціях щоденних життєвих труднощів та життєвих подій все-такі існують. У більшості цих досліджень помічені відмінності різного рівня, але сила і направленість зв'язків між віком і копінг-стратегіями не до кінця зрозумілі через відмінності у вибірках, інструментах вимірювання, які використовували автори, і в самих стресових ситуаціях. Так, збільшення використання проблемно-орієнтованого копінгу деякі автори вважають позитивно пов'язаним з віком, тоді як інші заперечують цей зв'язок. Проте люди всіх вікових груп використовують різноманітні стратегії для подолання стресу і багато з них надають перевагу розв'язанню проблеми порівняно з іншими тактиками [268].

Лонгітюдні дослідження вважаються єдиною можливістю подолання «ефекту когорти». Дж. Вайллант розглядав три вікові періоди у

зв'язку з адаптацією і копінгом: юність (молодші 20 років), рання дорослість (20–35 років) і середній вік (старші 35 років). Він описав помітне збільшення використання зрілих механізмів психологічного захисту і копінгу і зменшення незрілих від юності до середньої дорослості. Його ідея про те, що процеси дозрівання стабілізуються у дорослому віці, підтверджується великою різницею між копінг-стратегіями юнаків порівняно з молодими дорослими. Відмінності між молодими дорослими і середнім віком не є такими яскраво вираженими [346].

Дж. Вайллант, провівши лонгітюдне дослідження, дійшов висновку, що використання здорових, зрілих копінг-стратегій значно збільшується, починаючи з 20 років і триває протягом середньої дорослості. Автор зазначає, що спочатку копінг-стратегії виникають і розвиваються у дитинстві та юнацтві разом з іншими (фізичними і когнітивними) процесами дозрівання, але не лишаються попередніми і не регресують протягом дорослості як фізичні якості, а повільно розвиваються і у старшому віці. Принаймні у здорових людей дорослішання (старіння) пов'язане з частішим використанням таких копінг-механізмів, як подавлення, сублімація, альтруїзм, антиципація та гумор, а також із зменшенням використання незрілих захисних механізмів: проекції, заперечення і витіснення. Як видно з результатів даного дослідження, йдеться про ті механізми психологічного захисту, які у психоаналізі розуміються як копінг [346].

Р. Маккрає використав опитувальник Р. Лазаруса у семирічному лонгитюді з досліджуваними 20–93 роки. Порівняння зрізів показало наявність помірних вікових відмінностей у використанні ряду копінг-стратегій. Наприклад, люди похилого віку рідше виражали свої почуття, поринали у світ фантазій, позитивно мислили, вороже реагували порівняно з молодими людьми. Цей лонгитюд не виявив значущих, пов'язаних з віком досліджуваних, відмінностей у використанні копінг-стратегій. Ретестування через 7 років показало дивну стабільність у виборі деяких копінг-стратегій, наприклад, копінг-стратегій «втеча-уникання» і «вираз почуттів». Автор дійшов висновку, що дорослішання (старіння) здійснює невеликий вплив на вибір досліджуваними копінг-стратегій. Важко порівнювати результати таких різних досліджень. Але можна говорити про деяку стабільність у використанні основних копінг-механізмів і про те, що вікові зміни в адаптивній

поведінці можуть тривати все життя (протягом всього дорослішання-старіння), але відбувається це повільно і поступово [306].

М. Петровський та Дж. Біркімер (Petrovsky M., Birkimer J.), провівши опитування за стандартними методами респондентів різних поколінь у віці від 17 до 42 років, переконалися, що надання переваги реальному розв'язанню проблем поряд з інтернальним локусом контролю і зниженням загального рівня невротичної симптоматики є віковим новоутворенням і свідчить, на їх думку, про зростання адаптованості людини у міру набуття життєвого досвіду [322].

Цьому висновку не суперечать і результати дослідження Г. Сек (H.Sek). Вивчаючи способи подолання критичних подій у ранньому юнацькому віці і обравши як основний предмет уваги різні форми соціальної підтримки (когнітивну, емоційну, інструментальну і матеріальну допомогу), вона помітила, що буферна роль соціальної підтримки збільшувалася у міру збільшення сили стресу, причому важливою виявилася емоційна підтримка. Зазначено також, що серед членів родини, як правило, способи соціальної підтримки залишаються стабільними. При цьому батьки часто схильні переоцінювати потребу дітей брати участь у розв'язанні їх проблем і власні можливості у цьому [331].

Ф. Бланчард-Філдс, Л. Сулский, С. Робінсон-Велен (F.Blanchard-Fields, L.Sulsky, S.Robinson-Whelen), досліджуючи п'ять вікових груп (підлітків, юнаків, людей раннього і пізнього віку, старих), помітили чіткі вікові закономірності у виборі способів копінгу: емоційно-орієнтовані форми з віком втрачають популярність, зберігаючи високу частоту використання лише у осіб з яскраво вираженою феміністю, а проблемно-орієнтовані форми копінгу напротивагу використовуються частіше, але їх застосування великою мірою залежить від виду проблем, з якими стикається суб'єкт. Так, якщо це складності міжособистісної взаємодії (на відміну від практичної діяльності), то, як і раніше, ефективним визнається емоційно-орієнтований копінг [231].

У копінг-поведінці дітей і підлітків також вивчалися вікові відмінності. Деякі дослідники не помітили пов'язаних з віком підлітків змін у їх копінгу [332]. Проте Б. Компас, В. Малкарне, К. Фондакаро та Е. Фріденберг, К. Левіс (B.E.Compas, V.L.Malkarne, K.M.Fondacaro, E.Frydenberg, R.Lewis) зафіксували зменшення функціонального копінгу у більш старших підлітків та одночасне збільшення емоційного копінгу з віком [241; 265].

Щодо використання дітьми дошкільного віку емоційно-орієнтованих копінг-стратегій, то були отримані суперечливі результати. Можна лише припустити, що надання переваги цим видам копінг-поведінки збільшується у період вікових криз (криза 7 років і підліткова). Водночас підтвердився зв'язок соціальної компетентності і стійкості до стресів щоденності: саме гарно сформовані комунікативні навички дозволяють долати проблеми спільними зусиллями, тому зробити це самостійно у віці 7-8 років неможливо.

В. Клівер (W.Kliewer) звернулася до вивчення копінг-стратегій і соціальної компетентності у молодшому шкільному віці, розуміючи останню як набір навичок спілкування, який включає соціальну відповідальність, здатність до співпереживання, автономність, ввічливість, вміння конструктивно розв'язувати конфлікти. Вона згрупувала можливі у цьому віці способи копінг-поведінки у 13 категорій, які включають дії, почуття і думки з приводу проблем, які виникають. Було помічено, що стреси у дорослих і дітей істотно різняться за змістом, а це, у свою чергу, диктує надання переваги специфічним видам копінгу, покликаного звернути на себе увагу дорослого і зробити його помічником [281].

Л. Кнапп (Knapp L.) та ін. отримали підтвердження того, що реакції дітей на стресові події змінюються у процесі розвитку: молодші діти частіше використовують проблемно-фокусовані та поведінкові стратегії, тоді як підлітки – емоційно-фокусовані і когнітивні [282].

Кроскультурне дослідження школярів-підлітків із Росії і Німеччини показало, що незалежно від рівня проблемної завантаженості підлітки одного і того самого віку надають перевагу одним і тим самим способам психологічного подолання, найбільш типовими з яких є: миттєве реагування, обговорення проблеми з батьками, обдумування всіх можливих варіантів її розв'язання. У міру дорослішання на вибір способів копінгу, яким вони надають перевагу здійснюють вплив вікові особливості, які проявляються у виборі таких копінг-стратегій, як обговорення із друзями та пошук інформації для розв'язання проблем у літературі [73].

У дослідженні Н. Михайлової, С. Істоміна у підлітків у ситуації стресу зазначалося переважно когнітивний інтрапсихічний спосіб подолання («намагався не думати», «розслабитися» «заглибитися у себе

від ситуації») та експресивні стресові емоції (гнів, протест, образа) [70; 124].

Згідно з дослідженням Т. Крюкової у молоді 15–19 років найбільш поширеними є різноманітні форми активної копінг-поведінки (робота, досягнення, обдумування проблеми), а також активне відволікання (читання, музика, сон) [84–86].

Отже, підлітки найчастіше використовують емоційно-орієнтовані і когнітивні копінг-стратегії порівняно з іншими віковими групами і рідше проблемно-орієнтовані, інструментальні форми подолання складних ситуацій, порівняно лише з дорослими.

Таким чином, згідно з першою концепцією (К. Юнг, Е. Еріксон, Д. Гутман), становлення, розвиток особистості або індивідуалізація роблять копінг-поведінку більш успішною, вдосконалюючи її стратегії. Друга – феноменологічна, ситуаційна модель (Р. Лазарус, С. Фолкман, Р. Маккрає) показує, що не буває «хороших, зрілих» або «поганих, незрілих» копінг-стратегій. Оцінка конструктивності копінг-стратегій повинна визначатися, виходячи з контексту і вимог стресової ситуації. Вік може впливати на оцінку стресу особистістю і вибір копінг-стратегії, але дорослішання не є головною детермінантою адаптивної поведінки і ефективного подолання стресу. Методологія дослідження копінг-поведінки у рамках першої моделі вважає продуктивним порівнювати групи досліджуваних, які належать різним поколінням, обговорюючи вплив так званого ефекту когорти. Індивіди, які належать до однієї вікової групи (когорти), мають багато загальних рис внаслідок виховання в одному і тому самому соціокультурному просторі, переживання одних і тих самих труднощів, які впливають на емоційні і фізичні ресурси. Згідно з «ефектом когорти», представники різних поколінь повинні вибирати різні стратегії подолання.

Гендерні особливості копінг-поведінки. Сьогодні не існує переконливих доказів, які свідчили б, хто краще – чоловіки або жінки долають стрес. Індивідуальні відмінності і діапазон можливих стресорів є настільки великим, що достатньо грубий поділ за статевою ознакою не завжди є правомірним. Статистика показує, що у той час як частота емоційних порушень вище у жінок, передчасна смерть від хвороб, які безпосередньо пов'язують із стресом (переважно серцево-судинного характеру), більш поширена серед чоловіків [339].

При обговоренні проблеми психологічного подолання неможливо

не усвідомлювати, що типові стилі реагування на стрес на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях можуть повною мірою бути продуктом соціалізації відповідно до соціальних очікувань [133].

Питання про відмінності між чоловіками і жінками пов'язане з подвійною детермінацією ознак, про які йдеться. Урахування еволюційно-біологічного фактора веде до розуміння статі як конституційної координати, яка обумовлює відмінності між двома групами чоловіків та жінок з боку несоціальних впливів. Розуміння ж людської поведінки, як переважно соціального феномена, що зазнає вплив культурного контексту, призводить до поняття статевої або сексуальної ролі, яка приписується суб'єкту як члену групи. У цьому випадку відмінності, про які йдеться, досліджуються як статеворольові стереотипи або гендерні відмінності, які обумовлюють жіночий або чоловічий тип поведінки [65].

Статеві особливості поведінки чоловіків та жінок у стресових ситуаціях проявляються у тому, що чоловікам і жінкам часто притаманні як різні джерела стресу, так і види відповідних реакцій на нього. Жінки значно частіше стикаються зі стресом у вигляді безпорадності (включаючи і різні сексуальні провокації та образи), низького статусу, одноманітності життя, а з іншого боку, браку часу та енергії на домашні і професійні справи, з огляду на що виникає багато конфліктів. Чоловіки більшою мірою відчувають стрес у ситуаціях робочих проблем: конфліктів з керівництвом, нерозуміння з боку колег, незручного робочого графіка, а також у ситуаціях, пов'язаних з питаннями професійної відповідальності і фінансовими труднощами [339].

Стресори, виокремлені західними авторами, абсолютно адекватні і для нашої країни, хоча фінансові складнощі можна вважати універсальною передумовою стресу. Міра матеріальної забезпеченості серйозно впливає на різні аспекти життя сучасної людини, незалежно від її приналежності до тієї чи іншої статі.

Чоловіча схема поведінки включає прагнення бути фізично і інтелектуально активним, емоційно незалежним, не виявляти ознак слабкості, наприклад, обговорюючи свої проблеми або поганий настрій з іншими людьми. Тенденція співробітництва серед чоловіків проявляється меншою мірою. Разом з тим з часом з'являється все більше доказів обмеженості, пагубності «типово чоловічої» моделі поведінки у

стресових ситуаціях. Успішне протистояння життєвим труднощам, емоційна стабільність неможливі без наявності близьких стосунків, які необхідні більшості чоловіків так само, як і більшості жінок.

Абсолютна більшість чоловіків і жінок втягнені у психологічні, сімейні та інші соціальні ролі, вимоги яких створюють ситуацію стресу, призводять до різних конфліктів. У жінок велика кількість і різноманітність ролей призводять до більшого, порівняно з чоловіками, стресу. Це особливо помітно, розглядаючи типові проблеми професійно орієнтованої жінки і жінок, які працюють, взагалі. Професійно-орієнтованими вважаються жінки, які віддають багато часу роботі та ідентифікують себе із своєю діяльністю [339].

Дослідниками встановлено, що робота для сучасної західної жінки є благом, призводить до підвищення почуття самоефективності, впевненості у собі, задоволеності життям і є захистом від дистресу. Непрацююча домогосподарка не може задовольнити ряд своїх психологічних потреб, крім того, фінансова залежність від чоловіка знижує її вплив у сім'ї. Дослідження, проведені у США, показали, що почуття задоволення у ролі домогосподарки знаходять лише жінки із феміннною орієнтацією. Проте робота, віднімаючи багато сил, часу, думок, творчого потенціалу, у поєднанні з більшістю обов'язків по господарству і догляду за дітьми, створює передумови для серйозного стресу і внутрішніх конфліктів у жінки, яка працює. До широкого спектра проблем, пов'язаних з професійною діяльністю, додається багато особистих: сімейні труднощі, проблеми непорозуміння з дітьми, незадоволеність собою. Жінка, соціально навчена відповідати за багато справ, поширює свої часто перфекціоністські установки і на домашні, і на робочі обов'язки. Результат – хронічний стресовий стан і ранній синдром «згорання» [62].

Як пише О. Михайлова, «у будь-якій країні світу на увагу, турботу і любов одруженої жінки постійно хтось претендує. Вона увесь час перебуває у «режимі видачі». Цей конвеєр годування, лікування, розуміння, підтримання порядку.... непомітно приводить до дратівливості і навіть нелюбові до своїх домочадців» [125]. Додамо – і до перенапруги, відчуття несвободи і дискомфорту. Очевидно, що працюючі жінки працюють вдома значно більше, ніж їх працюючі чоловіки, часто не маючи достатньо часу для відпочинку і повноцінного відновлення сил.

З іншого боку, відсутність особистого життя також являє собою серйозну психологічну проблему. Доведено, що самотність у всьому світі жінками переживається тяжче, ніж чоловіками, оскільки жінку насамперед хвилює, хто вона для інших, а вже потім – що вона може зробити з цим світом. Загроза бути непотрібною у стосунках часто повністю позбавляє життя жінки психологічного комфорту [65].

Авторитетний спеціаліст у галузі гендерної психології Е. Берн пише, що все більшого поширення отримує теорія, згідно з якою чоловіча роль може бути джерелом тривоги і напруги через те, що деякі її аспекти дисфункціональні і суперечливі. Так, одним із компонентів чоловічої ролі є норма успішності, статусу. Вона означає, що «цінність» чоловіка визначається величиною його заробітку та успішністю у професійній діяльності. Ця норма може здійснювати негативний вплив на процес самоактуалізації, самооцінку чоловіка та прояв його батьківських якостей. Якщо чоловіки неспроможні жити відповідно до даної норми, з'являється ризик асоціальної поведінки. Дослідження свідчать, що чоловіки часто вибирають неконструктивний варіант копінг-поведінки, відчуваючи свою неспроможність і як професіоналів, і як годувальників сім'ї. У випадку втрати роботи вони частіше, ніж жінки, опускаються на соціальне дно [17].

Неможна не зазначити про універсальні для чоловіків і жінок стресові ситуації, характерні для сучасної України. Основну групу тут складає загроза соціальної небезпеки – явища і процеси, внаслідок виникнення і розвитку яких відбуваються різкі, можливо якісні зміни у способі життя. Зазнають втрат життєво важливі соціальні права та інтереси особистості: право на працю, професію, гарантовану заробітну плату, безкоштовну освіту, охорону здоров'я, відпочинок. Для жінок, як і для чоловіків, головним наслідком відсутності цілеспрямованої держаної соціальної політики стало розширення загрози небезпеки як особистої, так дітей і сім'ї, а часто – і повна її втрата. На цьому фоні зрозуміло, чому найпоширенішою індивідуальною цінністю сьогодні у нашій країні є безпека сім'ї, захищеність серед близьких. Відсутність впевненості у завтрашньому дні – типова і хронічна кризова ситуація. Навіть за умови інших стресогенних чинників вона наповнює життя відносно високим рівнем напруги. Крім матеріальних цінностей, проблем у сім'ї, життя в умовах напруженої роботи і недостатнього відпочинку, серйозною стресовою ситуацією є загальна

ситуація у країні (у тому числі падіння моральних устоїв, міжнаціональні конфлікти, високий рівень злочинності). Але і у такому вигляді список не є повним.

Екстремальні стресові ситуації: глобальні катастрофи, терористичні захвати, падіння літаків, вбивства, без сумніву переносяться особливо тяжко, але у них багато спільного з кризами щоденного життя: втратою близької людини, розлученням, хворобою, втратою роботи або так званими нормативними та екстремальними щоденними стресорами. Але дрібні щоденні труднощі, викликані, наприклад, матеріальними складнощами, проблемами із транспортом, неспокійними сусідами або клопотами, пов'язаними із дітьми, часто є більш значущими для виникнення дистресу, ніж вищеназвані великі життєві події, які і потрапляють зазвичай у поле зору вчених [219].

Ф. Бланчард-Філдс, Л. Сулский, С. Робінсон-Велен, Д. Шек та ряд інших авторів резюмують, що вибір способу копінгу обумовлений статеворольовими стереотипами: жінки (і фемінні чоловіки) схильні, як правило, захищатися і розв'язувати труднощі емоційно, а чоловіки (і маскулинні жінки) навпаки – інструментально шляхом зміни зовнішньої ситуації [231; 335].

Дж. Верофф, Р. Кулка, Е. Доуван (Veroff J., Kulka R., Douvan E.) встановили, що у стресових ситуаціях чоловіки або нічого не роблять і не думають про рішення або самі докладають зусиль, щоб розв'язати проблему. Жінки частіше звертаються за соціальною підтримкою [347]. А. Стоун, Дж. Ніле (Stone A., Neale J.) також помітили, що чоловіки частіше йдуть на пряму активну дію, а жінки надають перевагу пасивній стратегії або звертаються за допомогою [337]. Вважається, що потреба у підтримці, прояв емоцій і прагнення розділити їх з іншими переважно властиві жінкам.

А. Мьоллер-Леймкюллер зазначає, що чоловіки у стресових ситуаціях демонструють менш адаптивні стресові реакції. Автор це пояснює тим, що чоловіча ідентичність визначається емоційною ізоляцією і бажанням позмагатися. Саме через це чоловіки рідше використовують емоційно-фокусований копінг і менше звертаються за допомогою, а жінки краще долають стрес, частіше використовуючи міжособистісні копінг-стратегії [118].

Довгий час основним прикладом типу реагування на стрес була модель „fight-or-flight" – «бийся або втікай», яка полягала в тенденції

активно реагувати на складні ситуації з метою усунення джерела напруги, а за умови неможливості боротьби – з метою суб'єктивного усунення стресору шляхом уникання проблеми. Американські дослідники, Ш. Тейлор (Taylor Sh.) з колегами, вивчили іншу систему реагування, яка отримала назву „tend-and-befriend" – «турбуйся і підтримуй, співробітничай» [339]. Дана модель подолання життєвих труднощів полягає у тому, що жінки схильні реагувати на стресову ситуацію, захищаючи себе і своє потомство шляхом виховуючої поведінки (це вже стосується тієї частини системи, яка має назву «турбота»), а також шляхом об'єднання в альянси з іншими людьми, підсилення соціальних контактів, прояву бажання в приєднанні. На відміну від жінок, серед чоловіків тенденція турботи і прагнення до співробітництва проявляється менше. Саме через це, стверджують дослідники, чоловічий тип реагування доцільно співвідносити з реакцією на стрес у вигляді боротьби або втечі [222].

Ступінь потреби у співробітництві, об'єднанні з іншими у стані стресу є одним з найбільш сильних статевих відмінностей у поведінці дорослої людини, які контролюються на гормональному рівні, вважає Ш. Тейлор [339]. Але, оскільки окремі дослідження не встановили ніяких статевих відмінностей, наприклад, у тому, як часто чоловіки і жінки розповідають свої проблеми близьким людям та один одному можна сказати, що, фактично, «співробітництво» може бути так само прийнятним для чоловіків, як і для жінок, але у певному контексті. На думку Н. Коллінс (Collins N.), можливо, що статеві відмінності проявляються за умови нетривалого впливу стресу, але коли йдеться про серйозні ситуації, то і чоловіки і жінки потребують соціальних контактів, щоб долати стрес [240].

Таким чином, обидві моделі є не альтернативними, а такими, що взаємодоповнюють одна одну і зрештою розширюють арсенал досліджень у галузі психології стресу і копінгу.

Стилі реагування чоловіків і жінок на викликаний складними обставинами стрес чітко проявляється у виборі ними копінг-стратегій. О. Балабанова зазначає, що жінка, відчуваючи пригніченість, прагне думати про можливі причини свого стану, а чоловік робить спробу відмежуватися від депресивних емоцій, концентруючись на чомусь іншому або залучаючись до фізичної активності, щоб у такий спосіб вивести себе з негативного стану. Модель, яка аналізується, передбачає,

що жіноча реакція «детально обдумати», що характеризується тенденцією до нав'язливого фокусування на проблемі, збільшує вразливість до депресії.

Вчена констатує, що чоловічі стратегії, часто орієнтовані на активізацію оплачуваної зайнятості, ґрунтуються на незалежній дії, емоційній стійкості та самоефективності. Жінки при оцінці стресової ситуації більше зазнають впливу свого соціального оточення. Типово жіночу поведінку у важкій життєвій ситуації можна охарактеризувати як пасивну, орієнтовану на виживання та пошук соціальної підтримки. Такій стратегії відповідає низька самооцінка, трудові цінності, не пов'язані з високими досягненнями, підвищений рівень тривожності та невпевненість у власних силах. Жінкам властиво не стільки подолання важкої ситуації, скільки пристосування до неї [13].

Важливою стратегією і ресурсом копінгу є соціальна підтримка. Найбільш важливі шлюб, сім'я та інші близькі стосунки, з якими пов'язана довірливість і різноманітна допомога у важких життєвих ситуаціях. Стійкі, тривалі стосунки дають людині впевненість, пов'язану із доступністю підтримки і очікуванням її у випадку виникнення труднощів.

За даними досліджень, проведених під керівництвом Т. Крюкової, при адаптації тесту «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» Н. Ендлера, Паркер Дж. виявилося, що сімейні жінки, порівняно з чоловіками, мають більш високі показники за всіма стилями подолання: проблемно-орієнтованому, емоційно-орієнтованому і орієнтованому на уникання [90].

С. Хазова, вивчаючи специфіку копінг-поведінки обдарованих старшокласників, отримала дані про те, що у стресових ситуаціях обдаровані дівчата, порівняно з обдарованими юнаками, частіше орієнтуються на думку і підтримку інших, мріють про чудо, звертаються до релігії, частіше турбуються про наслідки. Така модель поведінки передбачає високу емоційність, нерішучість, підвищує прагнення турбуватися, тобто значною мірою орієнтована на емоційне подолання і на отримання соціальної підтримки. Поведінка юнаків позитивно пов'язана із замкнутістю, незалученням інших людей до своїх турбот. Встановлені позитивні кореляції між маскулинністю та зверненням у випадку труднощів до рухової активності, а також схильністю об'єднуватися з тими, хто має схожі проблеми. Негативно пов'язані з

маскулиністю такі копінг-стратегії, як пошук духовної опори, надія на чудо, стурбованість своїм майбутнє, прагнення відволіктися у товаристві інших, отримати схвалення оточуючих, бажання «випустити пар» – покричати, поплакати, нарешті, прагнення до самозвинувачень. На думку вченої, отримані факти пояснюються впливом традиційного виховання і культури, коли у дівчатах «заохочуються слабкість, беззахисність, вміння спілкуватися, надавати допомогу іншим і самим звертатися за допомогою» [197].

Німецькі дослідники з'ясували, що дівчата та юнаки різняться в оцінці одних і тих самих стресових ситуацій. Так, дівчата оцінюють ці ситуації як такі, що загрожують більше у чотири рази порівняно із юнаками того самого віку. Вони описують одну і ту саму проблему як більш складну, і навіть після того, як ситуація завершилася, продовжують про неї думати. Юнаки такої активності не демонструють, у ситуацію втягуються не так сильно, прагнуть впоратися зі стресом самі, більш легко забувають про проблему. Дівчата більшою мірою зазнають впливу інших зі свого соціального оточення при оцінці стресової ситуації, міжособистісні стосунки викликають у них значно більший стрес порівняно з юнаками [332].

Е. Фриденберг (Frydenberg E.) встановила, що дівчата частіше використовують такі копінг-стратегії, як пошук соціальної підтримки, фантазування, мрії, зняття напруги порівняно з юнаками, які обирають фізичну активність, спорт [265].

М. Бокаертис (Boeckaertis M.) стверджує, що дівчата 14–15 років частіше вдаються до дуально-орієнтованого копінгу у системі соціальних конфліктів, вони частіше використовують спільно проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований копінг порівняно з юнаками. Було встановлено, що статеві відмінності у копінгу зменшуються із віком: у 13–15 вони є максимальними, а у 18 років починають зменшуватися [234].

Н. Михайлова, А. Сорокіна дійшли висновку, що дівчатам молодшого шкільного віку більш притаманні імпресивні, когнітивні копінг-стратегії («плачу і засмучена»), а також стратегії «відволікання» («малюю, пишу або читаю що-небудь»). Юнакам притаманні екстрапунітивні форми – «божеволію», «дразню кого-небудь» [126].

У дослідженні І. Нікольської, Р. Грановської порівнювалося, яким способам подолання стресу надають перевагу діти різної статі.

Виявилося, що юнаки найбільш часто використовують наступні копінг-стратегії: «мрію, уявляю», «дивлюсь телевізор», «прошу вибачення, говорю правду», «прагну розслабитися, залишатися спокійним». У дівчаток найбільш частими були: «обнімаю, притискаю, гладжу», «плачу, засмучена», «дивлюсь телевізор, слухаю музику», «намагаюсь розслабитися, залишатися спокійною». При цьому статистичний аналіз показав, що юнаки у два рази частіше, ніж дівчата використовують таку стратегію, як «б'юся, борюся», і у півтора раза частіше – «дразню кого-небудь» [136].

Отже, чоловікам притаманно розв'язувати труднощі інструментально, шляхом зміни зовнішньої ситуації, у той час як жінки частіше вдаються до емоційно-фокусованого копінгу, звертаються за підтримкою до близьких людей, підсилюють соціальні контакти.

Щодо копінг-стратегій підлітками та молоддю, то результати наведених вище досліджень дають можливість спостерігати вплив статеворольових стереотипів та статевих відмінностей на психологічне подолання ними складних життєвих ситуацій: хлопці частіше використовують проблемно-фокусований і конфронтаційний, а дівчата – емоційно-фокусований копінг.

2.6. Ефективність копінгу

Одним з аспектів вивчення подолання стресу є визначення підходів до оцінки міри його ефективності. Нині розвиваються дві загальні моделі: одна з них – «модель результату» – спрямована на оцінку *впливу копінгу на його результати* (на працездатність або результативність діяльності). *Основна суть цієї моделі полягає у тому, що якість подолання стресу оцінюється за її впливом на результат, який має певне значення для життя та діяльності людини. Друга* – «модель гарної *відповідності»* – альтернативний підхід до оцінки подолання стресу *полягає у тому, що найбільше значення надається самому процесу подолання, а не його результату. Головною ідеєю цього підходу є врахування відповідності стратегії подолання стресу реальним вимогам та обмеженням ситуації. Згідно з цією ідеєю ефективність подолання стресу залежить як від відповідності між особливостями реальної ситуації та її оцінки людиною, так і від відповідності між оцінкою ситуації та стратегією подолання стресу [256].*

Р. Лазарус і Дж. Коген, узагальнивши дані багатьох досліджень, виділили п'ять основних *завдань копінгу*:

- мінімізація негативного впливу обставин та підвищення відновлення психічних та фізичних ресурсів (одужання);
- терпіння, пристосування або регулювання, зміна життєвих ситуацій;
- підтримання позитивного «образу Я», впевненості у своїх силах;
- підтримка емоційної рівноваги;
- підтримання, збереження тісних взаємозв'язів з іншими людьми.

Успішність подолання залежить від перерахованих завдань. Копінг-поведінка оцінюється як успішна, якщо вона: 1) усуває фізіологічні та зменшує психологічні прояви напруги; 2) дає особистості можливість відновити дострєсову активність; 3) оберігає індивіда від психічного виснаження, іншими словами, попереджає дистрес [298].

Ефективність копінгу дослідники пов'язують також з тривалістю позитивних наслідків. Виокремлюють два види наслідків подолання стресової ситуації: короткочасні ефекти (їх вимірюють за фізіологічними та афективними показниками) та тривалі ефекти (здійснюють вплив на психологічне благополуччя – «psychological well-being»).

Залишається відкритим питання про ефективність емоційно-фокусованого копінгу – тривалість дії, його контексту та суб'єкта. Відомо, що відновлення емоційного балансу з допомогою пасивних стратегій використовується більш інтенсивно, якщо джерело стресу незрозуміле і у людини немає знань, вмінь або реальних можливостей змінити його. У таких випадках більш продуктивним є проблемно-фокусований копінг. Відомо, що використання проблемно-фокусованого копінгу у ситуаціях, які погано піддаються контролю, є малопродуктивним, оскільки виснажуються енергетичні ресурси. За умови можливого контролю над ситуацією найбільш ефективними є проблемно-орієнтовані стратегії [85-86; 318].

Щодо конкретної ситуації, то люди можуть використовувати різні стратегії і одна і та сама людина у різних ситуаціях може застосовувати або різні стратегії або найбільш типові для неї. Успішність використання будь-якої стратегії в одній конкретній стресогенній ситуації

не гарантує її ефективності в інших ситуаціях. Ефективність певної стратегії подолання стресу залежить не лише від реальної ситуації, але і від її когнітивної оцінки суб'єктом [84; 88-89].

Низка дослідників дійшли висновку, що емоції відіграють важливу роль посередника (медіатора), який опосередковує ставлення «особистість-хвороба» [287; 323].

Неоднозначно оцінюються і емоційно-експресивні форми копінг-поведінки. Вираз почуттів прийнято вважати достатньо ефективним способом подолання стресу. Виняток складає лише відкритий прояв агресивності через своєю асоціальну спрямованість [350]. Але і стримування гніву, як показують дані психосоматичних досліджень, являє собою фактор ризику порушення психологічного благополуччя людини. К. Накано (Nakano K.) вдалося показати, що самозвинувачення і емоційне перетлумачення ситуації виступають корелятами психологічної та психосоматичної симптоматики, а пошук соціальної підтримки і розв'язання проблем, напроти, істотно знижують рівень тривожності особистості [316].

Критерії ефективності подолання можуть бути пов'язані з психічним благополуччям суб'єкта і визначаються зниженням рівня його невротизації, яка виражається у ситуативній зміні депресії, тривожності, психосоматичної симптоматики і дратівливості [316].

У чисельних лабораторних дослідженнях було встановлено, що у тварин стресові стимули підвищують рівень бадьорості і викликають зміни у гормональних і імунологічних можливостях, які за умови тривалого впливу можуть призвести до фізичних і навіть психічних («набута немічність») захворювань [329-330]. Хоча подібні механізми взаємодії зовнішніх стимулів і фізіологічних реакцій існують у людей, але людина спроможна використовувати соціальну підтримку, механізми інтрапсихічного захисту і зовнішні механізми психологічного подолання, і тим самим знизити збудження до непатогенного рівня [351].

У великій кількості наукових робіт зазначається, що за умови недостатнього розвитку конструктивних форм копінг-поведінки збільшується патогенність життєвих подій, і ці події можуть стати «пусковим механізмом» у процесі виникнення психосоматичних та інших захворювань [5; 34; 74; 131; 186-189; 203-204; 286; 320 та ін.]. Це і призвело до такої великої кількості досліджень і розробки ефективних

методів копінгу.

Сьогодні отримані деякі дані про «середню» ефективність різних форм копінгу. Найменш ефективними, на думку ряду авторів, є уникання і самозвинувачення у всіх варіантах, заниження своїх можливостей та ін. [350] Достатньо дієвим є реальна зміна ситуації або принаймні її перетлумачення. Щодо групи захисних форм психологічного подолання, які виражаються в викривленому розумінні дійсності, то їх ефективність оцінюється неоднозначно. Так, Н. Хаан вважає, що ці форми поведінки є абсолютно дезадаптивними, такими, які порушують орієнтацію людини у дійсності, а П. Бекер і К. Карвер (Becker P., Carver C.), навпаки припускають, що ілюзорне послаблення стресу, який сприймається у випадку захисного копінгу, дозволяє суб'єкту краще сконцентруватися і мобілізувати зусилля для реального подолання життєвих складнощів та негараздів [228; 267].

Таким чином, процеси психологічного подолання або копінгу – це засоби, за допомогою яких особистість здійснює контроль над загрозливими ситуаціями. Вони протікають разом з емоційною реакцією і є її частиною. Саме від їх розвитку залежить підтримання емоційного гомеостазу.

РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ФАХІВЦІВ ПОДАТКОВОЇ СЛУЖБИ

3.1. Соціально-психологічні умови діяльності працівників оперативних підрозділів податкової міліції

Складовою податкової служби України є спеціальні підрозділи податкової міліції, які виконують оперативно-розшукову, кримінально-процесуальну та охоронну функції. Їх діяльність регламентується Законом України «Про державну податкову службу в Україні», «Про міліцію», «Про оперативно-розшукову діяльність» та іншими нормативними документами, у яких зазначені такі завдання:

- запобігання злочинам та іншим правопорушенням у сфері оподаткування, їх розкриття, розслідування та проводження у справах про адміністративні порушення;
- розшук платників, які ухиляються від сплати податків, інших платежів;
- запобігання корупції в органах державної податкової служби та виявлення її фактів;
- забезпечення безпеки діяльності працівників органів державної податкової служби, захисту її від протиправних посягань, пов'язаних з виконанням службових обов'язків.

Відповідно до покладених на податкову міліцію завдань законодавець визначив і повноваження податкової міліції. Ці повноваження закріплені в статті 21 Закону України «Про державну податкову службу в Україні», де, зокрема, визначено, що податкова міліція відповідно до покладених на неї завдань:

1) приймає і реєструє заяви, повідомлення та іншу інформацію про злочини і правопорушення, віднесені до її компетенції, здійснює в установленому порядку їх перевірку і приймає щодо них передбачені законом рішення;

2) здійснює, відповідно до закону, оперативно-розшукову діяльність, досудову підготовку матеріалів за протокольною формою, а також проводить дізнання та досудове слідство в межах своєї компетенції, вживає заходів до відшкодування заподіяних державі збитків;

3) виявляє причини і умови, що сприяли вчиненню злочинів та

інших правопорушень у сфері оподаткування, вживає заходів щодо їх усунення;

4) забезпечує безпеку працівників органів державної податкової служби та їх захист від протиправних посягань, пов'язаних з виконанням ними посадових обов'язків;

5) запобігає корупції та іншим службовим порушенням серед працівників державної податкової служби;

6) збирає, аналізує, узагальнює інформацію щодо порушень податкового законодавства, прогнозує тенденції розвитку негативних процесів кримінального характеру, пов'язаних з оподаткуванням.

Соціальна значущість професії оперативного працівника податкової міліції полягає у забезпеченні надходжень до державного бюджету для реалізації соціальних програм держави шляхом примусового стягнення податків.

Специфіка виконання професійних завдань вимагає від оперативного працівника податкової міліції глибоких знань у різних галузях діяльності та професійної спеціалізації:

- юридичної (кримінально-процесуальна, оперативно-розшукова, правоохоронна, судова);
- економічної (бухгалтерський облік та аудит, технологія виробництва, фінансово-економічна діяльність, банківська справа);
- соціально-психологічної (психологія, педагогіка, конфліктологія).

Оперативному працівнику податкової міліції необхідно володіти та психологічно грамотно користуватись необхідними професійними знаннями під час проведення дізнання та перевірок по фактах податкових порушень у фінансово-господарській діяльності суб'єктів господарювання, перевірок офіційної та оперативної інформації про вчинені злочини чи злочини, що готуються, бесід, опитувань підприємців. Звертаючи увагу на різні неточності, невідповідності, підробки у документах, їх фальсифікацію, неналежне їх оформлення або оформлення для прикриття безтоварних операцій, оперативний працівник податкової міліції повинен вміти відтворити цілісну картину складного, неочевидного, прихованого злочину, зуміти передбачити, змоделювати схему його розробки і вчинення [106; 109; 162; 171].

Діяльність працівників оперативних підрозділів податкової міліції має свої специфічні психологічні особливості, що характеризуються:

- різноманітністю завдань, що потребують свого вирішення (програма їх вирішення задана в загальній правовій формі, і тому кожна ситуація вимагає нешаблонних підходів та способів її вирішення);

- правовим регулюванням діяльності, що, в свою чергу, впливає на особистість оперативного працівника. Плануючи ті чи інші дії, він порівнює свій план із нормами законодавства, що регулюють ці дії;

- особливістю перебігу комунікативних процесів, які здійснюються між суб'єктами правової взаємодії. Це, у свою чергу, зумовлює специфічність вибору стратегій та тактик спілкування і вимагає спеціальної психологічної підготовленості;

- високою мірою емоційної напруги, особливість якої полягає у необхідності емоційної розрядки та вмінні контролювати свій психоемоційний стан у момент появи негативних емоцій;

- розвитком професійного почуття підвищеної відповідальності за наслідки застосованих дій та необхідність здійснювати особливі владні повноваження від імені закону;

- особливістю організаційного аспекту діяльності, що проявляється у досить жорстких умовах ненормованого робочого дня та необхідності організації спільної діяльності з іншими посадовими особами, правоохоронними органами, іншими сторонами у правовому полі;

- необхідністю долати опір окремих осіб, а у деяких випадках і мікрогруп, який проявляється не лише у активній, але і у пасивній протидії з боку осіб, зацікавлених у вирішенні справи певним чином. У сфері оподаткування така поведінка пов'язана із використанням різних схем ухилення суб'єктів оподаткування від сплати податків або мінімізації податкових зобов'язань [143; 147; 159; 178; 206].

Психологічний аналіз діяльності працівника оперативного підрозділу податкової міліції вказує на те, що їй притаманні свої специфічні особливості, відмінні від інших правоохоронних спеціальностей. Насамперед, ця діяльність безпосередньо пов'язана з особливостями соціально-психологічного середовища, у якому вона здійснюється. Відомо, що громадяни будь-якої держави сприймають податкову політику і податки зокрема, якщо не негативно, то вкрай песимістично. Якщо в підрозділах МВС (карний розшук) робота ведеться «від злочину», то працівнику податкової міліції, як правило, необхідно «іти до злочину», виявляючи його за малопомітними ознаками.

При цьому справу доводиться мати з високоінтелектуальною, добре освіченою, «білокомірцевою» злочинністю [106; 119; 206; 162; 171].

Досліджуючи проблеми психологічного впливу, науковці зауважують, що вплив на стан, думки, почуття та дії іншої людини відбувається виключно за допомогою психологічних засобів і, відповідно, протистояння чужому впливу – як опір впливу іншої людини теж має відбуватися за допомогою психологічних засобів. Діалог двох сторін, як рівноправних партнерів, можливий у випадку використання ними таких методів і засобів психологічного впливу, як переконання, прохання, імітація, навіювання, наслідування, стимулювання. І зовсім протилежний вплив, а точніше тиск на партнера справляють примус, маніпулювання, деструктивна критика [162; 171; 178].

Засоби психологічного впливу умовно можна поділити на декілька категорій:

- дії, які відносяться до сфери мислення (переконання, інформація- дезінформація, поради, критика);
- вплив, який має відношення до емоційно-вольової сфери особистості (погрози, залякування, шантаж, похвала, несподівані і нешаблонні дії);
- вплив, спрямований на підсвідомість.

Під час документування податкових правопорушень, проведення перевірок оперативним працівникам податкової міліції доводиться на собі відчувати застосування з боку підприємців різноманітних тактик психологічного впливу. Вплив спрямовується на емоційну сферу міліціонера-податківця, мотиви та цілі діяльності, сприйняття відповідної ситуації. Всі ці заходи проводяться з метою відвернути увагу податкового міліціонера від фактів вчинення податкових злочинів, дезорієнтувавши чи залякавши його.

У навчально-методичному посібнику «Дії працівників державної податкової служби в екстремальних ситуаціях» В.В. Шейбут виділяє найбільш вживані форми впливу, що можуть застосовуватися платниками податків стосовно до податківців під час виконання останніми професійних обов'язків [206, с.121]. Ними є такі:

- образа;
- погроза та її різновиди (погроза вбивством, погроза насильством, погроза знищення майна);
- втручання в діяльність працівника;

- домовленості;
- шантажування;
- дача хабара;
- заподіяння тілесних ушкоджень та фізичного болю;
- удар, побої, інші насильницькі дії.

У професійній діяльності оперативного працівника податкової міліції палітра емоційних станів надзвичайно велика, але домінуючим є стан емоційної напруги (від помірної до надмірної), який залежить від характеру виконуваних дій, професійного досвіду та індивідуальних психологічних особливостей працівника. До причин підвищеної емоційної напруженості належать:

- велика персональна відповідальність за прийняті рішення;
- наявність компетентних органів, що контролюють службову діяльність і можливість ідентифікації фахівця, який допустив порушення чинного законодавства;
- необхідність постійної готовності до несподіваних ситуацій;
- вплив швидкозмінних об'єктів спостереження, зовнішніх факторів;
- достатньо високий рівень конфліктних ситуацій, що виникають при виконанні професійних функцій;
- постійний вплив кримінального середовища (у тому числі через засоби масової інформації), що намагаються здійснити психологічний тиск, шантаж, підкуп податківців, створити можливості для порушення чинного антикорупційного законодавства;
- протидія та несприйняття з боку певної частини колективу [171; 178].

Перелічені особливості професійної діяльності та оперативно-розшукових дій, що виконуються оперативними працівниками податкової міліції, зумовлюють ряд вимог до їх психічних функцій, якостей та вмінь, до яких належать:

✓ здатність до вирішення професійних завдань у ситуаціях, які супроводжуються високою мірою особистого ризику і небезпеки для життя;

✓ готовність до ситуацій силового (включаючи збройне) протистояння злочинцям;

✓ підвищена відповідальність за свої вчинки;

✓ здатність до інтенсивної міжособистісної комунікації;

✓ висока психофізіологічна витривалість, пов'язана із ненормованістю робочого дня (середня тривалість робочого дня складає 10–12 годин, робота у вихідні, нічні чергування та виїзди для проведення перевірок, опитувань, спостережень, слідчих дій або затримання злочинців);

✓ здатність витримувати тривалу емоційну напругу, тривожні стани, почуття страху, невизначеності, неможливість поділитися своїми сумнівами з близькими тощо;

✓ постійна інтелектуальна активність (аналіз інформації, яка постійно змінюється, утримання в пам'яті великої кількості фактів, прийняття рішень в умовах дефіциту часу та інформаційної невизначеності);

✓ здатність до рольового перевтілення, вміння видавати себе за інших людей, майстерно розігрувати ролі різних соціальних та професійних типів;

✓ мовна винахідливість, вміння швидко і достовірно пояснювати критичні ситуації іншому, приховуючи водночас істинні наміри [162].

Всі працівники податкових органів взагалі і оперативні працівники податкової міліції зокрема у своїй професійній діяльності вимушені взаємодіяти з представниками господарюючих суб'єктів. І якщо взаємодія деяких працівників податкової служби з підприємцями відбувається з приводу роз'яснень податкового законодавства, прийому-здачі податкової звітності, отримання громадянами ідентифікаційних номерів тощо, то оперативні працівники податкової міліції з підприємцями спілкуються, в основному, через призму здійснення оперативно-розшукової чи кримінально-процесуальної функції і це, у свою чергу, накладає відбиток на такі відносини.

Об'єктом взаємодії у відносинах між оперативним працівником податкової міліції та платником податків виступає дохід (прибуток), майно (матеріальні ресурси), ціна товарів чи послуг, додана вартість, на які нараховується податок. Тобто фактичним об'єктом взаємодії є грошові кошти – доходи та надходження підприємств, суб'єктів господарювання, бюджету та бюджетних організацій, загальнообов'язкових фондів, кредитних та фінансових установ, профспілкових та громадських організацій, кошти населення. З економічної точки зору гроші виступають, як засіб платежів, обігу та накопичення. Не

слід забувати і той вплив, що чинять гроші на формування психіки людей, формуючи та задовольняючи потреби людини у виживанні, існуванні, самозадоволенні, досягненні певного статусу у суспільстві.

Як зазначав Е. Фромм у праці «Людина для себе», в умовах ринкових відносин це часто породжує тенденцію переважання пластичного, гнучкого і поверхневого мислення, у світі ідей – поверхневого, багатогранного, але неглибокого знання, у сфері формування особистості – пластичного, гнучкого, «ринкового» характеру.

Гроші не лише виступають об'єктом взаємодії, нерідко вони є джерелом конфліктів у сфері бізнесу (розподіл доходів, контроль над грошовими потоками, шляхи капіталізації та інвестування) та у побутовій сфері (непогоджені сімейні витрати, пріоритети у покупках, матеріальна та психологічна залежність одного члена сім'ї від іншого). Ці конфлікти є захисним бар'єром від глибинних тривог, страхів, почуття самотності і разом з тим можуть бути підставою для розвитку комплексів неповноцінності або ж вседозволеності.

Спілкування оперативних працівників податкової міліції із таким (грошовим) типом людей має напружений, а інколи і ризикований характер, що вимагає від них чіткої психологічної налаштованості та готовності на виконання своїх посадових функцій, певним чином абстрагуючись від об'єкта своєї праці.

З огляду на вищевикладене, не викликає здивування високий рівень звільнень оперативних працівників податкової міліції, що наближається останнім часом до 10% від загальної кількості атестованого складу. На думку автора, дана особливість зумовлена тим, що на ці посади зараховують осіб, які мають вищу юридичну або економічну освіту, але не завжди володіють тим рівнем розвитку професійно важливих психологічних та психофізіологічних функцій, що є необхідним для успішного виконання даного виду професійної діяльності і виступає одним із провідних факторів, що зумовлює плинність кадрів.

Враховуючи велику стресогенність умов праці, цей факт, у свою чергу, значною мірою обумовлений надзвичайно низькою спроможністю протистояти стресам, а також недостатнім рівнем сформованості професійної копінг-поведінки працівників податкової служби.

Прийняття нового Податкового кодексу, введення значної кількості змін та доповнень до вже існуючих законів з оподаткування призвело до нерівномірності фіскального навантаження, незрозуміло-

сті та «непрозорості» податкової системи, що, у свою чергу, негативно впливає на виконання службових обов'язків працівників податкової служби в цілому і оперативних працівників податкової міліції зокрема. Діяльність останніх, з огляду на вищевикладене, ще більшою мірою обумовлює високий рівень нервово-психічного напруження, виникнення стресових ситуацій, підвищення вимог до психічної врівноваженості та є причиною інтелектуального перенавантаження.

Підтвердженням цих висновків можуть бути результати хронометражних спостережень, які показали, що близько 40 % робочого часу працівника оперативного підрозділу податкової міліції пов'язано з роботою у сфері міжособистісної комунікації, 35 % – витрачається на проведення оперативно-розшукових заходів і 25 % – займає робота зі службовою документацією.

У професіограмі працівника оперативного підрозділу податкової міліції С.І. Корсун визначає основні вимоги щодо психологічних особливостей, поведінкових реакцій, необхідних для успішної професійної діяльності.

І. Особливості опрацювання інформації та прийняття рішень:

- складність проведення інформативно-аналітичного (економіко-правового) аналізу;
- скорочені терміни опрацювання інформації і прийняття рішень;
- залежність результатів праці від властивостей пам'яті, уваги, спостережливості, комунікабельності;
- висока значущість логічного мислення, його швидкості, гнучкості, самостійності, критичності;
- вплив почуття особистої відповідальності;
- ситуації можливого впливу учасника процесу оподаткування (або його «покровителів»), у тому числі і через засоби масової інформації.

ІІ. Помилки у діяльності:

- сенсорно-перцептивні (помилки при отриманні та у процесі первинної оцінки інформації);
- гностичні (помилки в ході опрацювання інформації та під час прийняття рішень);
- моторні (недоліки психомоторики і мови);
- особистісні (обумовлені особливостями мотивації, характеру,

волі, емоційної сфери тощо).

III. Завантаженість у процесі діяльності різних психічних функцій:

- розподіл зусиль, а також часу залежить від кількості зареєстрованих матеріалів, по яких необхідно приймати рішення, та складності завдань, які необхідно виконати;
- переважання завантаженості сенсорно-перцептивних, логічних та інтелектуальних процесів.

IV. Динаміка психічного стану у процесі діяльності:

- достатньо висока залежність результатів праці від емоційної сфери і психоемоційного стану працівника та підконтрольних осіб;
- тенденція до зниження рівня уваги та працездатності у другій половині робочого дня та в нічний час;
- можливість впливу різноманітних зовнішніх факторів (від погодних умов, обстановки в колективі до морального тиску);
- можливість зниження позитивної динаміки працездатності ближче до кінця робочого тижня.

Психограма містить структурний перелік найважливіших (опорних) психологічних якостей, якими повинен володіти працівник оперативного підрозділу податкової міліції, згідно з вимогами професіограми.

1. Спрямованість, мотивація, нахили, вольові якості:

- спрямованість та інтерес до податкової справи;
- схильність до роботи з людьми та спілкування;
- здатність до самоосвіти, інтерес до здобуття нових знань;
- розвинена воля, наполегливість, сміливість, рішучість;
- вміння володіти собою, впевненість у власних силах, емоційна та нервово-психічна стійкість.

2. Сенсорно-перцептивні якості:

- стійка увага, її широкий розподіл, швидке переключення і великий обсяг;
- стійкість функцій аналізаторів і властивостей сприйняття (зорового, слухового, тактильного; форми, розмірів, швидкості, обсягу тощо);
- переважання зорового каналу сприйняття;
- спроможність виокремлювати істотні ознаки, підмічати незначні зміни у досліджуваному об'єкті.

1. Особливості вищих психічних функцій:

- достатній обсяг, швидкість і точність запам'ятовування і сприйняття;
- оперативність, чіткість та критичність мислення;
- вміння швидко орієнтуватися у новій та незнайомій обстановці, оцінювати міру важливості інформації, що надходить;
- здатність впродовж тривалого часу утримувати в пам'яті великий обсяг інформації;
- розвинена пам'ять на зовнішність та поведінку людини;
- вміння самостійно приймати рішення при виконанні службових завдань, проявляти відповідальність та здійснювати самоконтроль; здатність помічати зміни в навколишньому середовищі, свідомо не зосереджуючи на них уваги;
- здатність вести спостереження одночасно за великою кількістю змін у досліджуваному об'єкті, а також за великою кількістю об'єктів;
- постійна потреба у розвитку уяви.

4. Психомоторні властивості і фізичні якості:

- стійкість мовнорухових характеристик до психофізичних навантажень, схильність швидко встановлювати комунікативний контакт, чітко і зрозуміло висловлювати власні думки;
- здатність до різкої зміни видів діяльності;
- гарна фізична загартованість, стійкість до фізичної втоми;
- розвинена координація рухів, стійкість до тремору;
- здатність використовувати м'язову силу як динамічного, так і статичного характеру;
- володіння прийомами самозахисту, рукопашного бою, табельною зброєю та спецзасобами.

5. Особистісні властивості:

- здатність до ефективного спілкування;
- емоційна зрілість, стійкість, стриманість;
- готовність до співробітництва, чуйність, пристосовуваність, легкість включення в групову активність, наявність власної точки зору;
- схильність до дотримання суспільних моральних норм;
- почуття відповідальності, вміння переконати підлеглих та підконтрольних осіб працювати на практичних та реалістичних засадах;

- ефективність діяльності в ситуаціях, що потребують постійної наполегливості і завзятості;
- переважаючі риси характеру: самостійність, обережність, пильність, ретельність, сумлінність, організованість;
- володіння собою, турбота про соціальну репутацію професії [79].

Специфіка діяльності оперативних працівників податкової міліції вимагає від них вміння образно мислити і подумки ставити себе на місце осіб, які діють в подібних обставинах. Адже злочинці, з якими оперативникам доводиться мати справу, по-своєму грамотні, кваліфіковані та спритні, обізнані з можливостями роботи оперативних підрозділів податкової міліції та застосуванням для цих цілей оперативно-розшукових заходів [106].

У своїх дослідженнях С. Славнов зазначає, що в ідеальному випадку оперативний працівник мислить образами конкретних осіб з їх повними установочними та ідентифікаційними даними. Тобто для успішної роботи працівнику податкової міліції слід поставити себе на місце порушника податкового законодавства і, таким чином, неначе побачити схему правопорушення зсередини [178].

Враховуючи все вищевикладене, можна стверджувати, що діяльність оперативних працівників податкової міліції відбувається в екстремальних умовах, які проявляються в тому, що вона пов'язана з високим рівнем нервово-психічного напруження, порушенням природного режиму «сон-неспання», частим виникненням стресових ситуацій, підвищеними вимогами до психічної врівноваженості, інтелектуальними перевантаженнями, прийняттям життєво значущих рішень в умовах високої психологічної напруженості тощо [97; 107; 213].

Саме такі типи професій відносяться до так званих «складних», «екстремальних» (деякі дослідники називають їх «гострими»). Психологічне напруження, що супроводжує процес роботи оперативних працівників податкової міліції є стимулом до розвитку емоційних стресів та психогенних розладів. Можливість їх виникнення, характер, частота, динаміка залежать від багатьох факторів: інтенсивності ситуації та раптовості її появи, тривалості дії, готовності людей до діяльності в несприятливих умовах, що визначається їх особистісно-типологічними якостями, професійною психологічною стійкістю, вольовим та фізичним загартуванням, організованістю, здатністю до ді-

яльності в екстремальних умовах, підтримки оточуючих, наявності прикладів мужнього переборювання труднощів та ін. Психогенні розлади за наявності збереження причини їх появи зазнають подальшого поглиблення і переростають у невротичну реакцію. Якісні відмінності невротичної реакції полягають у появі нового класу розладів – симптомів залучення вегетативної нервової системи у хворобливий процес [6; 109].

Тому невипадковим є той факт, що серед працівників податкової поліції (аналог української податкової міліції) найбільш поширеними хворобами психосоматичного характеру є такі:

- нейроциркуляторна дистонія;
- ішемічна хвороба серця;
- виразка шлунку [206; 171].

Було встановлено, що ці захворювання корелюють із типами реагування у конфліктних професійних ситуаціях. Найчастіше хворі на психосоматичні захворювання обирають тип поведінки «суперництво» на відміну від типу – «співробітництво» (який майже не обирається), а серед домінуючих поведінкових стратегій характерною є «уникання» і невластивою стратегія «пошуку соціальної підтримки» [162; 171].

Отже, оперативні підрозділи податкової міліції несуть основний тягар з попередження податкових злочинів і правопорушень, захисту економічних інтересів держави і, як вже зазначалося, їх професійна діяльність відрізняється підвищеним рівнем складності та ризиконебезпечності. Майже постійно фахівці перебувають у стані напруги через необхідність бути завжди напоготові до виконання діяльності в непередбачуваних умовах. Крім цього, під час виконання професійних обов'язків оперативні працівники підрозділів податкової міліції зазнають негативного плану від дії стрес-чинників, що супроводжують професійну діяльність. У зв'язку з цим психологічна підготовка майбутнього офіцера податкової міліції щодо подолання стресу у професійній діяльності є одним з важливих завдань сучасності. Встановлено, що найбільш успішними у службовій діяльності працівників екстремальних професій, до яких повною мірою можна віднести і офіцерів податкової міліції, є співробітники, в яких міцні нерви, хто вміє мобілізуватися на боротьбу зі злочинністю, раціонально використовувати час та зберігати стійкість в екстремальних ситуаціях. Все

це об'єднується поняттям «копінг-поведінка».

Дослідження особливостей копінг-поведінки фахівців податкової служби проводилося на базі Університету державної податкової служби України, курсів підвищення кваліфікації офіцерів податкової міліції у м. Ірпінь Київської області. Досліджувані були розподілені на 2 групи. До першої групи увійшли офіцери підрозділів податкової міліції. Другу групу склали курсанти факультету податкової міліції Національного університету державної податкової служби України. Така вибірка досліджуваних дозволила визначити структуру й особливості базових копінг-стратегій майбутніх та нині діючих фахівців податкової служби, виявити особливості й значимість провідних індивідуально-психологічних якостей в детермінації різних типів їх копінг-поведінки.

3.2. Методологічні підходи до вивчення та вимірювання копінг-поведінки

Методологічні аспекти будь-якого наукового дослідження є важливим моментом його організації, здійснення й інтерпретації отриманих результатів. Методологія спирається на закони функціонування широкої об'єктивної реальності, додає дослідженню цілісного характеру, входить в організоване смислове поле використаних наукових категорій, пов'язаних воєдино теоретичних положень і практичних методів дослідження, обробки й інтерпретації результатів, доводить правомірність вибраної стратегії та її адекватність властивостям об'єкта.

Методологія з позицій сучасної науки охоплює щонайменше три рівні аналізу. Перший – це загальна методологія або метаметодологія наукового дослідження, що репрезентує собою філософський підхід до явищ дійсності. Другий рівень методології можна визначити як системно-структурні методологічні розробки окремої наукової дисципліни, що являють собою реалізацію загальнофілософських принципів при дослідженні специфічного предмета. Третій рівень методології – сукупність конкретних методів (способів отримання емпіричних даних) дослідження, що становлять важливу суттєву частину будь-якої системи наукового знання.

Зупинимося на ще одному важливому методологічному момен-

ті. Йдеться про головний принцип психологічного дослідження, який полягає у відображенні об'єктивної істини, перевірці закономірностей, що засвоюються на практиці, суворої об'єктивності при вивченні психічної реальності у процесі життєдіяльності суб'єкта [7].

У цьому контексті доцільно розглянути й вимоги щодо методів дослідження психічних явищ. С.Д. Максименко наголошує на необхідності дотримуватися наступних основних вимог: психічні явища необхідно вивчати в їх розвитку, взаємозв'язку й взаємозалежності. Метод психологічного дослідження повинен бути адекватним предмету дослідження, розкривати суттєві, а не випадкові, другорядні особливості психічного процесу, стану чи якості, що досліджується [110].

Отже, методологія як надпредметна структура охоплює як предмети, так і різноманітні практики, а отже, передбачає непевне відношення до них, а й ряд інших – не тільки дослідницьке, але й конструктивне, проектне, рефлексивне, організаційне та ін. Методологічне знання об'єднує багато різноманітних знань, воно внутрішньогетерогенне та гетерархіроване і одночасно, на думку Г.Щедровицького, повинно бути єдиним та цілісним, незважаючи на всю свою внутрішню складність і різноманітність. Дослідження в рамках методології завжди обслуговує проектування та нормування, воно спрямоване на створення дуже складних композицій або суперструктур із знань різного типу, на абсолютне нове поєднання природничо-наукових, конструктивно-технічних, історичних та практично-методичних знань [207].

Психологічна концепція копінгу створюється у російській психології з 90-х років XX століття, зіткнувшись із труднощами методологічного та методичного рівня. Це є відображенням реальної складності вивчення поведінки людини у стресовій ситуації і частково пояснює міждисциплінарність наукового підходу до даного багатомірного феномена. Проте це не відміняє початкової належності психології подолання до явищ регуляції і саморегуляції поведінки. Тобто є всі підстави для виокремлення психології копінг-поведінки у самостійну галузь психологічних досліджень як особливого виду соціальної поведінки, що забезпечує або руйнує здоров'я і благополуччя індивіда.

Діагностиці копінг-поведінки присвячено за останні два десятиліття велику кількість публікацій у роботах зарубіжних вчених [219;

221; 252; 305] і одиниці у російській літературі [87; 172; 215].

Відомі чотири основні стратегії діагностики копінг-поведінки: 1) суб'єктивний звіт досліджуваного про свою поведінку, виражений через відповіді на запитання опитувальників і інтерв'ю; 2) спостереження за діями у конкретній ситуації; 3) фіксація очевидних ознак; 4) вивчення документів і продуктів діяльності індивіда. Суб'єктивний звіт є як найпоширенішою, так і найменш трудомісткою стратегією. Більшість західних дослідників використовують самозвіт досліджуваних про свою поведінку як основну технологію виміру копінг-реакцій, конкретних дій і поведінки в цілому. Відповіді на запитання опитувальника дають досліднику широкі і різноманітні дані, отримати які спонтанно проблематично. Зазвичай, респондентів просять визначити стресову ситуацію і позначити способи, з допомогою яких вони долають стрес. Якщо дані, отримані за допомогою опитувальників, доповнюються матеріалами інтерв'ю з'являється багатство описів і прикладів, чого не можна отримати лише письмовим опитуванням [252].

Проте, оскільки суб'єктивний звіт лежить в основі всіх бех винятку популярних шкал/опитувальників копінгу, необхідно відрефлексувати його обмеження. Ось що писав Якоб Морено ще на початку XX століття: «Однією з найбільших методологічних труднощів, з *якими доводиться стикатися соціальним наукам*, є розрив між вербалізованою поведінкою і *поведінкою у життєвих ситуаціях (моделі дій), в яких вербалізована поведінка і поведінка є лише незначним компонентом». Шукати вихід з цієї безсумнівної проблеми автор рольової теорії і групової психотерапії (психодрами) пропонує в акціональних методах або дослідженні поведінки дією [127, с.178].*

Спеціалісти з психодіагностики копінг-поведінки помітили, що стратегія опитування (Як ви звичайно справляєтеся з подібною ситуацією?) гарно спрацьовує для виявлення емоційно-орієнтованого копінгу і гірше – для проблемно-орієнтованого. Вважається, що способи подолання дистресу більш узагальнені, ніж способи розв'язання важкої ситуації, яка має більше специфіки і йде безпосередньо від самої ситуації. Найкращим чином враховує особливості проблемно-орієнтованого копінгу *інтерв'ю*, яке структуроване точно у відповідності з конкретною ситуацією і застосовується разом із опитувальником [88-90].

Методологія дослідження копінг-поведінки будується на різних припущеннях авторів з приводу джерел або природи цього виду людської поведінки. Як і будь-яку іншу поведінку Бір, Маккраф (Beehr, McGrath) пропонують аналізувати психологічне подолання за трьома параметрами:

1) локус – контроль (залежність від особистості або від ситуації);

2) спонтанність або наміреність;

3) мінливість або стійкість [268].

Цікавими є думки вчених щодо проблеми вибору психодіагностичного інструментарію для вимірювання копінгу. Так, К. Алдвін (Aldwin C.) пропонує вважати критерієм вибору методики (орієнтованої на діагностику копінг-стиля або копінг-процесу) завдання дослідника та які наслідки (результати) копінгу – найближчі або віддалені він очікує отримати. Якщо ми хочемо знати, наскільки легко студент справляється зі стресом, викликаним рядовим тестуванням, потрібна процесуальна методика. Якщо прогнозувати, як взагалі даний студент опановує тестування, яке визначає його середній академічний бал, необхідно вибрати методику, яка вимірює копінг-стиль. Автор зазначає, що узагальнені описання людьми своєї поведінки у важкій ситуації, викликає у неї недовіру. Гарним прикладом слугують люди, які страждають від депресії і часто уявляють себе безпомічними, а свій стан безрадісним і безнадійним. Проте у конкретній ситуації вони можуть продемонструвати більше стратегій психологічного подолання порівняно з тими, хто не схильний до депресії [219].

Уявлення дослідника про природу копінгу також напряму впливає на вибір методів діагностики феномена. Якщо дослідник вважає копінг відносно спонтанною і стійкою реакцією індивіда на специфічну ситуацію, то дослідження буде побудовано як вивчення індивідуальних відмінностей в копінг-поведінці, де копінг виступить як залежна змінна. Якщо ж автор дослідження розглядає копінг як відносно мінливі стратегії поведінки у ситуації, які навмисно обираються індивідом, задум буде іншим – вивчення ефективності різних стилів, типів і стратегій подолання за різних обставин, тобто копінг-стратегії при цьому виступлять як незалежні змінні [360]. Отже, розглядаючи стрес як психологічне явище, потрібно враховувати, що інтенсивність стресового стану залежить не стільки від умов застосування стресів, але і

від мотиваційних і соціальних характеристик людини, які є істотною детермінантою поведінки її у стресі [268].

Досить часто відмінність між дослідниками копінгу, які підкреслюють значення особистісних чинників, і тими, хто більшої ваги надає ситуаційним чинникам, класифікується як *інтра- та інтеріндивідуальні* підходи.

Інтраіндивідуальний підхід характеризує прагнення визначити основні стратегії копінг-поведінки, які реалізуються у несприятливих ситуаціях певного типу незалежно від особистісних особливостей суб'єкта копінгу. Іншими словами, припускається, що людина, маючи певний репертуар способів психологічного подолання, вибирає і реалізує ті наявні стратегії, які, на її думку, будуть найбільш ефективними залежно від характеру ситуації. Пункти опитувальників у даних методиках сформульовані таким чином, щоб сприяти виявленню широкого спектру потенційної копінг-активності, завдяки чому дані шкали можуть бути використані для вивчення способів психологічного подолання індивідом різних життєво складних ситуацій. У такому дослідженні зазвичай просять респондента вибрати «важку» ситуацію, яка недавно мала місце і на її прикладі давати відповіді про способи подолання, яким той надає перевагу. Такий методичний прийом, який апелює до «щоденності», виник через слабку прогностичність оцінок копінг-стратегій, які неочікувано були помічені [305].

На вимірювання інтраіндивідуального копінгу найвагоміше значення мав опитувальник – WCC (С. Фолкман, Р. Лазарус), пізніше переглянутий і перейменований як *Опитувальник способів копінгу* (Ways of Coping Questionnaire – WCQ [292]. Названа методика поклала початок розробці інших копінг-опитувальників [221; 230].

Другий підхід – *інтеріндивідуальний,* особистісно-орієнтовані методи копінг-вимірювання якого викликали велику дискусію у літературі. Цей підхід передбачає вивчення послідовності поведінки особистості за умов впливу різних стресорів незалежно від вимог середовища. Особистісні чинники, пов'язані з вразливістю/стійкістю до стресу, у рамках цього підходу розглядаються як стійкі характеристики індивіда і називаються стилями копінг-поведінки [238; 267]. У літературі відома також крайня позиція, яка розуміє копінг-поведінку як стійку характеристику особистості або навіть як самі особистісні риси: це, наприклад, дослідження стійкості (hardiness) і стійких людей

(hardies): Кобаса (Kobasa) [378], Мадді (Maddi) [283; 302].

Одним з найвідоміших методів цієї групи став опитувальник CISS – Coping Inventory for Stressful Situations – у перекладі *Копінг-поведінка у стресових ситуаціях* – канадських психологів С. Нормана, Дж. Ендлера і А. Паркера [252]. Він адаптований у рамках проекту РГНФ у 2001 році з огляду практичної відсутності доступного і якісного інструментарію у Росії Т. Крюковою [87].

Незалежне емпіричне вивчення можливих особистісних і соціальних ресурсів психологічного подолання привело дослідників до досить песимістичного висновку, найбільш яскраво сформульованого С. Фолкман: «На жаль, ми можемо констатувати, що знання загальних характерих рис і закономірностей копінгу не дає прогнозів відносно того, як саме людина впорається з щоденними труднощами, які природно виникають в її житті» [256, с.45].

Відсутність інтересу більшості дослідників до об'єднання і цілісності підходів – це характерна особливість сучасної області копінг-розробок. Зазвичай вони рідко оцінюють одночасно обидві – ситуативну і стильову змінні, створюючи, очевидно, ще більшу дистанцію між підходами [258]. Якщо в детальному дослідженні використовуються обидва типи змінних, то це, як правило, тому, що дослідник хоче показати домінування однієї над іншою. Даний стан проблеми не задовольняє багатьох авторів, які закликають колег переконатися у важливості одночасного вивчення обох змінних для просування у сфері нових методів діагностики феномена [253].

Очевидно, що перспективи розв'язання даної проблеми пов'язуються з можливістю об'єднання інтра- та інтеріндивідуального підходів до вивчення феномена психологічного подолання. Дослідники копінгу можуть виграти за рахунок засвоєння «уроків» з дискусії навколо проблеми «особистість і ситуація», яка мала місце раніше. Так, Н. Ендлер справедливо зауважує, що у дослідженнях копінг-поведінки може бути використана «інтеракційна» модель особистості, яка передбачає, що поведінка є функцією різноспрямованих процесів взаємодії «особистість-ситуація». У цьому випадку когнітивні, мотиваційні і емоційні чинники можуть бути кваліфіковані як детермінанти копінгу з боку особистості, а сприйняття і оцінку людиною психологічного значення ситуації можна розглядати як ситуаційну детермінанту [252]. Специфіка копінг-поведінки сьогодні визначається не

лише ситуацією або ж особливостями особистості. При реалізації динамічного підходу необхідно апелювати до стадії розвитку взаємодії суб'єкта з ситуацією.

Отже, що ж вимірюють методи, які розроблені у рамках вказаних вище методологічних підходів? Всі інструменти, будучи когнітивно-поведінковими шкалами, вимірюють *копінг-дії* або те, що людина відчуває, думає або робить у важкій ситуації. Їх часто групують у копінг-стратегії – пов'язані між собою дії (наприклад, дистанціювання або пошук соціальної підтримки: «стурбована своїм майбутнім», «стурбована тим, що відбулося»), а вони, у свою чергу, групуються у *копінг-стилі* (групи стратегій, які представляють концептуально схожі дії, близькі за смислом, наприклад, наближення-віддалення від стресової ситуації).

Дослідники роблять спроби оцінювати методи вимірювання копінгу, отримані, в основному, за допомогою процедури факторного аналізу у відповідності з традиційними критеріями надійності, стійкості, обґрунтованості. Проте, Р. Мус, А. Біллінгс ще у 1982 році зазначили, що такі психометричні процедури як визначення внутрішньої консистентності (погодженості) шкал і факторний аналіз мають обмежені можливості в оцінці адекватності вимірювання копінгу [230]. Дійсно, копінг – динамічне явище, на яке впливає як сама людина, яка привносить у зустріч із стресором особливості своєї особистості, індивідуальності, так і ситуативні детермінанти [265].

Оскільки встановлено, що копінг-поведінка є багатомірним конструктом, складність її вимірювання є цілком зрозумілою. Саме через це на запитання операціонального рівня дослідження – що і як вимірювати, поки не знайдено простих відповідей. Адже і саме вимірювання психологічного подолання як явища порівняно недавно з'явилося в науці (клінічна психологія, психологія здоров'я, психологія особистості і соціальна психологія). Його поява пов'язана з переносом методологічного акценту з проблем стресу та вразливості, слабкості індивіда, його неспроможності витримувати важкі життєві ситуації на проблеми профілактики, попередження негативних наслідків стресу для людини, підсилення позитивних змін у поведінці, на розвиток потенціалу і знаходження ресурсу.

На думку В. Бодрова, дана галузь досліджень потребує методологічного і психометричного розвитку. Але вже отримані результати

дають достатньо підстав вважати, що «ставлення до подолання як до стабільної особистісної характеристики сильно спрощує складні і взаємодіючі чинники, що визначають стратегії, які використовує індивід для боротьби із стресовими подіями» [21].

Покращити ситуацію сучасні дослідники копінгу пропонують за допомогою врахування наступних важливих чинників. Це, насамперед, створення надійного і чутливого інструмента оцінювання, використання лише таких опитувальників і шкал, чия ретестова надійність, внутрішня погодженість і валідність доведені, тобто психометрично якісних інструментів; гарне теоретичне обгрунтування зв'язку між особливостями особистості та її соціальною поведінкою. Вивчати психологію копінг-поведінки суб'єкта у когнітивно-поведінковій сфері, на думку сучасних дослідників копінгу, можливо лише з одночасним вивченням феноменології його переживань за допомогою комплексу психодіагностичних технологій, які поєднують кількісні і якісні методи аналізу, що є непритаманним західній традиції вивчення копінг-поведінки [193].

Для вивчення особливостей копінг-поведінки майбутніх та нині діючих фахівців податкової служби використовувався інтегративний підхід, де поряд з основними теоретичними положеннями копінг-теорії Р. Лазарус, С. Фолкман враховувалися методологічні принципи російської та вітчизняної психології, до основних методологічних принципів якої відносяться:

а) принцип детермінізму – психіка визначається способом життя і змінюється із зміною способу життя;

б) принцип єдності свідомості та діяльності – свідомість є регулятором поведінки і дій людини. Вона створює внутрішній план діяльності, її програму;

в) принцип розвитку психіки і свідомості у діяльності – психіка може бути правильно зрозумілою та адекватно поясненою, якщо вона розглядається як продукт розвитку і результат діяльності;

г) принцип відображення – психічні явища розглядаються як різні форми і рівні суб'єктивного відображення об'єктивної дійсності;

д) принцип спілкування – спілкування є найважливішою детермінантою психічних процесів на всіх рівнях;

є) принцип особистісного підходу – не будь-яке вивчення особистості, а лише таке, коли через особистість пізнаються її елементи і

зв'язки цих елементів як між собою, так і з цілісною особистістю [108].

Методологічний статус концепції В.М'ясищева нині оцінюється як дуже високий. За його концепцією ядром особистості є система її ставлень до об'єктивної дійсності, оточуючих та до самого себе. Самі стосунки людини виражаються в її діях, вчинках, реакціях та переживаннях і безперервно змінюються під впливом життєвого досвіду. Відповідні методи виховання здійснюють певний вплив на систему ставлень з метою розвитку у необхідному спрямуванні [129].

Розглядаючи зміни системи ставлень у поняттях інтегративної копінг-теорії, можна сказати, що навчання індивіда адекватній реалізації активних копінг-стратегій – розв'язання проблем та пошук соціальної підтримки буде здійснювати позитивний вплив на особистісно-середовищні копінг-ресурси (Я-концепція, емпатія, афіліація та ін.) та соціально-підтримуючий процес.

Не зупиняючись на розгляді основних положень копінг-теорії (вони наведені у розділі 2 аналізу літератури), зазначимо, що при проведенні експериментальної частини дослідження за основу нами була прийнята модель дослідження копінг-поведінки, представлена Н. Сиротою та В. Ялтонським, яка складається з трьох взаємопов'язаних блоків, що включає емпіричне вивчення:

I. 1) Я-концепції; 2) локусу – контролю (інтернальність-екстернальність у ставленні до середовища, система очікувань, оцінок); 3) агресивності; 4) міжособистісної комунікації (емпатична та афіліативна тенденція, міжособистісна сензитивність; вербальний та невербальний комунікативні рівні).

II. Система соціальної підтримки, яка включає дослідження сприймання соціальної підтримки.

III. Реалізація механізмів подолання стресу: дослідження 1) основних стратегій подолання стресу (уникання, подолання, пошук соціальної підтримки); 2) форм подолання стресу (подолання, сфокусоване на проблемі, на почуттях, директивне, недирективне, екстернальне, інтернальне); 2) рівнів подолання стресу (когнітивний, емоційний, соматичний, поведінковий) [172; 215].

Використані нами експериментально-психологічні методи відповідають даній моделі.

3.3. Копінг-стратегії та копінг-ресурси як складові копінг-поведінки особистості

3.3.1. Копінг-стратегії як складова копінг-поведінки особистості

У результаті теоретичних і експериментальних досліджень було встановлено, що у процесі подолання стресу кожна людина використовує власні стратегії (копінг-стратегії) на основі наявного у неї особистісного досвіду і психологічних резервів (особистісні ресурси або копінг-ресурси). Саме через це копінг-поведінку почали розглядати як результат взаємодії копінг-стратегій і копінг-ресурсів.

Копінг-стратегії – це засоби управління діючим стрес-чинником, які виникають як відповідь особистості на загрозу. У теорії копінг-поведінки виокремлюють базисні копінг-стратегії, до яких належать «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникання».

Базисна копінг-стратегія «розв'язання проблем»

Копінг-стратегія *«розв'язання проблем»* – найважливіша складова копінг-поведінки, метою якої є відкриття широкого кола альтернативних рішень, що сприяють загальній соціальній адаптації. Вона розглядається як когнітивно-поведінковий процес, шляхом якого особистість обирає ефективні стратегії подолання складних життєвих ситуацій. Дана копінг-стратегія передбачає активну розумову діяльність, яка полягає в аналізі стресової ситуації та засобів її зміни. Необхідною умовою її реалізації є фокусування на проблемі та визначення шляхів її вирішення [317].

Відомо, що найчастіше в стресовій ситуації поведінка та дії людини неадекватні та дезорганізовані. Така реакція на дію стрес-чинника вимагає від людини виконання мінімум двох дій: по-перше, оцінки ситуації та, по-друге, усунення або зменшення джерела стресу. Копінг-стратегія «розв'язання проблем» є найбільш раціональною та адекватною в стресовій ситуації, що передбачає зусилля, спрямовані на розуміння складної ситуації, яка виникла, її аналіз, пошук оптимального рішення шляхом аналізу можливих альтернатив, а також планування та поетапне долання існуючих перешкод. Застосування прак-

тичних кроків, що спрямовані на розв'язання ситуації, значно підвищує конструктивність та ефективність її подолання.

Базисна копінг-стратегія «пошук соціальної підтримки»

«Пошук соціальної підтримки» є копінг-стратегією, що орієнтована на подолання складної життєвої ситуації з допомогою інших людей, за умови якої зазвичай має місце прагнення до активної взаємодії з оточуючими з метою отримати підтримку. Вона передбачає пошук емоційної підтримки у друзів, рідних, родичів у складних життєвих обставинах без зміни себе та ситуації, що склалася. Містить такі способи: «спілкування», «пошук підтримки, створення соціальної мережі підтримки», «консультації з фахівцями» (психолог-консультант, психотерапевт).

Соціальну підтримку можна поділити на 2 категорії. З одного боку – сім'я, друзі, колеги та інші особи формують установки і поведінку людей, а з іншого – підтримують їх у важкі моменти.

Можна говорити про два варіанти такої поведінки:

а) *поведінка, що спрямована на пошук емоційної підтримки,* виражається у бажанні поділитися своїми переживаннями з близькими людьми і отримати відповідний емоційний відгук;

б) *поведінка, що спрямована на пошук інформаційної і практичної допомоги від інших людей* (родичів, друзів, знайомих тощо), як правило, проявляється у звертанні до знань і життєвого досвіду значимої людини (пошук інструментальної підтримки). Таку поведінку можна оцінити як одну з найбільш продуктивних стратегій подолання різних складних життєвих ситуацій.

Кобб С. (Cobb S.) стверджує, що соціальна підтримка – це захист людини, яка перешкоджає захворюванню у кризових та стресогенних ситуаціях і призводить суб'єкта до думки, що його люблять, цінують, про нього турбуються і що він є членом соціальної мережі і має з нею взаємні обов'язки [239].

Стратегія «пошук соціальної підтримки» дозволяє визначити можливі джерела соціальної підтримки для подолання стресової ситуації за допомогою актуальних когнітивних, поведінкових і емоційних відповідей. Пом'якшуючи вплив стресорів на організм, дана копінг-стратегія тим самим зберігає здоров'я і благополуччя людини та формує її поведінку. Попередні невдалі спроби її отримати у подальшому

пригнічують прагнення її пошуку. Особливої ролі соціальна підтримка набуває у критичній стадії підліткового віку і період ранньої зрілості. Помічений позитивний зв'язок родинної соціальної підтримки з адаптацією підлітків [331; 340].

Проте соціальне оточення може здійснювати як позитивний, так і негативний вплив. З одного боку, сім'я, групи ровесників, сусіди і групи колег можуть успішно запобігати впливу стресорів на людей. А з іншого – у багатьох випадках соціальне оточення створює і поглиблює тяжкі конфлікти з усім притаманним їм колом негативних наслідків. Саме через це соціальна підтримка відіграє важливу захисну роль для людей, які відчувають тяжку кризу або страждають від проблем тривалого характеру.

Негативний ефект соціальної підтримки пов'язаний також з надмірним і недоречним її наданням, що може призвести до втрати почуття контролю і безпомічності. В. Ялтонський у своєму дослідженні на прикладі хворих на наркоманію показав, що постійні конфліктні стосунки з оточуючими призводять до зменшення розміру соціальних зв'язків і можливих донорів соціальної підтримки. У результаті тривалого негативного пошуку соціальної підтримки в навколишньому середовищі людина пригнічує мотивацію її пошуку і змушена використовувати пасивну копінг-стратегію уникання [215].

Ефективному сприйняттю соціальної підтримки сприяє впевненість особистості у тому, що реалізується її потреба у підтримці, інформації та зворотному зв'язку, оскільки вона є одним із проявів турботи про тих, хто шукає можливість розказати про свої біди людям, які спроможні допомогти.

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 – це схвалення, позитивна оцінка, в першу чергу колег-професіоналів, в оточенні яких 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.

Базисна копінг-стратегія «уникання»

Копінг-стратегія *«уникання»* орієнтує поведінку людини на відновлення емоційного благополуччя за рахунок спроб уникнути будь-якої взаємодії з існуючою проблемою. Вона дозволяє особистості зменшити емоційну напругу, емоційний компонент дистресу до зміни самої ситуації. Зазвичай це проявляється в намаганнях не думати про проблему, не звертати на неї уваги, переноситися у фантазіях з неприємної реальності до більш благополучного часу, забутися 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. У психологічній практиці подібна поведінка оцінюється як найбільш продуктивна в ситуаціях втрати (наприклад, смерть когось з близьких, втрата здоров'я тощо). У таких ситуаціях зусилля людини спрямовані на зміну власного ставлення до ситуації з урахуванням негативних обставин, що оцінюються нею як незворотні.

Активне використання індивідом копінг-стратегії «уникання» можна розглядати як домінування у поведінці мотивації уникання невдачі над мотивацією досягнення успіху, а також як сигнал про можливі внутрішньо-особистісні конфлікти. Домінування ж мотивації досягнення успіху над мотивацією уникання сприяє формуванню ефективної адаптивної поведінки. Проте, як зазначає Ф.Березін, дана закономірність не має універсального характеру. При деяких видах професійної діяльності внутрішньо-особистісний конфлікт закладений у самій її природі. Так, практично рівну вираженість прагнення до успіху і адаптації відмічали в ефективно працюючих хірургів і підривників, в діяльності яких уникання неуспіху складає істотну частину професійної компетентності [16].

Копінг-стратегія «уникання» стає однією з провідних поведінкових стратегій при формуванні адиктивної поведінки. При цьому

формується тенденція до зняття, уникання емоційної напруги, яка виникає у стресових ситуаціях шляхом психофармакологічної редукції. З іншого боку, копінг-стратегія уникання – це механізм, спрямований на подолання стресу, який сприяє його редукції, але забезпечує функціонування і розвиток індивіда на більш низькому функціональному рівні [172].

Отже, копінг-стратегія «уникання» має на меті регулювання емоцій і підтримання афективної рівноваги, що пом'якшує вплив стресорів за рахунок використання інтрапсихічних механізмів регуляції поведінки у ситуаціях, розв'язання яких вимагає відстроченої дії. Вона створює ілюзію розв'язання проблеми і оманливого контролю над ситуацією. Чим нижча інтенсивність використання стратегії «уникання», тим більш конструктивно проходить адаптація.

3.3.2. Копінг-ресурси як складова копінг-поведінки особистості

Копінг ресурси – це особистісні ресурси копінг-поведінки або внутрішні психологічні чинники її формування і розвитку. Тобто те, що індивід застосовує для подолання стресу. До них належать характеристики особистості і соціального середовища, які полегшують або роблять можливою адаптацію до життєвих стресів, сприяють розвитку засобів його подолання, підвищують стресостійкість. Це особистісні структури, які допомагають людині впоратися із загрозливими обставинами, полегшуючи адаптацію. Насамперед це – здоров'я і його важливий компонент – особистісний енергетичний потенціал, необхідний для розв'язання конкретної проблеми.

У літературі найчастіше згадуються такі види копінг-ресурсів: фізичні (здоров'я, витривалість і т.д.), психологічні (переконання, оптимальний рівень тривожності, адекватна самооцінка, внутрішній локус контролю, мораль, оптимізм (та оптимістичний пояснювальний вплив) і такі властивості особистості, як стійкість, виносливість, які роблять людину міцною [283; 302]. Крім цього, до них належать соціальні ресурси (індивідуальні соціальні зв'язки та інші соціально-підтримуючі системи). Тому копінг-ресурси поділяють на 2 види: особистісні і ресурси середовища.

До *особистісних копінг-ресурсів* належать: розвиненість когнітивної сфери, яка дозволяє оцінювати вплив навколишнього середовища, уявлення людини про себе (*Я*-концепція), вміння контролювати

своє життя, брати на себе відповідальність за нього (інтернальний локус-контролю), вміння спілкуватися з оточуючими, соціальна компетентність, прагнення бути разом з людьми (афіліація), вміння співпереживати оточуючим, проживати разом з ними певний відрізок їх життя, накопичуючи при цьому свій власний досвід (емпатія), позиція людини у ставленні до життя, смерті, любові, самотності, віри, духовність людини, віра у Бога та ін., ціннісно-мотиваційна структура особистості, а також її психологічні особливості, які забезпечують їй стресостійкість.

Ш. Тейлор виокремлює ще так звані «додаткові» особистісні ресурси, до який відносить високу самоповагу, легкість характеру (комунікабельність, розвинені соціальні навички) та релігійність. Екстернальні (зовнішні) ресурси включають достатні матеріальні можливості (час, гроші тощо), наявність соціальної підтримки, рівень освіти, а також спосіб життя в цілому. Як внутрішні ресурси психологічного подолання вона розглядає такі особистісні властивості (риси, стійкі утворення), які створюють можливість подолання стресу ефективними способами: оптимізм, самоефективність, стійкість, сприйнятий контроль над ситуацією, «пояснювальний стиль мислення». Сприяють психологічному подоланню труднощів позитивна самооцінка, впевненість у собі, наявність необхідних соціальних навичок, релігійність, а також спроможність швидко відновлювати фізичні та душевні сили після стресу. Деякі з перерахованих чинників припиняють дію стресора, інші – зменшують його вплив [339-340].

Ресурси соціального середовища також визначають поведінку людини. До них відноситься соціально-підтримуюча мережа, тобто оточення, в якому живе людина (суспільство, сім'я).

Копінг-ресурс не завжди відіграє свою підсилюючу роль, іноді він може залишатися у потенційному стані. Іншими словами, буде той чи інший ресурс використовуватися залежить від людини та певних обставин. Встановлено, що копінг-ресурси допомагають за умови стресу низького та середнього рівнів, а за умови високого рівня стресу вони можуть «змітатися». Крім того, на думку ряду авторів, спроможність людини до розв'язання проблем, які перед нею виникли, залежать від міри неочікуваності їх виникнення (походження проблеми), а також наявності та адекватності психологічної установки на подолання конкретної проблеми. Знання та врахування цих чинників

визначають вибір стратегій подолання, можуть передбачити «ціну» копінгу, тобто наскільки внутрішні і зовнішні ресурси будуть виснажені/збережені при спробах людини впоратися із складною життєвою ситуацією.

Локус контролю

Локус контролю є одним з особистісних копінг-ресурсів, який здійснює вплив на проведення когнітивної оцінки стресових ситуацій, вибір і реалізацію копінг-стратегій, спрямованих на подолання стресу. Він визначає копінг-процес і відноситься до базисних копінг-ресурсів. Під «локусом контролю» розуміється стійка інтегративна характеристика особистості, що визначає її здатність до внутрішнього контролю, прийняттю відповідальності, а також схильність звинувачувати себе або інших у невдачах. Локус контролю є важливим копінг-ресурсом, на основі якого формується поведінка, що долає стрес. Саме від нього певним чином залежить вибір варіанта адаптації до соціального середовища й життєвий стиль особистості.

За визначенням Д. Роттера, локус контролю являє собою «певний ступінь сприйняття людьми подій, що залежать або від власної поведінки (інтернальний локус контролю), або від інших людей, долі, удачі (екстернальний локус контролю)», а також розглядається як «ступінь розуміння людиною причинних взаємозв'язків між власною поведінкою і досягненням бажаного». Тобто, «якщо людина більшою мірою приймає відповідальність за події, що відбуваються в її житті на себе, пояснюючи їх своєю поведінкою, характером, особливостями, то це свідчить про наявність у неї внутрішнього, інтернального контролю. Якщо ж вона має схильність перекладати відповідальність на зовнішні чинники, знаходячи причини в інших людях, навколишньому середовищі, у долі або випадку, то це вказує на наявність у неї зовнішнього, екстернального контролю» [327, с.43].

Виділяється чотири різних категорії контролю: поведінковий, когнітивний, інформаційний і ретроспективний. Поведінковий контроль визначається як віра у можливість того, що поведінка індивіда може впливати на стресову ситуацію; когнітивний – як віра в те, що когнітивні стратегії дають змогу контролювати вплив стресорів; інформаційний контроль пов'язується з тим, що допомога інформації від середовища дає змогу особистості впоратися зі стресовою подією.

Ретроспективний або атрибутивний контроль включає каузальну атрибуцію стресових станів. Особи із внутрішнім (інтернальним) локусом контролю проявляють більшу когнітивну активність, ефективніше переборюють стрес і проявляють вищий рівень соціальної адаптації, ніж екстернали.

Локус контролю відіграє важливу роль у розвитку копінг-поведінки. Інтернальний локус контролю виступає як предиктор успішної адаптації, здорової поведінки, адекватних сімейних й інших міжособистісних відносин, забезпечує досягнення й перешкоджає невдачам.

Інтернальний локус контролю забезпечує відповідальність у прийнятті рішень, соціальну активність, певну домінантність, емоційну стійкість, моральну нормативність, виражену когнітивну активність, усвідомлення професійно-освітніх прагнень, перспектив на майбутнє, іншими словами – відчуття контролю над середовищем.

Низка досліджень засвідчили, що поведінковий контроль може пом'якшувати психологічний дистрес і у багатьох випадках збільшує мотивацію, задоволення, покращує самопочуття, що чим вищий особистісний контроль над ситуацією, тим нижчий рівень тривоги при стресі.

На думку Р. Гілл, суб'єктивне сприйняття, ефективність соціальної підтримки пов'язані в індивіда зі сприйняттям збільшення контролю над середовищем [271]. А. Стоун та Дж. Ніле (A.Stone, J.Nealie) виявили, що екстернали менш здатні використовувати соціальну підтримку для регулювання допомоги. А.І. Сандлер та Б. Лакей виявили, що суб'єкти з екстернальним локусом контролю одержують соціальну підтримку більше, ніж суб'єкти з інтернальним контролем, але суб'єкти з інтернальним контролем використовують її більш ефективно, і тому стрес-буферний ефект соціальної підтримки більш виражений у суб'єктів з інтернальним контролем, ніж з екстернальним. Аналогічного погляду дотримуються й інші автори [337].

На думку Келлі Г., ті індивіди, які реагують на емоційно значимі стресові фактори негайно, використовуючи негайний шлях редукції емоційної напруги (уживання алкоголю, переїдання), схильні до малоадаптивних поведінкових реакцій. У тому випадку, якщо негайне погашення емоційної напруги стає поведінковим стилем, формується самодеструктивна поведінка. Якщо ж особистість, переборюючи

стрес, шукає більш опосередкований когнітивний шлях, що тут має місце включення інтернального локусу контролю, у результаті чого ризик формування саморуйнуючої поведінки зменшується [279].

У роботах Р. Лазаруса і С. Фолкман було визначено, що зв'язки між особистісним контролем, стресом, його подоланням і варіантами адаптації дуже тісні і комплексні. Особистісний контроль змінює особистісно-середовищну взаємодію і, таким чином, впливає на процеси подолання стресу. Локус контролю є одним з важливих чинників, які сприяють підтриманню здоров'я і формуванню здорового способу життя [260].

Рівень суб'єктивного контролю є не лише істотною соціально-психологічною, але і важливою клінічною характеристикою особистості, яка визначає ступінь активності власних зусиль і готовність особистості до конструктивної взаємодії з оточуючими. Роль особистісного контролю в юнацькому віці, безумовно, є великою і тісно пов'язаною з вибором способу подолання стресу. В останні роки багато дослідників і клініцистів відмічають зростання екстремальності в популяції, що пов'язано із зростанням рівня невротизації населення.

Багатьма дослідниками локус контролю пов'язується з адаптаційним стилем, що формується в результаті соціального научіння. У зв'язку з тим, що індивіди з екстернальним локусом контролю не розглядають зміни середовища як результат своїх зусиль, вони менш ефективно взаємодіють із середовищем, ніж особи з інтернальним контролем і неефективно використовують інформацію й зворотний зв'язок у ситуаціях, що вимагають активної поведінки, спрямованої на вирішення проблем. Тому особи з екстернальним локусом контролю менш ефективно переборюють життєві стреси, ніж особи з інтернальним контролем, вони також схильні до вираженої тривоги.

У матеріалах ВООЗ, яка визначає завдання щодо досягнення здоров'я, зазначається, що люди, які відчувають, що «тримають ситуацію під контролем» рідше хворіють, а стреси можуть мати для них навіть певний позитивний ефект.

М. Петровський та Дж. Біркімер (Petrovsky M., Birkimer J.), які досліджували зв'язок між локусом контролю, стилем боротьби зі стресом і вираженістю симптоматики, встановили, що низька вираженість симптоматики досліджуваних пов'язана з невисокою суб'єктивно сприйнятною стресогенністю подій і безпосереднім стилем

боротьби зі стресом, сфокусованим на проблемі на відміну від стилів уникання та емоційної регуляції. На їх думку, безпосередній стиль пов'язаний з віком, сприйнятною контрольованістю і внутрішнім локусом контролю набуває тенденції до зростання, що свідчить про позитивну динаміку у розвитку адаптації [322].

Карсіле Франк П. (Karsile Frank P.), яка вивчала вплив локусу контролю на поведінку, що сприяла підтриманню здоров'я і нездорові типи поведінки (вживання алкоголю, наркотиків і куріння), припустила, що один і той самий індивід може бути екстерналом у випадку вживання алкоголю, нікотину і наркотиків і інтерналом у всіх інших видах поведінки, пов'язаних із здоров'ям. Розглядаючи можливість корекції поведінки індивідів з екстернальними установками у галузі здоров'я у спеціальних терапевтичних групах, автор зробила висновок про те, що екстернальність у ставленні до здоров'я набута у результаті своєрідного «навчання», а проведення психокорекції показало, що локус контролю в окремій ситуації змінюється у часі [278].

У результаті обстеження Д. Террі (Terry D.) виявила зв'язок внутрішнього контролю, високої самооцінки й самоефективності, високого рівня стресу й значимості подій з активним стилем подолання стресу й кореляцію стратегії уникнення із зовнішнім локусом контролю, вираженим запереченням і низькою самоефективністю [341].

Таким чином, на основі аналізу результатів емпіричних досліджень і літератури, механізми реалізації локусу контролю досить різноманітні, проте суть їх зводиться до регуляції його взаємодії із середовищем. Виражений інтернальний контроль потенціює когнітивну й соціальну активність, підвищує самооцінку й зміцнює стійкість Я-концепції, дозволяє усвідомлювати свої цілі, цілеспрямовано формувати професійно-освітні прагнення й зв'язувати їх з віддаленою тимчасовою перспективою. Він також сприяє установленню адекватних міжособистісних відносин, проявів відкритості. Локус контролю як і Я-концепція тісно пов'язані з розвитком особистості в цілому.

Соціальна підтримка

Важливу роль у реалізації копінг-поведінки відіграють соціальні фактори, а саме: характеристики соціального оточення, які є модераторами стресу. Значення цих факторів уже давно було встановлене в наукових дослідженнях, що дало змогу сформулювати різні поняття,

такі, наприклад, як соціальна інтеграція, соціальні ресурси, соціальне пристосування й ін. Основними складовими усіх цих конструктів є соціальні відносини в тому вигляді, як вони трактуються насамперед у концепціях соціальної мережі й соціальної підтримки. Конструкти соціальної інтеграції, соціальної мережі й різні компоненти соціальної підтримки тісно взаємопов'язані одне з одним.

Під соціальною мережею мають на увазі комунікативні зв'язки якогось визначеного соціального комплексу, тобто соціальна мережа складається з «вузлів» і «з'єднань» між ними, де вузли – окремі особистості даного соціального утворення, а з'єднання – стосунки, що існують між ними. У психології соціальна мережа – це система соціальних стосунків окремої людини, тому використовуються поняття «персональна соціальна мережа», «особистісна/індивідуальна мережа стосунків», «система стосунків», або «егоцентрична мережа». Опис цієї індивідуальної структури стосунків проводиться за різними осями виміру з виокремленням: структурних ознак (величина, приватні групи), інтеракційних ознак (тривалість стосунків) і функціональних ознак (підтримка, навантаження). Для визначення і використання найчастіше враховуються (окремо або в комбінації) наступні критерії: суб'єктивне значення людини – афективна мережа; її рольова належність (партнер, родич, сусід і т.д.) – рольова мережа; функції (у тому числі підтримки) – мережа обміну і підтримки; частота контактів – комунікативна мережа. Крім того, з поняттям мережі пов'язуються іноді конкретні ролі і в результаті виділяють, наприклад, мережу родичів, дружби або робочу мережу.

Під соціальною підтримкою мають на увазі задоволення специфічних соціальних потреб: у близькості, захисті, інформації, практичній допомозі, розрядці, заспокоєнні і т.д. Це поняття описує головний функціональний аспект соціальних стосунків і мереж стосунків. Подальша диференціація поняття призвела до виділення низки компонентів його розуміння і реєстрації.

С. Кохен і Т. Віллс розглядають соціальну підтримку як інформацію, що призводить суб'єкта до переконання, що його люблять, цінують, піклуються про нього й він є членом соціальної мережі й має з нею взаємні зобов'язання. С. Шумахер, А. Броунел (Shumaher S., Brownell A.) характеризують соціальну підтримку як обмін ресурсами

між принаймні двома індивідами, що сприймаються як донор і реципієнт, з метою обміну благополуччям для реципієнта.

Вважається, що соціальна підтримка здатна зменшити негативний ефект стресових подій, які впливають на самопочуття, психічні й соматичні системи, і таким чином підняти рівень стресостійкості. Це відбувається за рахунок того, що наявність підтримки супроводжується позитивним психічним станом і викликає редукцію психічних і соматичних симптомів. Це явище, що статистично виявляється як ефект взаємодії між ступенем навантаження і підтримки, було названо буферним. Його емпірична очевидність неоднозначна, але існують роботи, в яких доведений буферний ефект для певних компонентів конструкту «соціальна підтримка». Набагато частіше, ніж буферні ефекти спостерігалися прямі впливи (так звані головні ефекти) соціальної підтримки, що проявлялися незалежно від розміру стресу. Розбіжності між ефектами можна розв'язати, якщо звести їх до компонентів соціальної підтримки. Аспекти інтеграції в соціальну мережу позитивно впливають самопочуття взагалі (головний ефект). Знання і впевненість у тому, що при важких життєвих подіях тебе підтримають (когнітивна, емоційна підтримка і підтримка самооцінки), а також наявність релевантних осіб, що підтримують під час стресу, сприяють «буферизації» негативних ефектів стресу.

Виокремлюють два головних типи змісту підтримки: психологічна й *інструментальна, які, у свою чергу, поділяються на різні підкатегорії (психологічна підтримка: емоційна, когнітивна, орієнтована на самооцінку і т.д.; інструментальна підтримка: поради, інформація, робота, гроші і т.п.). Джерелами підтримки є носії ролей (партнери, родичі і т.п.).*

К. Гілл виокремлює 4 типи соціальної підтримки: 1) емоційна або інтимна – турбота про іншого, довіра й співпереживання йому; 2) інструментальна або матеріальна – допомога колег по роботі, фінансова допомога, забезпечення ресурсами; 3) інформаційна – сприяння у вирішенні проблеми шляхом надання важливої інформації, поради; 4) зворотний зв'язок або підтримка у формі оцінки – оцінка виконання після вирішення проблеми [271].

Т. Віллс виокремлює три компоненти соціальної підтримки: 1) структуру (сімейний статус, число друзів, зв'язок з родичами, членами формальних і неформальних організацій і т.д.); 2) функції (емо-

ційна, оцінна, інформаційна, ресурсна); 3) ефект (задоволеність підтримкою) [355].

П. Тхоітс (Thoits P.) припускає, що соціальна підтримка сприяє процесам подолання стресу у трьох напрямах: 1) завдяки підвищенню самооцінки; 2) за рахунок допомоги інших людей зі зміни стресової ситуації; 3) шляхом включення оцінки значимої людини у свою систему, що змінює афективну відповідь на дію стресора й дозволяє побачити ситуацію «іншими очима».

Виокремлюють кілька варіантів можливих ефектів соціальної підтримки. Перший варіант – буферний ефект. Вплив стресу високої інтенсивності пом'якшується соціальною підтримкою, що виступає як буфер між стресором і людиною. Вплив стресу низької інтенсивності не включає дії соціальної підтримки, і організм переборює стрес без її участі. Висока соціальна підтримка нейтралізує негативний вплив стресу високої інтенсивності й забезпечує збереження здоров'я. Низька соціальна підтримка при стресі високої інтенсивності не має буферного ефекту, що призводить до погіршення здоров'я.

Другий варіант – спрямований ефект. Наявність соціальної підтримки сприятливо впливає на збереження здоров'я. Наявність слабкої соціальної підтримки, її відсутність приводить до погіршення здоров'я.

Третій варіант – неспрямований ефект, високий рівень соціальної підтримки підвищує самооцінку, що сприяє збереженню здоров'я. Низька соціальна підтримка знижує самооцінку, у результаті чого здоров'я погіршується. Дослідники не виключають взаємодії у всіх трьох варіантах.

Відповідно до думки фахівців з даної проблеми, можна виділити п'ять шляхів позитивного впливу соціальних відносин і підтримки на процес подолання стресу.

1. Соціальний ефект «щита». Ефект передається в соціальному оточенні: соціальна структура стосунків сприяє редукції стресових і збільшенню позитивних подій, що можуть стабілізувати і навіть

поліпшувати компетентність у подоланні стресу і загальний стан індивіда.

2. Когнітивний ефект «щита». Припускається, що сприйняття соціальної підтримки редукує релевантні для стресу негативні судження про події й одночасно підвищує нерелевантні або так звані сприятливі оцінки навколишнього світу. Це сприяє позитивній оцінці об'єктивних ознак ситуації та їхнього суб'єктивного значення.

3. Ефект емоційної розрядки і буферизації. У відношенні емоційних реакцій багато досліджень показують, що вже одне знання про існування близьких людей, тим більше їхня особиста присутність може редукувати емоційні реакції, особливо страх і невпевненість, викликані якоюсь майбутньою або теперішньою стресовою ситуацією, а отже, – протидіяти їй. З іншого боку, відсутність або недостатність близьких осіб і підтримки може погіршувати загальний стан і підвищувати схильність до стресів.

4. Когнітивний ефект подолання проблеми. Цей механізм впливу пов'язаний з когнітивним процесом вторинної оцінки, а отже, з обраними при цьому цілями подолання і стратегіями подолання. Одне знання того, що можеш залучити когось до вирішення певної проблеми або порадитися, навіть сама думка, що близька людина розуміє проблему, може змінити уявлення про стрес і можливості його подолання й у цьому розумінні виявляє когнітивну операцію подолання.

5. Соціальне подолання, або допомога в подоланні стресу. Ще один шлях впливу стосується функцій отриманої підтримки. Можна допустити, що реально отримана підтримка (допомога в подоланні) має три функції: підтримання конкретних, релевантних психологічних систем подолання (наприклад, зміцнення моралі, самоцінності, самопродуктивності); активна підтримка в подоланні і вирішенні проблем (наприклад, допомога при виробленні можливих рішень); пряме втручання в подолання (надання психологічної допомоги і т.п.).

Саме по собі отримання соціальної підтримки ще не є гарантом успішного подолання. Багато авторів відзначають, що необхідно уміти співпереживати людини, якій важко, і мати деякий досвід переживання стресу. Підтримка повинна бути адекватною потребам у пристосуванні і подоланні, що виникає в зв'язку з конкретним стресом. Тільки в тому випадку, якщо ці умови виконуються, соціальна підтримка позитивно впливає на результат подолання стресу.

Т. Віллс і С. Кохен вважають, що соціальна підтримка знижує негативну дію стресу й збільшує його позитивну дію по типу буферної системи шляхом підвищення самооцінки, посилення міцності імунної системи, у результаті чого зменшується сприйнятливість до хвороб.

Г. Сек особливого значення надає емоційній підтримці. На його думку, соціальна підтримка здійснює значущий буферний ефект на людину, за умови якщо її сім'я здатна надати їй емоційної, емпатійної підтримки. Проте він відзначає, що якщо деякі форми соціальної підтримки сприймаються як ефективні, то інші можуть сприйматися як прийнятні, наприклад, надмірна підтримка підлітків з боку батьків [331].

Об'єднати загальні функціональні гіпотези (головний ефект проти буферного) з п'ятьма наведеними специфічними гіпотезами опосередкування складно, тому що ці моделі мають різний ступінь вирішення. За суворим визначенням буферної функції, лише варіант 3 (емоційна розрядка і буферизація) може вважатися буферним ефектом. Але якщо дивитися ширше і врахувати процес подолання стресу, то віднести до буферних ефектів можна також способи 4 і 5, оскільки при підтримці стрес переборюється легше. Обидва ефекти «щита» (варіанти 1 і 2) у загальному належать до головного ефекту, оскільки вони редукують стрес при його появі, а не модерують його (що очікується при буферному ефекті). Крім того, головний ефект статистично містить так звані незалежні ефекти соціальної підтримки, що впливають на загальний стан людини. Вони присутні завжди, незалежно від факту наявності або відсутності стресу.

Комунікативні копінг-ресурси

Варто зауважити, що можливість отримання соціальної підтримки, у свою чергу тісно пов'язана з певними особистісними якостями комунікативного характеру. Адже спроможність людини долати труднощі передбачає певний рівень контролю над ситуацією, що, у свою чергу, пов'язано із загальною комунікативною компетентністю. Неадекватність суб'єкта у процесі міжособистісної комунікації може мати своїм наслідком його подальшу соціальну ізоляцію і бути причиною труднощів подолання складних життєвих ситуацій. На кроскультурному матеріалі з'ясувалося, що недостатня комунікативна компетентність суб'єкта пов'язана з різними проявами психічного неблагополуччя у процесі адаптації, а саме: емоційною нестабільністю,

зниженням рівня задоволеністю життям і незадоволеністю своєю спроможністю щодо подолання проблем.

Розвиненість комунікативної сфери – важливий особистісний ресурс копінг-поведінки. Емпатія, афіліація та сензитивність до відчуження є значущими комунікативними копінг-ресурсами, які здійснюють вплив на формування самооцінки, локусу контролю, вибір і реалізацію базисних копінг-стратегій у взаємодії з представниками різних систем соціально-підтримуючої мережі.

Афіліація визначається як прагнення людини бути в товаристві інших людей, яке підсилюється в ситуаціях, що сприймаються людиною, як загрозливі, стресові. Блокування афіліації викликає почуття самотності, відчуженості, породжує й поглиблює стрес.

Мотив афіліації зазвичай проявляється як прагнення людини налагодити добрі, емоційно позитивні взаємостосунки з людьми. Внутрішньо, або психологічно афіліація виступає у вигляді почуття прив'язаності, вірності, а зовнішньо – у комунікабельності, прагненні співробітничати з іншими людьми та постійно перебувати з ними.

Г. Хеккаузен визначає афіліацію як певний клас соціальних взаємодій, що мають щоденний і водночас фундаментальний характер. Зміст таких взаємодій полягає у спілкуванні із знайомими, малознайомими і незнайомими людьми і таку їх підтримку, яка приносить задоволення і збагачує обидві сторони. Про прагнення до афіліації можна судити за кількістю і позитивним змістом мовних висловлювань, за доброзичливим виразом обличчя, тривалістю контакту очей, частоті кивання головою, за позою, і жестикуляцією та ін. Пригнічення афіліативної потреби викликає почуття ізольованості і самотності. У стресових ситуаціях афіліація збільшується [198].

За дослідженням К. Гілл, низькі афіліативні потреби людини знижують ефективність соціальної підтримки. Вони є інструментом орієнтації у міжособистісних контактах і регулюють емоційну, інформаційну, товариську та матеріальну соціальну підтримку шляхом побудови більш або менш ефективних взаємостосунків [271].

Сензитивність (чутливість) до відчуження є протилежним мотиву афіліації і проявляється у боязкості бути неприйнятим, відчуженим значущими людьми у процесі міжособистісної взаємодії. Як зазначає Л. Бірмен (L.Bierman), підвищена сензитивність до відчуження сприяє зниженню самооцінки, блокує афіліативну потребу і перешкоджає

адаптації у соціальному середовищі [229].

Домінування у людини мотиву афіліації породжує стиль спілкування, який характеризується впевненістю, невимушеністю, відкритістю, сміливістю і напроти, домінування мотиву відчуження призводить до невпевненості, скованості, незручності, напруженості. Особи, в яких домінує мотив афіліації над боязкістю бути відчуженим, краще ставляться до оточуючих і самі користуються симпатією і повагою. У результаті задоволення мотиву афіліації, між людьми складаються довірливі, відкриті взаємостосунки, які ґрунтуються на симпатіях і взаємодопомозі. Особи, в яких домінує мотив афіліації досягають більш високих результатів у роботі в тих випадках, коли вони працюють не самі, а у складі групи, з членами якої у них склалися дружні взаємини. Домінування мотиву боязкості бути відчуженим, напроти, створює перешкоди на шляху міжособистісного спілкування.

Афіліація нерозривно пов'язана з емпатією, що означає глибоке розуміння емоційного стану та переживань іншої людини. Це – цілісний процес, що включає фізіологічний, кінетичний, афективний, когнітивний і мотиваційний компоненти, істотно й позитивно впливає на якість спілкування й позитивні особистісні зміни.

Розрізняють емоційну емпатію, яка ґрунтується на механізмах проекції і наслідування моторних і афективних реакцій іншої людини, когнітивну емпатію, яка базується на таких інтелектуальних процесах, як порівняння, аналогія і т.д. і предикативну емпатію, яка проявляється, як спроможність людини передбачати афективні реакції іншого у конкретних ситуаціях.

На сучасному етапі емпатія розглядається як: 1) емоційний процес переживання афективного стану людини у відповідь на її емоційну поведінку; 2) як когнітивний процес розуміння, осмислення внутрішнього життя іншої людини, здатність прийняти роль, позицію іншого; 3) як складний афективно-когнітивний процес; 4) взаємодія афективного, когнітивного й діючого компонентів.

Відмічаючи процесуальну природу емпатії, К. Роджерс визначив її як входження в особистий, перцептивний світ іншої людини і тимчасове проживання її життя, обережне переміщення у ньому без того, щоб робити якісь оцінки. Вона є ключем до розуміння іншого, компонентом спостережливості, умовою встановлення тісного контакту між людьми і щирого діалогічного спілкування, чинником, який сприяє

емоційній інтеграції з світом, відновленню порушених зв'язків з оточуючими, необхідною умовою будь-якої творчості [155].

Емпатію як феномен, включений в контекст життєвих стосунків людей, зручно розглядати як своєрідний емоційний процес, який у генетичному аспекті являє собою ланцюг, що складається з трьох частин (співпереживання – співчуття – імпульс до дії), де кожна частина займає своє певне місце. В онтогенетичному плані пропуск будь-якої частини емпатійного процесу призводить до викривлення емоційно-мотиваційної сфери особистості. Розвиток емпатійних процесів в особистісному плані йде не лише від елементарних форм до вищих, але і від більш повних – до «згорнутих», які ніби містять у точечній формі емоційний потенціал цілісного процесу, спроможний забезпечити у відповідних умовах його повне або часткове розгортання. У залежності від умов і особливостей особистості частіше за все виявляється «згорнутим» переживання, а іноді і прояв співчуття і на поверхню виступає «чисте» сприяння, яке у дорослого пов'язано із закономірною економією емоційних проявів і з вимогами існуючої ситуації. Проте емпатійний стиль взаємодії з іншим закладається на основі колись пережитих емпатійних процесів.

М. Калліопуска (Kalliopuska M.) розглядає емпатію як цілісний процес, який включає фізіологічний, кінестетичний, афективний, когнітивний і мотиваційний компоненти. На її думку емпатія відіграє істотну роль у спілкуванні, оскільки у його процесі людина інтерпретує вербальні і невербальні повідомлення, позитивно впливає на його хід та результат [276].

Емпатія є одним з найважливих ресурсів у подоланні проблемних і стресових ситуацій. Розвинені навички емпатії на основі альтруїстичної мотивації, дозволяють долати власний стрес і надавати допомогу у подоланні стресу особі, якій співпереживають. Нерозвиненість навичок емпатії визначає у ситуації хронічного дистресу вибір на основі егоїстичної мотивації емоційної відповіді, спрямованої насамперед на збереження власного благополуччя, редукціювання власної емоційної напруги.

В емпатійний процес поряд з афективним компонентом включений і когнітивний, який являє собою спроможність виокремлювати і називати почуття, які відчувають інші люди і спроможність приймати чужу точку зору. Слід підкреслити, що когнітивний компонент емпатії

дозволяє чіткіше оцінювати проблему, генерувати більше альтернатив її розв'язання.

К. Роджерс, який дослідив роль емпатії у контексті психотерапії, педагогічному процесі та сімейному житті, дійшов висновку про те, що емпатія є найважливішою установкою, властивістю фасилітатора, який сприяє особистісному зростанню, навчанню і спілкуванню. На його думку, фасилітатором може бути не лише психотерапевт, але і вчитель, батьки та члени родини [156].

Дослідження Г. Баррет-Ленарда (Barret-Lennard G.) дозволили виділити в емпатійному процесі три послідовні фази, що, на думку автора, включають: сприйняття і резонанс слухача, експресивне повідомлення про виникнення цього стану особі, яка викликала емпатію, прийняття емпатії або усвідомлення того, що тебе зрозуміли. Ці фрази не замкнені в єдину систему і на практиці кожна з них напівавтоматична [225].

З емпатією та афіліацією тісно пов'язана комунікативна і соціальна компетентність, що являє собою суму знань про партнерів по спілкуванню, навички конкретного виду спілкування і визначається попереднім досвідом особистості.

Отже, емпатійно-афіліативні ресурси є соціально-психологічним конструктом, який включає когнітивний, афективний і поведінковий компоненти і визначає систему емоційного і раціонального міжособистісного розуміння.

Я-концепція

Я-концепція є важливою особистісною характеристикою, що віднесена дослідниками до базисних копінг-ресурсів і являє собою складно сконструйоване утворення. Воно характеризується асинхронністю формування компонентів структури: форм, видів, показників, за якими лежать різноплановість їх становлення та забезпечення варіативності проявів. Я-концепція відображає як вікові, так і індивідуальні особливості, включена у велику кількість зв'язків і стосунків з іншими складовими розвитку індивіда, кожен з яких вносить свій внесок в її формування і, разом з тим, корегує і спрямовує її безпосередньою взаємодією.

На думку багатьох авторів, процеси формування Я-концепції й психологічних механізмів подолання стресу здійснюються паралельно, мають виражений вплив на подолання стресу і є взаємозалежними.

З погляду формування копінг-поведінки найбільш важливими, на думку ряду авторів, є наступні позиції: Я-концепція є найважливішим особистісним ресурсом подолання стресу; індивідуальні стилі подолання стресу співвідносяться з певними типами Я-концепції; взаємний вплив Я-концепції й копінг-механізмів дає змогу зберегти стійкість системи Я і послабити негативний вплив стресу на організм; формування активних копінг-стратегій і позитивної Я-концепції потенціює взаємний розвиток, сприяє успішній стресостійкості індивіда; формування пасивних стратегій подолання стресу й негативної Я-концепції робить негативний взаємовплив і знижує рівень стресостійкості індивіда.

Особистості з позитивною Я-концепцією отримують задоволення від почуття особистісного контролю над середовищем, мають низький рівень стурбованості і впевнені у своїй здатності контролювати ситуацію. Вони не відчувають вразливості і значно менш чутливі до суджень про них з боку оточуючих їх людей або суспільства в цілому. Натомість, особистості з негативною Я-концепцією недостатньо реалізують свої потенційні можливості. Отже, позитивна Я-концепція є основою процесу самоактуалізації та особистісного зростання, вона дає можливість продуктивно взаємодіяти з іншими людьми, вчитися і рости.

«Я-концепція» формується під впливом життєвого досвіду людини, насамперед, стосунків у сім'ї. Проте, вона досить рано сама набуває якості активності й починає впливати на інтерпретацію цього досвіду, мету особистості, систему її очікувань та прогнозів щодо свого майбутнього, оцінку своїх досягнень і тим самим на її ставлення до самої себе.

«Я-концепція» – це оцінно-пізнавальна система, що переживається і більш-менш усвідомлюється індивідом. На її основі складається ставлення людини до себе та до інших, що спирається на особистісну самооцінку своїх можливостей, здібностей та характеру.

Центральним компонентом «Я-концепції» є самооцінка, що являє собою ту цінність, значущість якої надає собі індивід загалом та окремим сторонам своєї особистості, діяльності, поведінки. Це оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед

інших людей. Вона формується в онтогенезі під впливом суспільних стосунків і являє собою результат усвідомлення людиною свого положення в них. Від неї залежать стосунки людини з оточуючими, критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів та невдач. Самооцінка не лише завершує формування структури характеру, забезпечує його цілісність, але і, будучи пов'язаною із системою життєвих цілей і ціннісних орієнтацій, виконує функцію саморегуляції і контролю розвитку. Стійка самооцінка регулює процес сприймання і розуміння інших людей. Вона є ядром особистості, важливим регулятором її поведінки і діяльності у процесі взаємодії із соціальним середовищем.

Самооцінка – це один з найважливіших чинників соціального розвитку особистості. Вона виникає на певній ступені формування свідомості людини. У якості провідного компонента самосвідомості самооцінка синтезує результати пізнання суб'єктом самого себе. Цим визначається єдність когнітивного та емоційного компонентів в її структурі. Самооцінка відіграє істотну роль в організації людини своєї доцільної поведінки, діяльності, стосунків з оточуючими людьми, забезпечуючи не просто пристосування до оточуючого середовища, а реалізацію свідомої активності особистості, без якої неможливе самостійне професійне та моральне вдосконалення.

Самооцінна діяльність являє собою процесуальну сторону самооцінки, тобто цілеспрямований процес самооцінювання, в якій людина аналізує, усвідомлює свої реальні потреби, мотиви, здібності і співвідносить їх з еталонами, умовами та вимогами конкретної діяльності. Спроможність особистості правильно оцінювати себе та інших є важливим індикатором її поведінки в процесі адаптації, прояву особистісних властивостей і здібностей індивідуального стилю діяльності. Таким чином, самооцінка впливає на ефективність діяльності людини і подальший розвиток її особистості. Вона тісно пов'язана з рівнем домагань людини, тобто мірою важкості цілей, які вона ставить перед собою.

Л.Корнєєва, яка вивчала принципи формування самооцінки, зробила висновок про те, що занижена самооцінка сприяє появі впевненості у своїх силах, чинить перешкоди реалізації здібностей та можливостей, призводить до пасивності, у той час як завищена самооцінка призводить до розвитку некритичності, конфліктності, пихатості,

істотно знижує моральну цінність особистості.

Проведене К.Роджерсом дослідження взаємозв'язку самооцінки особистості та адаптації дозволило сформулювати положення про те, що самооцінка є чинником, завдяки якому забезпечується адаптація. Незначне розходження між ідеальним і реальним образами себе ще не призводять до дезорганізації поведінки і діяльності людини в адаптивних умовах. Проте, за умови різкого розходження двох образів, можуть спостерігати всі ознаки дезадаптації – депресія, різка емоційна нестійкість, підвищена тривожність, невпевненість у собі та ін. [155].

Аналогічні дані були отримані в експериментальних дослідженнях Тейлор Ш., яка зазначала зв'язок успішної адаптації індивіда з відповідністю його оцінних суджень про себе в «Я-реальному» та «Я-ідеальному», а дезадаптація – з недооцінкою або значною переоцінкою особистістю своїх якостей і можливостей.

За даними дослідження Г. Гесс (Hess G.) та Г. Зінгл (Zingle H.), особистості, які мають позитивну Я-концепцію, отримують задоволення від почуття особистісного контролю над середовищем і мають низький рівень тривожності. Коли вони діють, то впевнені у своїй здатності контролювати ситуацію [270].

Отже, все вищевкладене переконливо засвідчує той факт, що копінг-стратегії та копінг-ресурси являють собою важливу складову копінг-процесу і вивчення та розвиток їх є важливим завданням сучасної психологічної науки. У даному дослідженні представлені результати експериментального вивчення копінг-ресурсів у курсантів та офіцерів підрозділів податкової міліції: суб'єктивного контролю над середовищем, комунікативних копінг-ресурсів (емпатії, афіліації та сензитивності до відчуження), особливостей сприйняття соціальної підтримки, оскільки вони є професійно значущими і такими, які здійснюють вплив на вибір і реалізацію базисних копінг-стратегій у взаємодії з представниками різних систем соціально-підтримуючої мережі.

3.4. Порівняльне вивчення базисних копінг-стратегій майбутніх та нині діючих фахівців податкової служби

Дослідження особливостей копінг-поведінки фахівців податкової служби проводилося на базі Національного університету державної податкової служби України, курсах підвищення кваліфікації

офіцерів податкової міліції у м.Ірпінь Київської області. Досліджувані були розподілені на 2 групи. До першої групи увійшли офіцери підрозділів податкової міліції. Другу групу склали курсанти факультету податкової міліції Національного університету державної податкової служби України. Така вибірка досліджуваних дозволила визначити структуру й особливості базових копінг-стратегій майбутніх та нині діючих фахівців податкової служби, виявити особливості й значущість провідних індивідуально-психологічних якостей в детермінації різних типів їх копінг-поведінки.

В ході дослідження використовувався метод порівняння «полярних груп», а також розглянуті статистичні дані, що характеризують основні особливості вибірки, яку склали майбутні та нині діючі фахівці податкової служби. Це дозволило виявити комплекс інформативних показників психологічних тестів для дослідження копінг-поведінки обстежуваних груп.

Таблиці даного дослідження містять інформацію про середні значення (M), середньоарифметичні помилки (m) кожного показника та рівень статистичної значущості (P), який вивчався за даною вибіркою респондентів. Середнє арифметичне (M) розглядається у якості центральної тенденції кожного показника у репрезентативній вибірці і використовується як значення узагальненої характеристики, типової для даної групи при побудові вільних (узагальнених) профілей та діаграм. В цілому отримана інформація свідчить про існування індивідуальних відмінностей у характері показників, які вивчаються, пошук і аналіз яких є основним завданням нашого дослідження.

Копінг-стратегії курсантів та офіцерів податкової міліції вивчалися, виходячи з припущення, що копінг-стратегія розв'язання проблем є базовим механізмом пристосування й адаптації, притаманна обом групам досліджуваних.

Для вивчення базисних копінг-стратегій була використана методика «*Індикатор стратегій подолання* стреса» Дж.Амірхана. Використовуючи факторний аналіз, вчений ідентифікував три базисні копінг-стратегії: розв'язання проблем, пошук соціальної підтримки і уникання проблем. Ця методика, яка ґрунтується на вибірці більш ніж 1800 постійних мешканців Лос-Анжелеса проста і зручна для проведення обстеження. Перевага опитувальника полягає ще і у тому, що його можна використати для дослідження копінг-поведінки осіб підліткового,

юнацького віку і дорослих [221]. Дана методика була адаптована Н.Сиротою та В.Ялтонським [174]. Вказаний опитувальник включає 33 пункти стверджень, які дозволяють визначити базисні копінг-стратегії та їх співвідношення у структурі копінг-поведінки. Досліджувані працювали за наступною інструкцією: «Ми цікавимося, як людям вдається долати життєві проблеми, труднощі й неприємності. На бланку зазначені декілька можливих шляхів подолання проблем повсякденного життя. Ознайомившись з даними твердженнями, Ви зможете визначити, які з запропонованих варіантів зазвичай Вами використовуються у процесі подолання складних життєвих ситуацій. Всі ваші відповіді залишаться невідомими стороннім. Зробіть спробу згадати про одну із серйозних проблем, з якою Ви зіткнулися за останні 6 місяців, і яка змусила Вас серйозно переживати. Опишіть цю проблему у декількох словах. Потім, читаючи наведені нижче твердження, виберіть один з найбільш прийнятних варіантів відповіді для кожного з них». Варіанти відповідей досліджувані ранжували за трибальною системою: «так» – 3 бали; «скоріше так, чим ні» – 2 бали; «ні» – 1 бал. Потім підраховувалася сума набраних балів для кожної з трьох основних шкал, які відповідали базисним стратегіям. Результати у балах співвідносилися з таблицею норм, яка дозволяла визначити рівень вираженості тієї чи іншої базисної стратегії.

Результати дослідження та достовірність відмінностей обстежуваних груп, отримані при використанні методики Дж.Амірхана «Індикатор копінг-стратегій» подані в таблицях 3.1 та 3.2.

Таблиця 3.1

Частота використання копінг-стратегій у структурі копінг-поведінки офіцерів та курсантів податкової міліції (у %)

Стратегії	Контингент	
	Офіцери	Курсанти
Розв'язання проблем	38,2	36,5
Пошук соціальної підтримки	34,2	34,7
Уникання	27,6	28,8

Як видно з таблиці 3.1, перше місце у структурі копінг-поведінки обох обстежуваних груп посідає базисна копінг-стратегія «розв'язання проблем», проміжну ланку – стратегія «пошук соціальної підтримки». Що стосується копінг-стратегії «уникання», то вона отримала найнижчу оцінку в обох групах.

Слід зазначити, що хоча у структурі копінг-поведінки обох обстежуваних груп копінг-стратегії «розв'язання проблем» і «пошуку соціальної» підтримки домінують над копінг-стратегією «уникання», проте, у більшості досліджуваних вони перебувають на середньому рівні.

Таблиця 3.2

Вираженість базисних копінг-стратегій в офіцерів та курсантів податкової міліції

Стратегії	Середні значення (M ± m)		P
	Офіцери	Курсанти	
Розв'язання проблем	28,39 ± 0,59	27,28 ± 0,48	P < 0.05
Пошук соціальної підтримки	21,82 ± 0,62	21,51 ± 0,53	
Уникання	17,69 ± 0,44	18,43 ± 0,64	

Базисна копінг-стратегія розв'язання проблем

Як вже зазначалося, стратегія «розв'язання проблем», розуміння якої полягає у довільних, проблемно-фокусованих зусиллях щодо зміни ситуації, включає аналітичний підхід до розв'язання проблеми. Вона вказує на спроможність людини визначати проблему і знаходити альтернативні рішення, ефективно долати стресові ситуації, дозволяє конструктивно пристосовуватися до вимог і труднощів, які з'являються. Дана стратегія виявилася провідною у структурі копінг-поведінки як офіцерів, так і курсантів факультету податкової міліції, що свідчить про найбільш високу інтенсивність її використання обстеженими контингентами для розв'язання стресових і проблемних ситуацій. Дана стратегія переважно використовувалася досліджуваними для розв'язання проблем, пов'язаних з професійною діяльністю, покращенням матеріального стану, сімейно-побутових та інших. Для цього курсанти та офіцери використовували наявні знання про проблему, досвід розв'язання аналогічних ситуацій, а також інформацію про способи їх розв'язання, які були отримані від значущих для них осіб.

Ця копінг-стратегія зайняла провідне місце в обох досліджуваних групах, незалежно від віку та соціального статусу. Достовірність відмінностей ($P < 0.05$), помічена між показниками курсантів ($M = 27,28 \pm 0,48$) та офіцерів податкової міліції ($M = 28,39 \pm 0,59$) може свідчити про те, що інтенсивність використання копінг-стратегії «розв'язання проблем» пояснюється великим життєвим та професійним досвідом

нині діючих фахівців-податківців. Показники копінг-стратегії розв'язання проблем у структурі копінг-поведінки курсантів також можуть свідчити про їх активну позицію у розв'язанні проблемних і стресових ситуацій, але про менший досвід і знання порівняно з офіцерами. Отримані результати підтверджують гіпотезу про те, що протягом онтогенезу відбувається розвиток навичок розв'язання стресових і проблемних ситуацій (табл. 3.2).

Аналіз проведеного опитування, спрямованого на виявлення копінг-стратегій подолання труднощів показав загальну для обох груп тенденцію. Вона виражалася у тому, що представники обстежуваних груп найчастіше використовували копінг, спрямований на проведення оцінки стресових ситуацій, такий як: прагнення якомога краще розібратися у проблемі, здійснення пошуку всіх можливих способів та обдумування плану дій для розв'язання проблемних ситуацій.

Близько половини досліджуваних для розв'язання проблем використовували копінг, спрямований безпосередньо на розв'язання проблемної ситуації і включав: постановку низки цілей, які дозволяли поступово впоратися із ситуацією, проведення планування і вибору засобів розв'язання проблеми, а також використовували різні засоби, поки не находили той, який підходить найбільше.

Лише невелика частина курсантів та офіцерів для розв'язання стресових і проблемних ситуацій використовували копінг, який дозволяв зрозуміти причини виникнення проблем і вибрати найбільш адекватні стратегії їх подолання і включав: повне зосередження на проблемі, детальне планування дій, які виключали імпульсивність.

Базисна копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки

Базисна копінг-стратегія «пошук соціальної підтримки» була другою за частотою використання у структурі копінг-поведінки офіцерів та курсантів підрозділів податкової міліції. Поведінка зазначених контингентів, яка характеризує цю стратегію, була спрямована на встановлення дружніх, довірливих, колегіальних стосунків в їх соціальному оточенні. Як показали результати проведеного дослідження, курсанти (M = 21,51 ± 0,53) та офіцери (M = 21,82 ± 0,62) податкової міліції практично рівнозначно використовували підтримку системи соціальних зв'язків, друзів та значущих інших після проведення когнітивної оцінки проблемних ситуацій та оцінки своїх особистісних

ресурсів, досвіду і знань як недостатніх для їх подолання (табл.3.2).

Копінг-стратегія «пошук соціальної підтримки», яка підкреслювала зусилля, спрямовані на пошук дійової, інформаційної та емоційної підтримки, дозволяла представникам обстежуваних контингентів за рахунок актуальних когнітивних, поведінкових та емоційних відповідей ззовні успішно долати стресові ситуації. Проте, іноді пошук соціальної підтримки був свідченням небажання курсантів та офіцерів самостійно розв'язувати проблеми, які у них виникли і схильність перекладати відповідальність за їх розв'язання на інших людей, що призводило до виникнення невпевненості, залежності від обставин і думки оточуючих.

Базисна копінг-стратегія уникання

У структурі копінг-поведінки офіцерів (М = 17,69 ± 0,44) та курсантів податкової міліції (М = 18,43± 0,64) копінг-стратегія уникання посідала останнє місце (таблиця 3.2). Відсутність достовірних відмінностей між показниками обстежуваних контингентів, а також найменша вираженість стратегії «уникання» порівняно із стратегіями «розв'язання проблем» і «пошук соціальної підтримки» у структурі їх копінг-поведінки може свідчити про активну життєву позицію обох груп. Використання мотиваційної спрямованості уникати розв'язання проблем відбувалося в окремих соціальних ситуаціях і сферах міжособистісного спілкування, в яких досліджувані прогнозували отримання негативних результатів при використанні активних копінг-стратегій. Деякі особистісні риси, такі як невпевненість у собі, високий рівень особистісної тривоги, дефіцит особистісних і середовищних копінг-ресурсів сприяли завищенню суб'єктивної значущості проблем, які офіцери та курсанти оцінювали як такі, що важко розв'язуються, а це, у свою чергу, сприяло не завжди обґрунтованій відмові від їх розв'язання.

Проведений за результатами інтерв'ювання офіцерів та курсантів аналіз стратегій уникання дозволив виявити інтрапсихічні механізми подолання стресу представниками обох груп. До них належали: прагнення не дати оточуючим побачити, що справи у них йдуть погано, обмеження спілкування та надання переваги самотності. Значно рідше серед емоційних механізмів стратегії уникання домінували: переключення на інший вид діяльності, заняття домашніми справами і

хобі, перегляд телевізійних передач, ще рідше – читання книжок та ін.. Когнітивними механізмами уникання в офіцерів та курсантів були мрії про кращі часи і програвання подумки різних варіантів ситуацій, які були спрямовані на успішне розв'язання проблеми.

Отже, проведене дослідження копінг-стратегій в офіцерів та курсантів податкової міліції дозволяє резюмувати, що провідною базовою стратегією у них виявилася орієнтації на розв'язання проблем, другою за значущістю - пошуку соціальної підтримки. Стратегія уникання займає останнє місце у структурі копінг-поведінки обох груп.

3.5. Порівняльне вивчення копінг-ресурсів майбутніх та нині діючих фахівців податкової служби

3.5.1. Локус контролю у структурі копінг-поведінки майбутніх та нині діючих фахівців податкової служби

Особистісний контроль оцінюється як один з самих значущих особистісних копінг-ресурсів, який проявляється як впевненість у здатності особистості викликати зміни середовища у бажаному напрямку. Саме через це виходячи із специфіки професійної діяльності майбутніх та нині діючих офіцерів податкової служби, вивчення локусу контролю у даному дослідженні було необхідним.

Виокремлюють два полярних типи суб'єктивного контролю: інтернальний і екстернальний. Методика дозволяє вирахувати як показник загальної інтернальності досліджуваного, так і рівень суб'єктивного контролю у різних сферах життєдіяльності. Чим вищий бал, тим вищим є рівень суб'єктивного контролю, тим більш виразною є інтернальність людини. Встановлено, що людина з інтернальним типом контролю інтерпретує значущі події як результат своєї власної діяльності. Люди ж з екстернальним типом контролю є більш конформними, тривожними, такими, які залежать від зовнішніх чинників та інших осіб, менш схильних до планування своїх дій і до реалізації певної, заздалегідь прийнятної лінії поведінки

У даному дослідженні для вивчення інтерпально-екстернального особистісного контролю використовувалася методика рівня суб'єктивного контролю – РСК, варіант А, призначений для дослідницьких цілей, авторами якої є Е.Бажин, К.Голинкіна та А.Еткінд [12].

Опитувальник складається з 44 спеціально підібраних твер-

джень, на які дається один з 6 варіантів відповідей від «повністю погоджуюся» до «повністю не погоджуюся» і які показують особливості орієнтації особистісного контролю. Автори методики виокремили наступні шкали: шкала загальної інтернальності (Із), шкала інтернальності у сфері досягнень (Ід), шкала інтернальності у сфері невдач (Ін), шкала інтернальності у сфері сімейних стосунків (Іс), шкала інтернальності у сфері виробничих відносин (Ів), шкала інтернальності у сфері міжособистісних стосунків (Ім.), шкала інтернальності у сфері здоров'я та хвороби (Іх). Аналіз отриманих результатів проводилася у відповідності із методичними рекомендаціями щодо застосування тесту.

Шкала загальної інтернальності (Іо). Високий показник за цією шкалою відповідає високому рівню суб'єктивного контролю над будь-якими значущими ситуаціями. Такі люди вважають, що більшість важливих подій в їх житті було результатом їх власних зусиль, вони можуть ними управляти, і, таким чином, відчувають свою власну відповідальність за хід цих події і за те, як складається їх життя загалом. Низький показник за шкалою відповідає низькому рівню суб'єктивного контролю. Такі досліджувані не бачать зв'язку між своїми діями і значущими для них життєвими подіями, не вважають себе спроможними контролювати їх розвиток і припускають, що більшість їх є результатом випадку або дій інших людей.

Шкала інтернальності у сфері досягнень (Ід). Високі показники за цією шкалою відповідають високому рівню суб'єктивного контролю над емоційно позитивними подіями і ситуаціями. Такі люди вважають, що вони самі досягли всього, що було і є в їхньому житті, і що вони і надалі спроможні з успіхом добиватися свого у майбутньому. Низькі показники за даною шкалою свідчать про те, що людина приписує свої успіхи і досягнення обставинам – везінню, щасливій долі або допомозі інших людей.

Шкала інтернальності у сфері невдач (Ін). Високі показники за цією шкалою говорять про розвинене почуття суб'єктивного контролю у ставленні до негативних подій і ситуацій, що проявляється у схильності звинувачувати самого себе у різних неприємностях і стражданнях. Низькі показники Ін свідчать про те, що досліджуваний схильний приписувати відповідальність за такі події іншим людям або вважати їх результатом невезіння.

Шкала інтернальності у сфері сімейних стосунків (Іс). Високі

показники Іс означають, що людина вважає себе відповідальною за події, які відбуваються в її сімейному житті. Низький Іс вказує на те, що суб'єкт вважає партнерів причиною значущих ситуацій, які виникають в його сім'ї.

Шкала інтернальності у сфері виробничих відносин (Ів). Високий Ів свідчить про те, що людина вважає свої дії важливим чинником організації власної виробничої діяльності, стосунків, які складаються у колективі, у кар'єрному просуванні і т.д. Низький Ів вказує на те, що досліджуваний схильний приписувати більш важливе значення зовнішнім обставинам – керівництву, товаришам по роботі, везінню – невезінню.

Шкала інтернальності у сфері міжособистісних стосунків (Ім). Високий показник Ім свідчить про те, що людина вважає себе спроможною контролювати свої формальні і неформальні стосунки з іншими людьми, викликати до себе повагу та симпатію. Низький Ім, напроти, вказує на те, що людина не може активно формувати своє коло спілкування і схильна вважати свої міжособистісні стосунки результатом активності партнерів.

Шкала інтернальності у сфері здоров'я та хвороби (Іх). Високі показники Іх свідчать про те, що досліджуваний вважає себе відповідальним за своє здоров'я: якщо він хворий, то звинувачує у цьому себе і припускає, що одужання у великій мірі залежить від його дій. Людина з низькою інтернальність у сфері здоров'я вважає хворобу результатом випадку і сподівається, що одужання прийде у результаті дій інших, насамперед лікарів.

Результати дослідження локусу контролю курсантів та офіцерів податкової міліції, отримані за допомогою методики РСК подані у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Результати дослідження локусу контролю курсантів та офіцерів податкової міліції

Шкали	Середні значення (M ± m)		P
	Офіцери	Курсанти	
	M ± m	M ± m	
Інтернальність загальна (Із)	26,65 ± 2,16	21,56 ± 2,17	
Інтернальність у сфері досягнень (Ід)	7,45 ± 0,72	6,37 ± 0,66	

Продовження таблиці 3.3

Інтернальність у сфері невдач (Ін)	5,73 ± 0,65	4,63 ± 0,33	
Інтернальність у сфері сімейних стосунків (Іс)	5,42 ± 0,55	5,02 ± 0,33	
Інтернальність у сфері виробничих стосунків (Ів)	7,88 ± 0,33	5,78 ± 0,45	P < 0,05
Інтернальність у сфері міжособистісних стосунків (Ім)	1,86 ± 0,50	2,51 ± 0,44	
Інтернальність у ставленні до здоров'я і хвороби (Іх)	4,21 ± 0,37	4,55 ± 0,47	

За результатами проведеного дослідження достовірні відмінності (P < 0,5) встановлені лише за шкалою інтернальності у сфері виробничих стосунків (Ів) між показниками курсантів (M = 5,78 ± 0,45) та офіцерів (M = 7,88 ± 0,33). У той час як за шкалами: загальної інтернальності, інтернальності у сфері досягнень, невдач, сімейних, міжособистісних стосунків та ставленні до здоров'я та хвороби, як видно з таблиці 3.3, між показниками представників обстежуваних контингентів статистично достовірні відмінності не виявлені.

Загальна інтернальність контролю (Із) в офіцерів та курсантів підрозділів податкової міліції є результатом його здійснення у досягненнях, невдачах, ставленні до здоров'я та хвороби, а також соціальних комунікативно значущих сферах – виробничих, сімейних і міжособистісних стосунках. Показники обстежуваних груп за даною шкалою свідчать про те, що вони в цілому вважають себе відповідальними за все, що відбувається у їхньому житті і за рішення, які ними приймаються. Хоча більш низькі показники у курсантів (M = 21,56 ± 2,17) порівняно з офіцерами (M = 26,65 ± 2,16) відображають їх більшу схильність шукати причини невдач у зовнішніх причинах.

Показники інтернальності у *галузі досягнень* (Ід) в офіцерів (M = 7,45 ± 0,72) та курсантів (M = 6,37 ± 0,66) податкової міліції свідчать про схильність досліджуваних груп брати на себе відповідальність за поведінку, емоційний стан і реалізацію копінг-стратегій в ситуаціях, які призводять до успіху, а також про здійснення контролю за змінами, що відбуваються у їхньому житті та можливістю їх використати для досягнення поставлених цілей і самоствердження. Для цього офіцери та курсанти-податківці найчастіше використовували копінг-стратегії, спрямовані як на розв'язання проблем, так і на пошук соціальної

підтримки від системи соціально-підтримуючої мережі, в якій прогнозували отримання очікуваного результату: освіти, престижної роботи з високою оплатою праці, чергового офіцерського звання, досягнення матеріального, морального і сімейного благополуччя тощо. Представники обстежуваних груп були схильні пояснювати успіхи і досягнення поставлених цілей своїми зусиллями і проявом особистісних якостей, підкреслювали значущість досягнень, у той час як недоліки пояснювали несприятливими зовнішніми обставинами, нерозумінням і ворожістю оточуючих. Вони вважали, що їх успіхи – це результат власних зусиль і що і надалі вони спроможні успішно досягати поставлених цілей.

Щодо *невдач* (Ін), то інтернальність курсантів (M = 4,63 ± 0,33) та офіцерів-податківців (M = 5,73 ± 0,65) виражалася як у схильності шукати причини відсутності успіхів у недостатньо ефективному плануванні і послідовності власних дій та рішень, спрямованих на досягнення цілей, недооцінці своїх особистісних копінг-ресурсів і здатності впоратися з проблемною ситуацією, так і у причинах, які від них не залежали: приписування відповідальності за те, що відбувається іншим людям, або вважали їх результатом невезіння. Сприйняття деяких проблем і стресових ситуацій як таких, що загрожують соціальному престижу і благополуччю провокувало не лише використання активних копінг-стратегій, але і відмову курсантів та офіцерів розв'язувати проблемні ситуації, використовуючи різні механізми уникання.

Порівняння інтернальності у *сфері сімейних стосунків* (Іс) виявило високу значущість для обстежуваних груп системи сімейних соціально-підтримуючих зв'язків і потребу встановлювати в ній емоційно теплі стосунки, які дозволяють відчувати свою значущість, а також отримувати і надавати підтримку у проблемних та стресових ситуаціях. Підвищений інтерес курсантів (M = 5,02 ± 0,33) до встановлення стосунків у подружжі, розподілу обов'язків між членами родини викликаний тим, що для більшої їх частини створення сім'ї у майбутньому є актуальною подією. Виражений у сфері сімейних стосунків локус контролю в офіцерів (M = 5,42 ± 0,55) відображає значущість здійснення контролю та встановлення емоційно-теплих і підтримуючих стосунків між членами родини і покладання на себе відповідальності за все, що у ній відбувається, оскільки майже всі досліджувані офіцери-податківці мали сім'ї. Низькі показники інтернальності у

сімейних стосунках в окремих з них викликані порушенням взаєм стосунків з батьками та іншими родичами, нерозумінням їх проблем невмінням надати їм підтримку.

Інтернальність у сфері *виробничих стосунків* (Ів) у майбутніх т нині діючих фахівців податкової міліції визначається їх роллю у про фесійній діяльності. У офіцерів вона визначається встановленням сто сунків між суб'єктами оподаткування, керівництвом підрозділів. Ви раженість інтернальності даної сфери у курсантів більшою мірою ви значається навчальним процесом ВНЗу, ніж їх професійною орієнта цією. Достовірність відмінностей у сфері виробничих стосунків ($P < 0.05$), що встановлена між показниками курсантів ($M = 5,78 \pm 0,45$) та офіцерів-податківців ($M = 7,88 \pm 0,33$) свідчить про те, що останні мають професійний досвід і ефективніше контролюють міжособистісні стосунки у даній сфері життєдіяльності порівняно з курсантами. Прояви інтернального локусу контролю у виробничих стосунках в них найчастіше пов'язані з організацією своєї служби, взаємостосунками у колективі, а також у стилі спілкування з суб'єктами оподаткування. Варто зауважити, що іноді офіцери висували невиправдано завищені вимоги до останніх та колег по роботі, робили різкі зауваження та вказівки.

Нижчі показники інтернальності у курсантів порівняно з офіцерами-податківцями свідчать про стихійне формування локусу контролю і недостатній його розвиток. У них це проявлялося у невизначеності своєї професійної ролі, небажанні працювати за фахом з огляду на дуже низьку заробітну плату та виникнення закономірних для цих умов стресових ситуацій при взаємодії з майбутніми керівниками підрозділів та суб'єктами оподаткування під час проходження практики. Найнижчі показники інтернальності у даній сфері в окремих курсантів виявили у них виражену потребу у самоствердженні, що проявлялися в асоціальних формах їхньої поведінки: втечах з лекцій та практичних занять, конфліктах з педагогами та друзями, поганою успішністю.

У *міжособистісних стосунках* (Ім) інтернальність курсантів ($M = 2,51 \pm 0,44$) та офіцерів ($M = 1,86 \pm 0,50$) виражалася у контролі за встановленням неформальних стосунків з оточуючими людьми, спроможності викликати до себе з їх боку інтерес, симпатію та повагу. Вищі оцінки курсантів порівняно з офіцерами характеризують особливість юнацького вікового періоду, якому притаманно розширення кола знайомих,

влаштування особистого життя та створення різних систем соціально-підтримуючої мережі.

Порівняння інтернальності у *ставленні до здоров'я та хвороби* (Іх) у курсантів (М = 4,55 ± 0,47) та офіцерів податкової служби (М = 4,21 ± 0,37) свідчить про те, що вони вважають себе відповідальними за стан здоров'я, який, на їх думку, насамперед залежить від своєчасного звернення за допомогою до спеціалістів за умови поганого самопочуття і захворювань, а також про інтерес до різних методів лікування і оздоровлення, які рекламуються у засобах масової інформації та друкованих виданнях. Уявлення про здоровий спосіб життя у офіцерів та курсантів-податківців було традиційно пов'язане з заняттям різними видами спорту, своєчасним лікуванням захворювань, режимом праці та відпочинку. Цікавим виявився той факт, що поняття збереження здоров'я у нині діючих та майбутніх податківців не пов'язано з ефективним подоланням стресових ситуацій. Проведене у ході дослідження інтерв'ювання свідчить про те, що багато представників обстежуваного контингенту мають різні хронічні захворювання. Проте, у зв'язку з відсутністю засобів та часу для лікування і підтримання здоров'я вони покладаються на долю і Бога, а також використовують засоби народної медицини з огляду на низький рівень фахової підготовки медичного персоналу та відсутність сучасного медичного обладнання. та великі хабарі у системі охорони здоров'я Україні.

Зниження інтернальності у ставленні до здоров'я та хвороб, яке залежить від отримання інформації про захворювання, методи лікування, оздоровлення і заняття спортом, не дозволяло досліджуваним формувати у себе копінг-стратегію, яка сприяла б розвитку здорового способу життя. Зниження інтернальності у ставленні до здоров'я та хвороби у них виражалося також у запереченні негативного впливу алкоголю, тютюнопаління і покладання відповідальності за шкідливий вплив цих речовин на організм у випадку захворювань на медичний персонал та ефективність ліків.

Отже, локус-контролю визначається як міра, з якою особистість відчуває свій контроль над поведінкою або подіями, які відбуваються з нею (інтернальний контроль) у порівнянні з поведінкою і подіями, які відбуваються під впливом долі, випадку, вдачі або інших особистостей (екстернальний контроль).

В офіцерів та курсантів підрозділів податкової міліції виражена

інтернальність суб'єктивного контролю у сферах досягнень, невдач, сімейних, міжособистісних стосунків та у ставленні до здоров'я і хвороби. Ресурс інтернальності сприяє формуванню у них стресорезистентних стратегій поведінки. Офіцери відрізняються більш вираженим контролем у сфері професійної діяльності, пов'язаним з її досвідом.

3.5.2. Сприйняття соціальної підтримки майбутніми та нині діючими фахівцями податкової служби

Як вже зазначалося, соціальна підтримка традиційно розглядається у якості одного із основних чинників, які сприяють успішному подаланню стресових ситуацій. ЇЇ сприймання курсантами та офіцерами податкової міліції оцінювалося за допомогою багатомірної *Шкали сприймання соціальної підтримки*, розробленої Зіметом Г. у 1988 році [357] і адаптованої Н.Сиротою та В.Ялтонським [174]. Ця шкала діагностує суб'єктивне сприймання, ефективність та адекватність соціальної підтримки з боку сім'ї, друзів та значущих інших. Г. Зімет розглядає дану психодіагностичну методику, як просту і таку, що економить час з хорошею надійністю та адекватною факторною та конструктивною валідністю. Шкала являє собою коротке, вимірювальне повідомлення, яке оцінює суб'єктивне сприймання ефективності та адекватності соціальної підтримки за трьома аспектами – сім'я, друзі та значущі інші. Вона складається з 12 тверджень, які оцінюються в 1 бал кожне. Обстежуваний повинен обвести кружком ті твердження, з якими він погоджується. Потім проводиться підрахунок загальної оцінки сприймання соціальної підтримки у балах по кожному з 3 аспектів окремо. Результати дослідження представлені у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Результати дослідження сприйняття соціальної підтримки різними групами досліджуваних

	Сім`я	Друзі	Значущі інші	Тотальна оцінка
Курсанти	3,0 ± 0,16	2,8 ± 0,19	3,1± 0,16	8,9
Офіцери	3,8 ± 0,13	3,1 ± 0,21	3,6 ± 0,12	10,5

Сприйняття соціальної підтримки представниками обох груп досліджуваних сприяло не лише зниженню емоційної напруги, тривожності та ефективному розв'язанню проблемних ситуацій, але і

дозволяло розширити контакти і встановлювати нові зв'язки у своєму соціальному оточенні. В цілому вищі показники сприйняття соціальної підтримки по всіх шкалах (хоча і не на статистично значимому рівні) у офіцерів-податковців порівняно із курсантами, можуть бути пояснені наявністю у них більшого соціального досвіду, який свідчить, що більш ефективному подоланню проблемних та стресових ситуацій сприяє звернення за підтримкою і допомогою до соціально-підтримуючих зв'язків «сім'я», «друзі» та «значущі інші».

Сприймання сімейної підтримки порівняно з дружньою та значущих інших в офіцерів було вираженим більше. Цей факт може бути пов'язаний з тим, що у складних сучасних соціальних умовах вони вважають свою сім'ю найбільш надійною соціальною опорою, на підтримку якої вони найчастіше розраховують і від якої її отримують. Підтримка системи сімейних зв'язків для офіцерів є найважливішим джерелом досвіду, емоційної та дійової допомоги для розв'язання сімейно-побутових та деяких соціальних стресових ситуацій. Нижчі показники сприйняття соціальної підтримки у курсантів порівняно з офіцерами можна пояснити тим, що курсанти ще не мають власних сімей і чимала частина з них під час навчання у вузі живуть далеко від своїх батьків. З огляду на це вони не завжди можуть використати цей вид підтримки, коли виникають складні життєві ситуації. Курсанти, які жили з своїми батьками, не завжди і не з усіма проблемами зверталися до них за підтримкою і порадами, а обирали самостійний спосіб їх розв'язання.

Другою по значущості системою соціальних зв'язків, до якої досліджувані зверталися за підтримкою були ***значущі для них особи*** (колеги, однокурсники, представники протилежної статі), з якими у них встановлені емоційно-теплі, неформальні стосунки, що дозволяло розраховувати на розуміння і сприяння у розв'язанні стресових ситуацій. Звернення за соціальною підтримкою до системи стосунків значущих осіб збагачувало досвід розв'язання складних життєвих ситуацій, з якими у щоденному житті стикалися представники обстежуваних контингентів. Відмінності між показниками сприйняття соціальної підтримки від значущих осіб офіцерів (M = 3,6 ± 0,12) та курсантів (M = 3,1 ± 0,16) може свідчити про те, що офіцери мали ширше коло таких осіб і контакти з ним, що сприяло більш ефективному використанню видів і способів допомоги з їх боку при розв'язанні проблемних та

стресових ситуацій порівняно з курсантами.

Проведений аналіз способів пошуку і сприйняття соціальної підтримки, виявлений у ході опитування обстежуваних груп показав, що приблизно половина офіцерів та курсантів розказували про свої проблеми значущим для них особам і обговорювали з ними способи їх розв'язання, просили у них поради як їх виправити або подолати.

Третьою за значущістю системою соціальних зв'язків, до якої офіцери та курсанти зверталися за допомогою, є соціальна підтримка *друзів.* Нижчі показники сприйняття дружньої підтримки порівняно з сімейною та значущих осіб може свідчити про те, що до друзів досліджувані рідше зверталися за допомогою і порадами для розв'язання стресових ситуацій. Проте, дещо вищі показники дружньої підтримки офіцерів ($M = 3,1 \pm 0,21$) порівняно з курсантами ($M = 2,8 \pm 0,19$) можуть бути пов'язані з більш стабільними стосунками у дружній соціально-підтримуючій системі офіцерів, що сприяли її більш ефективному функціонуванню порівняно з дружньою соціально-підтримуючою системою курсантів, якій притаманно наявність ширших, але менш стабільних емоційно-підтримуючих взаємовідносин, характерних для представників юнацькою вікової групи.

Аналіз способів пошуку і сприйняття соціальної підтримки від соціально-підтримуючої мережі показав загальну для представників обстежуваних контингентів тенденцію. Вона виражалася у тому, що більшість з них ділилися своїми почуттями і переживаннями з членами сім'ї, друзями та значущими іншими, обговорювали з ними власні проблеми, що дозволяло їм краще долати стресогенні життєві події. У деяких проблемних ситуаціях вони приймали від них дієву допомогу, а у випадках невдачі – шукали заспокоєння, втіхи і приймали їх співчуття.

Буферна роль соціальної підтримки підсилюється по мірі збільшення сили стресу і особливої важливості вона набуває у юнацькому віці. Проте, як свідчать результати опитування, враховуючи умови життя в Україні, не менш важливою, є також матеріальна та інформаційна (знання, поради) підтримка, а також стан здоров'я.

Таким чином, все вищевикладене дає право резюмувати, що дослідувані ефективні у копінгу за умови, коли мають позитивні копінг-ресурси, такі як підтримка сім'ї, друзів та значущих осіб, а також здоров'я і матеріальні ресурси.

Варто зауважити, що сама можливість отримання соціальної підтримки, у свою чергу, тісно пов'язана з певними особистісними якостями комунікативного характеру. Адже спроможність людини долати труднощі передбачає певний рівень контролю над ситуацією, що, у свою чергу, пов'язано із загальною комунікативною компетентністю. У той же час неадекватність суб'єкта у процесі міжособистісної комунікації може мати своїм наслідком його подальшу соціальну ізоляцію і бути причиною труднощів подолання складних життєвих ситуацій. На крос-культурному матеріалі з'ясувалося, що недостатня комунікативна компетентність суб'єкта пов'язана з різними проявами психічного неблагополуччя у процесі адаптації, а саме – емоційною нестабільністю, зниженням рівня задоволеністю життям і незадоволеністю своєю спроможністю щодо подолання проблем [112].

Враховуючи все вищевикладене та у відповідності із задачами нашого дослідження у наступному параграфі викладені результати дослідження комунікативних копінг-ресурсів курсантів та офіцерів податкової служби: емпатії, афіліації та сензитивності до відчуження.

3.5.3. Комунікативні копінг-ресурси у структурі копінг-поведінки майбутніх та нині діючих фахівців податкової служби

Дослідження комунікативних копінг-ресурсів (емпатії, афіліації і сензитивності до відчуження) проводилося за методикою А.Меграбіана (адаптація Л.Тер-Багдасарян) [190]. Дана методика містить 83 ствердження, які дозволяють визначити емпатійну, афілітивну тенденції (тенденція до прийняття) і чутливість індивіда до відчуження іншими (страх відчуження) шляхом підрахування балів окремо за трьома досліджуваними параметрами.

Автором пропонується три шкали:

✓ емпатія – розуміння емоційних станів іншої людини у формі співпереживань і співчуття;

✓ афіліативна тенденція – прагнення людини бути у товаристві інших людей;

✓ сензитивність до відчуження – страх бути знехтуваним іншими людьми.

Емпатія – феномен соціально-психологічного походження, який виникає у процесі взаємодії людей і характеризує їх здатність до співпереживання і співчуття. Вона складає ядро комунікації, сприяє

збалансованості міжособистісних стосунків, робить поведінку людей соціально обумовленою. А.Меграбіан визначає емпатію як емоційний відгук особистості на сприймання емоційних переживань інших людей.

Афіліативна тенденція оцінює позитивні очікування особистості при встановленні міжособистісного контакту, а сензитивність до відчуження, навпаки, негативні очікування.

Перший варіант опитувальника передбачав сім варіантів відповідей від повної погодженості до повної непогодженості. У зв'язку із незручністю використання методики через велику кількість варіантів відповідей була проведена її модифікація Н.Сиротою та В.Ялтонським із скороченням варіантів до трьох: «так», «ні так ні», «ні» [174]. Після заповнення реєстраційного бланку підрахунок по кожній досліджуваній тенденції проводився з використанням стандартного «ключа» методики. У таблиці 3.5 наведені результати даного етапу експериментального дослідження.

Таблиця 3.5

Результати дослідження емпатійної, афіліативної тенденції і сензитивності до відчуження курсантів та офіцерів податкової міліції

Тенденції	Середні значення (M ± m)		P
	Офіцери	Курсанти	
Емпатійна	16,43 ± 0,35	15,65 ± 0,57	P < 0,05
Афіліативна	11,9 ± 0,34	12,42 ± 0,43	
Сензитивність до відчуження	11,23 ± 0,35	10,54 ± 0, 46	

Як видно з таблиці 3.5, більш високі показники за шкалою *емпатійної тенденції* набрані офіцерами (M = 16,43 ± 0,35 або 65,4% від максимально можливої вираженості ознаки) порівняно з курсантами факультету податкової міліції (M = 15,65 ± 0,57 або 58,9%). Відмічені достовірні відмінності (P < 0.05) між показниками обстежуваних контингентів. Більш виражена емпатійна тенденція в офіцерів може свідчити про більший емпатійний досвід і розвинену у них чутливість до емоційних станів і проявів переживань у поведінці оточуючих людей.

Порівняння показників емпатійної тенденції свідчать про розвиток цього ресурсу у процесі здобуття досвіду комунікативної взаємодії з представниками різних систем соціально-підтримуючої мережі: сім'єю, родичами, колегами, друзями та іншими особами у різних

соціальних ситуаціях. Результати порівняння показників емпатійної тенденції курсантів та офіцерів податкової служби підтверджують гіпотезу про те, що протягом онтогенезу відбувається розвиток копінг-ресурсів, до яких відноситься і емпатійна тенденція.

Проте, наші спостереження показують, що у поведінці, пов'язаній з професійною діяльністю, в офіцерів відмічається відсутність уважного ставлення щодо до суб'єктів оподаткування, яка проявляється в неуважному вислуховуванні їх аргументів, відволіканні від теми розмови, недоброзичливих коментарях і звинувачувальних висловлюваннях щодо господарської та фінансової діяльності.

За шкалою *тенденції до афіліації* в офіцерів (M = 11,9 ± 0,34 або 45,8 %) та у курсантів (M = 12,42 ± 0,43 або 48,6%) показники були практично різнозначними і достовірні відмінності між ними не помічені.

Тенденція до афіліації є копінг-ресурсом, який виступає як інструмент орієнтації у міжособистісних контактах і регулятор емоційної, дружньої, інформаційної та матеріальної соціальної підтримки шляхом побудови ефективних взаємостосунків. Порівняння співвідношення показників за шкалою афіліації, результати спостереження та опитування курсантів і офіцерів свідчать про те, що у спілкуванні останніх у меншій мірі реалізується потреба в афіліації. Це відбувається через обмеження репертуару їх копінг-поведінки, який виражається в низькій прогностичній оцінці професійної діяльності, частій реалізації авторитарних методів керівництва, які грунтуються на підпорядкуванні суб'єктів оподаткування або використанні механізмів уникання, а не конструктивного розв'язання проблемних ситуацій. Ці фактори шкодять професійній діяльності та ефективному функціонуванню системи соціальних зв'язків. Взаємна недовіра офіцерів до суб'єктів оподаткування в таких умовах сприяє розвитку сензитивності до відчуження і зниженню потреби у міжособистісній взаємодії через відсутність емоційно-підтримуючих стосунків.

Нижчі показники у курсантів за шкалою *сензитивності до відчуження* і вищі за шкалою тенденції до афіліації порівняно з офіцерами, хоча і за відсутності достовірних відмінностей, можуть свідчити про те, що курсанти рідше обмежують своє спілкування з іншими людьми і прогнозують ситуацію відчуження. Потреба в афіліації у них реалізовувалася у спілкуванні з батьками, друзями та іншими значущими особами. У процесі навчання у ВНЗ у юнаків відбувається

розвиток потреби у міжособистісному спілкуванні з ровесниками.

Не виключено, що страх відчуження виникає внаслідок викривлень у галузі соціального сприйняття, за умови коли досліджувані неправильно витлумачують мотивацію партнерів по спілкуванню, недостатньо адекватно реагують на міжособистісні ситуації, що виникають, зосереджують свою увагу не на розв'язанні реальних проблем, а на збереженні уявлення про значущість свого «Я» як у власних очах, так і в очах оточуючих.

Отримані результати співвідношення вираженості емпатійної тенденції і заниженої потреби до афіліації перекликаються з даними, отриманими у дослідженні Л. Кітаєва-Смик, який зазначав, що зниження потреби у спілкуванні при стресі є можливим навіть за умови збереження загальної активності поведінки.

РОЗДІЛ 4. ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЕФЕКТИВНОЇ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

4.1. Теоретико-методологічні засади формування ефективної копінг-поведінки та підвищення стресостійкості особистості

Управління стресами (стрес-менеджмент) як самостійний науково-практичний напрям виокремився відносно недавно, на початку 90-х років. Його поява значною мірою обумовлена яскравою тенденцією до підвищення стресогенності світового соціального простору як наслідку глобальних соціальних, політичних, економічних змін, інтенсифікації у сфері виробництва і освіти, зростання кількості природних екологічних катаклізмів та техногенних катастроф.

Істотно змінився і робочий простір. Він зазнав впливу широкого спектра інформаційних та комунікативних технологій, підвищення вимог до професіоналізму працівників, збільшення складності і кількості завдань, розширення функцій та необхідних вмінь, інтенсифікації комунікацій, збільшення кількості форс-мажорних ситуацій тощо. Усе це значною мірою підвищило ризик психологічного стресу, професійних захворювань та нестабільності людського фактора в сучасних організаціях.

Зосередження уваги вчених і практиків на проблемі управління організаційними і професійними стресами (стрес-менеджменту) пов'язано з очевидними потребами у нових технологіях розвитку стресостійкості і стабільності персоналу. За виразом А. Леоновою, стрес-менеджмент став «сумною необхідністю» для сучасних управлінців, які розуміють значення збереженості кадрового потенціалу, особистого здоров'я і залежності здоров'я організації в цілому від вміння керувати корпоративними або організаційними стресами [99]. За умови зростання конкуренції та інтенсивності розвитку сучасних компаній, управління робочими стресами є невід'ємною частиною ефективної стратегії управління кадровим потенціалом організацій. Стрес-менеджмент в організації орієнтований на профілактику стресів на робочому місці, розробку і застосування методів нейтралізації

або пом'якшення їх негативних наслідків, розробку технологій швидкого відновлення сил і працездатності персоналу.

Стрес-менеджмент як теорія і практика управління стресами спирається на сучасні наукові концепції стресу, практичні результати профілактичної медицини, психогігієни, психології здоров'я, психології праці, організаційної психології, психології менеджменту та ін. На Заході, у першу чергу в США, дослідження у галузі фізіології та психології стресу ведуться з 1930-х років. Спеціальні дослідження робочих (або професійних) стресів стали проводитися лише після 1980-х років. Притягненню уваги дослідників до проблеми «стрес і робота» сприяло те, що став очевидним негативний вплив робочих стресів на здоров'я працівників. У зв'язку з широким спектром психологічних, соціально-економічних і технологічних змін у робочому просторі у кінці XX століття значно підвищився ризик психологічного стресу і професійних захворювань. Став гостро відчуватися брак теоретичних та прикладних досліджень щодо управління стресами на роботі.

Велика кількість емпіричних свідчень дозволяють зробити висновок, що професійні стреси є чинником, який здійснює негативний вплив на здоров'я людей, їх задоволеність своєю працею і у кінцевому підсумку на ефективність їх діяльності. Робочі та професійні стреси спроможні зсередини руйнувати людські ресурси і призводити до зниження ефективності, мобільності та негативної динаміки стратегічного розвитку організації. Високий рівень професійних стресів призводить до підвищення неконструктивної напруги, конфліктності у колективі, негативно позначається на здоров'ї персоналу, його лояльності у ставленні до організації, може призводити до плинності кадрів.

Управління професійними стресами може здійснюватися різними способами. Традиційно виокремлюють три напрями: організаційний, медичний, психологічний.

Організаційна парадигма. У даній парадигмі містяться заходи, спрямовані на максимально можливе зниження стресогенності робочого середовища та організаційної культури, оптимізацію робочих навантажень, впровадження нових, більш досконалих технологій роботи. Зниження рівня стресу у працівників здійснюється шляхом виявлення та усунення чинників, які викликають стрес, тобто за рахунок перепроектування роботи. Проте у цьому ключі можуть виникати

психологічні труднощі і нові психологічні стреси, пов'язані з організаційними змінами і супротивом інноваціям [98–99].

Усунення або пом'якшення організаційних і професійних стресчинників може відбуватися у такій послідовності.

1. Аналіз стрес-утворюючих чинників для співробітників організації, які виконують різні види робіт: виявлення стресогенних (імпліцитно-стресових видів робіт, професійно-важких ситуацій).

2. Виявлення посадових позицій і видів професійної діяльності, які характеризуються найбільшим стресовим навантаженням (стресогенністю).

3. Визначення ключових (провідних) організаційних чинників, які у даний момент можуть бути змінені для зниження стресогенності роботи персоналу.

4. Виявлення тих організаційних умов, які у даний момент неможливо швидко змінити або для їх зміни потрібно буде тривалий час, наприклад, «гуманізації» організаційної культури.

5. На основі проведеного аналізу розробка проекту організаційних змін як послідовного розв'язання виявлених організаційних проблем, які викликають стреси на робочому місці.

6. Впровадження проекту організаційних змін і моніторинг динаміки зміни рівня організаційного стресу у працівників.

Медична парадигма. У рамках даного підходу стрес розглядається як особистісна проблема, через що допомога адресована конкретній людині. Для надання допомоги використовується широкий спектр терапевтичних та профілактичних заходів. Лікування професійних хвороб, викликаних тривалим переживанням стресу, надання терапевтичної допомоги співробітникам, які зазнали впливу надмірного стресу у форс-мажорних обставинах. На жаль, даний підхід далеко не завжди можна застосувати у зв'язку з обмеженістю матеріальних та часових ресурсів, необхідних для реалізації даних програм, а також з труднощами, які виникають у процесі визначення джерела стресу для кожного працівника [98–99].

Психологічна парадигма. За своїм змістом дана парадигма поділяється на два основних підходи:

1. Психопрофілактика стресу (консультативна підтримка), що направлена на зниження індивідуальної уязвимості до стресу і підвищення стресостійкості у працівників.

2. Власне психологічна допомога, спрямована на подолання набутих стрес-синдромів, особистісних деформацій або захворювань стресогенного походження.

Для цього використовуються різні форми психокорекції та навчання. Дані підходи доповнюють один одного, але кожен з них має свою специфіку.

Профілактика стресу орієнтована насамперед на усунення потенційних джерел стресу не лише у зовнішньому, але і у внутрішньому світі людини. Особливе значення тут має навчання навичкам психічної саморегуляції, які за умови комплексного і грамотного застосування дозволяють підвищити загальний рівень її працездатності і ефективно відновити затрачені ресурси в ситуації підвищеної напруги. Важливим аспектом профілактичної роботи є навчання працівників методам, які дозволяють правильно аналізувати та інтерпретувати ситуації життєвих та професійних стресів, давати їм реалістичні оцінки, розширювати репертуар конструктивних копінг-стратегій та підвищувати мотивацію до особистісного зростання в аспекті життєвої стійкості та протистояння різним видам стресу. Однією з складових профілактики стресу (консультативної підтримки) є персональна психодіагностика нервово-психічної напруги (стрес-станів) та стресостійкості працівників, розробка індивідуальних рекомендацій щодо зниження вразливості до стресу з урахуванням особистісних, соціально-демографічних та інших особливостей і специфіки роботи [98-100].

Психологічна корекція особистості для подолання стрес-синдромів та стрес-станів більшою мірою пов'язана з оптимізацією існуючого дисбалансу між стрес-впливами та особистісними ресурсами. Вона здійснюється з допомогою спеціалізованих програм навчання та психологічних тренінгів. Корекційна робота передбачає глибинне опрацювання сприймання (суб'єктну інтерпретацію) способів подолання стресів у соціальних, професійних та життєвих ситуаціях [99].

А. Леонова і А. Кузнецова зазначають, що профілактика і корекція негативних функціональних станів, у тому числі стресових, важлива з наступних причин. По-перше, функціональні стани напряму пов'язані з ефективністю діяльності людини, під якою розуміється не просто результативність, але також оптимальність поставленої перед суб'єктом діяльності цілі. Переживання гострих і хронічних стрес-станів призводить до погіршення таких характеристик праці, як

надійність, продуктивність, якість праці, її швидкість, а іноді може бути причиною аварій та травм.

По-друге, профілактика і корекція стресових станів важлива для збереження професійного здоров'я. В умовах сильних навантажень, викликаних різними причинами, затрати внутрішніх ресурсів можуть стати дуже високими, що негативно позначається на психосоматичному і психосоціальному здоров'ї людини. Постійний вплив несприятливих життєвих обставин, що викликають стрес, зумовлює особистісні зміни (деструкції, деформації). Так, наприклад, хронічні стресові стани формують такі якості, як нерішучість, тривожність, апатичність, підвищену виснажливість та ін. [101-102]

Система профілактичних заходів повинна бути спрямована на попередження розвитку або ліквідацію (повну або часткову) вже існуючих дезадаптивних або стресових станів. А. Леонова і А. Кузнєцова виокремили такі особливості профілактичних заходів:

1) конкретні цілі профілактичної роботи визначаються з урахуванням специфіки конкретної ситуації, конкретної професійної групи і типу станів;

2) підбір адекватних засобів оптимізації функціональних станів може вестись на основі конкретизованих цілей роботи [101-102].

На жаль, не існує універсальних профілактичних засобів, які дозволяють одним і тим самим способом попередити профілактичні різноманітні наслідки професійних стресів, саме через це профілактичні засоби повинні підбиратися залежно від типу функціонального стану, особистісних особливостей, специфіки ситуації та професійної діяльності. У зв'язку з цим важливою складовою будь-яких програм психологічної профілактики і корекції є комплексна психодіагностика, яка включає методи вивчення стресових станів, стресостійкості особистості, професійних і організаційних стрес-чинників, а також стратегій опановуючої поведінки (копінга). Крім цього, одним із завдань стрес-менеджменту є оцінка ефективності антистресових технологій, які використовуються

Існує багато методів корекції психоемоційного стресу і завдання полягає у тому, щоб вибрати з них ті, які відповідали б, з одного боку, індивідуальним особливостям конкретної особистості, а з іншого – реальним умовам, які існують у даному місті і у даний час. У моно-

графії «Індивідуальна стійкість до емоційного стресу» К. Судаков, перераховуючи важливіші шляхи антистресових заходів, вказує на такі:

- ✓ аутогенне тренування;
- ✓ різні методи релаксації;
- ✓ системи біологічно зворотного зв'язку;
- ✓ дихальну гімнастику;
- ✓ включення у життя людини позитивних емоцій;
- ✓ музику;
- ✓ фізичні вправи;
- ✓ психотерапію;
- ✓ фізіотерапевтичні методи тощо.

При цьому зазначається, що вибір певного методу корекції стресу повинен визначатися тією системою організму, показники якої найбільш сильно відхиляються від нормальних значень. Особливо підкреслюється, що йдеться не про «середньостатистичну норму», а про нормальні саме для даного індивідуума життєві показники.

Крім того, для корекції стресу необхідно, крім специфічних заходів психологічного впливу, використовувати і загальнозміцнюючі методи. Наприклад, профілактика порушень серцево-судинної системи, викликаних екзаменаційним стресом, повинна бути комплексною, яка включає зменшення гіподинамії, заходи щодо оптимізації режиму дня, чергування напруги нервової системи з відпочинком, систематичне перебування на свіжому повітрі та правильне харчування [184].

Серед різних способів зняття стресу можна виокремити як останні наукові розробки психологів, так і традиційні народні засоби перевірені часом. За результатами опитування Ю. Щербатих до способів, які застосовуються опитуваними для зменшення стресу належали [209]:

- ✓ спілкування з природою;
- ✓ музика;
- ✓ алкоголь;
- ✓ сон;
- ✓ домашні тварин;
- ✓ спілкування з друзями;
- ✓ екстремальні фізичні навантаження;
- ✓ секс;
- ✓ хобі;

✓ баня;

✓ перегляд хорошого фільму;

✓ читання книжки;

✓ заняття спортом та ін.

Крім цих, «житєйських», прийомів, були названі і методи, які можна назвати «психологічними»:

✓ завантажити себе роботою так, щоб не вистачало часу і сил на переживання;

✓ змінити ставлення до ситуації;

✓ згадати про тих людей, яким ще гірше;

✓ поділитися проблемою з другом або подругою;

✓ поставитися до ситуації з гумором;

✓ вислухати пораду компетентної людини.

Даний приклад показує, що багато людей мають знання щодо методів зменшення стресу, проте переживають стреси у своєму житті. Така ситуація пов'язана з тим, що у більшості випадків антистресорні методи застосовуються спонтанно і не завжди обґрунтовано, а у результаті – з низькою ефективністю.

Якщо звернутися до наукової літератури з проблем стресу, то ситуація буде подібною – широкий діапазон зменшення психічної напруги і проблема їх вибору. Хтось з психологів надає перевагу аутогенному тренуванню, інші – м'язовій релаксації, треті – дихальним вправам, четверті – медитації тощо. Американський психолог Дж. Вольпе, у свою чергу, стверджує, що існує лише три несумісних заняття з напругою: це – секс, їжа і вправи на релаксацію [47]. Таким чином, перед практичними психологами стоїть завдання диференціації антистресорних методів, а також оптимального підбору тих методів, які максимальною мірою відповідають характеру стресу та індивідуальним особливостям людини.

Щоб розібратися у чисельних прийомах, спрямованих на зменшення психологічного стресу, необхідно систематизувати їх відповідно до певних ознак, причому залежно від обраної системи координат класифікації будуть різними. Можна виокремити, як мінімум, дві класифікації методів нейтралізації стресів. В основу першої класифікації покладена природа антистресорного впливу: фізична, хімічна або ж психологічна (табл. 4.1), в основі другої – спосіб занурення у свідо-

мість антистресової установки – самостійний або за допомогою іншої людини (табл. 4.2). Розглянемо їх детальніше.

Таблиця 4.1

Класифікація методів нейтралізації стресу залежно від природи антистресорного впливу

Класифікація методів нейтралізації стресу			
Психологічні	Фізіологічні	Біохімічні	Фізичні
Аутотренінг, медитація, раціональна терапія та ін.	Масаж, акупунктура, фізичні вправи та ін.	Баня, загартовування, водні процедури, вплив світла та ін.	Фармакотерапія, алкоголь, фітотерапія та ін.

Перша класифікація. Якщо почати з низьких рівнів організації матерії, то найбільш простими будуть *фізичні* методи зменшення стресу – вплив високими або низькими температурами, світлом різного спектрального складу та інтенсивності та ін. Чисельні спостереження доводять, що загартовування, сауна і російська баня є дуже гарними антистресорними методами, які століттями використовувалися у народній медицині і не втратили свого значення сьогодні. Сонячні ванни (загар) у помірних дозах також здійснюють сприятливий вплив на психічне і фізичне здоров'я. Дослідження останніх років показало, що не лише інтенсивність світла, але й його спектральний склад також впливають на психічний стан людини. Так, у процесі спостереження групою досліджуваних червоного кольору, отриманого з допомогою звичайних проекційних ламп з додатковими світлофільтрами, їх сприйняття було пов'язано з емоціями негативного характеру: обмеження, відчуття тісноти, головний біль. При опроміненні стоячи – тенденція відступити або розширити простір. Відмічалися нерегулярні фізіологічні реакції: періодичне підвищення артеріального тиску і прискорення пульсу. Водночас синьо-зелений колір оцінювався досліджуваними як спокійний, симпатичний, приємний, деякими з них асоціювався з водою і місячним світлом. Він частково загальмовував підвищені фізіологічні функції і нормалізував понижені показники [49].

Наступна група *біохімічних* методів зняття стресу включає різні фармакологічні препарати, лікарські рослини, наркотичні засоби, алкоголь і ароматерапію. Останній метод полягає в управлінні психічним станом людини за допомогою запахів. Для цього використовується

спеціальна ароматична лампа, духмяні ванни або масаж з додаванням ароматичних масел.

Фізіологічні методи регуляції стресу полягають у безпосередньому впливі на фізіологічні процеси в організмі, а саме: на серцево-судинну, дихальну і м'язову системи. Вони включають масаж, акупунктуру, фізичні вправи, м'язову релаксацію і дихальні техніки.

До *психологічних* методів належать: аутогенне тренування, медитація, дихальні вправи, м'язова релаксація, метод дисоціації від стресу, тілесно-орієнтовані техніки, когнітивні та раціонально-емотивні техніки А. Бека та Й. Еліса, психотехнології саногенного і позитивного мислення, раціональну психотерапію тощо.

Друга класифікація. Регулювати рівень стресу можна самостійно з допомогою іншої людини або за допомогою технічних засобів.

Практика показує, що найбільш ефективним способом регуляції стресу є *зовнішній* – з участю психолога, психіатра або іншої позитивно налаштованої людини. Сюди відносять всі види психотерапії, емоційну участь близької людини, компетентну пораду обізнаної людини, секс, спортивні ігри, масаж та ін.

Таблиця 4.2

Класифікація методів нейтралізації стресу залежно від способу застосування антистресорного впливу

Класифікація методів нейтралізації стресу		
Засоби самодопомоги: аутотренінг, дихальні техніки, медитація, фізкультура, сауна та ін.	Технічні засоби: магнітофонні і СД записи, навчальні комп'ютерні програми, метод БОС	Методи, які передбачають участь іншої людини: психотерапія, секс, спілкування з друзями, командні ігри спорту тощо

У деяких ситуаціях вищевказаний спосіб купірування стресу неможливий за умови відсутності спеціаліста або небажання людини ділитися своїми проблемами зі сторонніми. У цьому випадку застосовуються різноманітні методи психологічної *самодопомоги* – аутогенне тренування, медитація, дихальні техніки, спеціальні фізичні вправи та ін. Класичним прикладом методу цієї групи є індійська йога, яка включає дихальні вправи (пранаяму), фізичні вправи (асани) і прийоми медитації (самадхі).

Регуляція рівня стресу може відбуватися з використанням

технічних засобів:

✓ магнітофона, на який записуються формули аутогенного тренування;

✓ відеомагнітофона, з допомогою якого відтворюються картини природи;

✓ навчальних комп'ютерних програм на релаксацію;

✓ різноманітних приладів біологічно зворотного зв'язку.

Щодо подолання професійних стресів, то тут існує своя класифікація методів оптимізації антистресорного захисту: *організаційні і психопрофілактичні.*

Перша група методів спрямована на зменшення міри екстремальності професійних стрес-чинників та їх більшій відповідності психофізіологічним особливостям працівника. Такий (організаційний) підхід є найбільш поширеним у психології праці, інженерній психології, ергономіці. Його основними напрямами є:

✓ раціоналізація процесів праці шляхом складання оптимальних алгоритмів роботи, забезпечення зручних лімітів та ін.;

✓ вдосконалення знарядь і засобів праці і відпочинку, які не призводили б до передчасного виснаження ресурсів працівника;

✓ раціональна організація робочих місць і оптимальне формування робочої пози;

✓ створення сприятливого соціально-психологічного клімату у колективі;

✓ підвищення моральної та матеріальної зацікавленості у результаті праці [102].

Друга група методів спрямована безпосередньо на психіку працівника та його функціональний стан. Вона включає такі способи, як:

➢ вплив кольором і функціональною музикою;

➢ вплив на біологічно активні точки;

➢ оздоровчі фізичні вправи;

➢ переконання і навіювання;

➢ самонавіювання і аутотренінг;

➢ дихальна гімнастика;

➢ медитація.

Також можна виокремити два напрями у подоланні психологічного стресу: профілактичне і терапевтичне.

Перший шлях – це підсилення захисних сил організму, зміна ставлення до психотравмуючих ситуацій, розвиток позитивного мислення.

Другий шлях спрямований на нейтралізацію стресу, який вже виник і полягає у цілеспрямованому впливі на його тілесні і емоційні прояви. Звичайно, між цими двома підходами не існує чітких меж. Наприклад, аутотренінг можна застосовувати і як профілактичний, і як терапевтичний засіб. З іншого боку, за умови різкого розвитку стресу необхідно впливати не лише на тіло (за допомогою м'язової релаксації і дихальних вправ), але і на думки, і почуття (методами рефреймінга і раціональної терапії).

Крім того, варто пам'ятати, що ціна успішної діяльності завжди є достатньо високою і при виборі оптимальної стратегії реагування на стрес доводиться розставляти пріорітери. Повне зняття стресорної активації значно знижує можливості людини максимально реалізовувати себе у житті і професійній діяльності, у той час як надмірний стрес викликає серйозні порушення в організмі. Оптимальний рівень стресу – це баланс між двома крайностями. Існує припущення, що для кожної окремої людини існує свій оптимум активації, за якого її діяльність достатньо ефективна і у той же час рівень стресу не досягає дистресу *[200]*.

Таким чином, йдеться про оптимізацію рівня стресу, хоча варто зазначити, що у більшості випадків завдання полягає саме у зниженні надлишкового його показника.

Отже, аналіз наукової літератури і результати власного дослідження дали змогу з'ясувати, що переживання стресу та керування ним відноситься до центральних, ключових явищ багатьох людських проблем. Це стало відправним пунктом розробки тренінгової програми підвищення рівня стресостійкості та формування ефективної копінг-поведінки, до елементів якої входило:

1) збалансоване використовування відповідних віку копінг-стратегій з домінуванням активних проблем: розв'язуючих і спрямованих на пошук соціальної підтримки стратегій;

2) збалансованість когнітивного, емоційного і поведінкового компонентів копінг-поведінки і достатній розвиток її когнітивно-оцінних механізмів;

3) домінування мотивації на досягнення успіху над мотивацією уникання невдач, готовність до активного протистояння середовищу і усвідомлення спрямованості копінг-поведінки на джерело стресу;

4) розвиток особистісно-середовищних копінг-ресурсів, які забезпечують психологічне тло для подолання стресу і сприяють розвитку копінг-стратегій (позитивна Я-концепція, розвиненість сприйняття соціальної підтримки, інтернального локусу-контролю над середовищем, емпатія і афіліація, відносно низька чутливість до відчуження з боку середовища та інших копінг-ресурсів).

Така поведінка представлена також наявністю ефективного соціально-підтримуючого процесу, який забезпечується розвиненістю базисної копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки та особистісного копінг-ресурсу її сприйняття, можливістю самостійного активного вибору джерела, визначення виду та дозування обсягу, успішним прогнозуванням її можливостей [172].

Спираючись на теоретичні основи трансакціональної когнітивної копінг-теорії, модель активної адаптивної копінг-поведінки та експериментально-психологічні результати дослідження копінг-ресурсів і копінг-стратегій курсантів та офіцерів-податківців, далі пропонується концептуальна модель розвитку ефективної копінг-поведінки. Вона передбачає проведення комплексу психолого-педагогічних заходів, спрямованих на активізацію і розвиток комплексу активних копінг-стратегій та особистісно-середовищних копінг-ресурсів.

Враховуючи, що зміст будь-яких виховних впливів повинен відповідати тим завданням, які є акуальними для особистості у даний період життя, а також для досягнення стабільних результатів особистісно-професійного розвитку, основними завданнями запропоноаної моделі були:

- розвиток когнітивної оцінки та адекватного сприйняття проблемної ситуації у процесі взаємодії із близькими, колегами, однокурсниками, викладачами;
- розвиток особистості пов'язаний із формуванням навичок реалізації активних копінг-стратегій і базисних особистісно-середовищних копінг-ресурсів;
- формування позитивної та стійкої Я-концепції, адекватної прогностичної самооцінки та розвиток рефлексивних здібностей у

взаємодії з найближчим соціальним оточенням та іншими референтними особами у процесі інтерперсональної взаємодії з метою корекції своєї поведінки;

• тренування навичок самоконтролю та самоефективності, розвиток розуміння відповідальності за результати своєї діяльності та отримуваний обсяг знань, розвиток інтернального локусу-контролю;

• розвиток навичок надання, сприйняття та пошуку соціальної підтримки з боку друзів, однокурсників, викладачів, батьків та інших референтних осіб, вміння аналізувати та активізувати індивідуальну соціально-підтримуючу мережу;

• активізація і розвиток комунікативних копінг-ресурсів, які включають: вдосконалення вміння розуміти та адекватно інтерпретувати емоційні стани оточуючих, розвиток емпатії, спостережливості, формування вмінь повного та адекватного сприйняття оточуючих, розвиток навичок ефективних міжособистісних контактів та їх аналіз, формування чутливості до вербальних та невербальних засобів виражати і корегувати свої емоційні стани в інтерперсональній взаємодії;

• активізація і розвиток когнітивних копінг-ресурсів (сприймання, пам'ять, увага, мислення, уява), формування навичок самоорганізації і розумової праці (планування і гігієна розумової праці, гігієна сну, основи раціональної і творчої роботи, шляхи і методи самовиховання особистості).

Важливе місце у розвитку комунікативних копінг-ресурсів відведено формуванню системи взаємостосунків, розвитку умов для позитивного самосприйняття, ефективного спілкування, навичкам пошуку, сприйняття та надання соціальної підтримки, тобто розвитку таких інтерперсональних стосунків, які сприяли б подальшій конструктивній особистісній зміні та найбільш повній актуалізації потенційних можливостей кожної особистості.

З урахуванням поданої моделі формування копінг-поведінки розроблено соціально-психологічну програму її розвитку, яка являє собою один з варіантів тренінгу.

4.2. Програма розвитку ефективної копінг-поведінки та підвищення рівня стресостійкості особистості

Програма складається з 27 сесій, які проводяться не рідше одного разу на тиждень на спеціальних заняттях по 90 хвилин кожне. Кожна сесія включає мету, інформацію для учасників, дії тренера, інструкції учасникам програми. При розробці програми автор спирався на модель програми щодо розвитку копінг-поведінки підлітків, запропоновану В. Ялтонським [215].

Крім сесій, для розвитку психологічної компетенції учасників, підвищення ефективності програми та більшої усвідомленості при формуванні вмінь та навичок доцільно прочитати учасникам ряд мінілекцій відповідно до мети та завдань даної програми. Як показали спеціальні дослідження О. Юрасової та Е. Чехлатого, забезпечення змісту освіти психологічними дисциплінами сприяє більш успішній адаптації студентів і створює позитивний психотерапевтичний ефект [212].

Програма включає різноманітні методики роботи, такі як ситуаційно-рольові ігри, психологічні техніки і вправи, невербальні техніки, ігри тощо. Частково вказані методики і стимульний матеріал були запозичені із різних програм соціально-психологічного навчання і відповідної психологічної літератури і адаптовані з урахуванням мети даної програми [40; 55; 66; 75; 93–94; 117; 157–158; 163; 200–201; 215].

Сесія 1
Представлення програми

Мета: повідомлення мети і завдань програми та отримання підтримки учасників.

Інформація учасникам програми

На початку реалізації програми учасникам повідомляється, що вона спрямована на формування та розвиток конструктивної адаптивної копінг-поведінки, яка істотно підвищує поріг стресостійкості та соціальну компетентність особистості. Особливо підкреслюється, що отримані знання і вироблені навички нададуть їм істотну допомогу у професійній діяльності, особистому житті, а також можливість ефективно продіяти стрес-чинникам.

Дії тренера

1. На початку тренінгу наголошується, що для ефективної роботи

стосунки у групі повинні бути абсолютно довірливими, а робота – відбуватися в атмосфері підтримки, в якій учасники можуть відчувати себе комфортно, бути відкритими для спілкування та щирими.

Основні правила роботи групи: а) відкритість та щирість у спілкуванні; б) невинесення проблем, які обговорюються за межі групи; в) можливість вільно висловлювати свої міркування, думки, інформацію про відчуття як позитивного, так і негативного характеру; г) обов'язкова участь у роботі групи протягом всього часу: робота групи – це взаємний, а не односторонній процес, який передбачає активність, зацікавленість та обов'язкове виконання всіх вправ та домашніх завдань; д) не пропускати занять і не запізнюватися на них; е) підтримувати теплу, дружню атмосферу взаємостосунків та взаємопідтримки у групі під час занять, не зважаючи на можливі розбіжності.

2. Встановлення правил комфортної і підтримуючої поведінки у групі. Для цього учасникам пропонується виробити їх самим, називаючи вголос і записуючи на папері. Із запропонованих шляхом спільного обговорення обираються ті, що найбільше відповідають меті та завданням даної сесії.

3. Вправа *«Презентаційна Я-концепція»*

Мета: установити контакт учасників тренінгу між собою, отримати інформацію один про одного.

Інструкція: всім учасникам пропонується по черзі назвати своє ім'я та відповісти на запитання: «Чому я тут?», після чого тренер дає таку інструкцію: «Зараз ми всі об'єднаємося у пари, після чого я вам роздам по два аркуші паперу, великий та маленький, а також по одному кольоровому олівцю. На великому аркуші потрібно кожному написати свій псевдонім, життєвий девіз та намалювати власний графічний символ. На маленькому папері необхідно написати запитання, яке ви бажаєте поставити своєму партнеру. На цю роботу дається 5 хвилин, після чого пари учасників у довільному порядку виходять на фліп-чарту і презентують один одного. На презентацію свого партнера надається до 2 хв. Далі потрібно обмінятися маленькими аркушами та поставити партнеру те запитання, яке буде у Вас в руках. На це Вам дається 1 хв.».

Обговорення в групі та зворотний зв'язок (10 хв.):

- чому Ви познайомилися у такий нестандартний спосіб?

- як Ви вважаєте, для чого це було необхідним?
- чи важко було виконувати цю вправу і чому?

4. Вправа *«Перше знайомство»*

Тренер пояснює, що іноді обставини складаються так, що доводиться зустрічатися із абсолютно незнайомими людьми. Ви домовляєтеся по телефону про день, час, місце зустрічі і про прикмети, за якими ви впізнаєте один одного. Це може бути яскравий піджак, спортивна газета і т.д., адже так зазвичай і діють люди.

На занятті потрібно відійти від цього стереотипу, тобто описати себе так, щоб людина, яку ви зустрічаєте, відразу вас впізнала. Це може бути звичка поправляти окуляри, терти мочку вуха або незвичайна деталь ходи.

Індивідуальна робота триває до 5 хвилин. Потім члени групи сідають у велике коло і зачитують по черзі написане або здають свої листки з описанням «портрета» тренеру, який, перемішавши їх, зачитує текст. Учасники за цим описом повинні визначити, чий це портрет.

1) Вправа *«Вивіска»*

Тренер пропонує всім включитися в нову гру і починає розповідь у такий спосіб: «Був у давнину звичай – зображувати на воротах замку, на щиті лицаря родовий герб і девіз, тобто короткий вираз, який виражав керівну ідею або мету діяльності власника. Ми не будемо малювати герб, а от над девізом давайте подумаємо. Хоча зараз девізи замінили вивісками, але все ж кожен із членів групи повинен сформулювати свій девіз, який відображає його життєве кредо, ставлення до світу в цілому і до себе зокрема».

На підготовку девізу дається до 7 хвилин. Потім учасники по черзі зачитують свої девізи і у випадку необхідності дають пояснення. Після обговорення індивідуальних девізів учасники формулюють девіз групи – основний принцип взаємостосунків і системи взаємодії в ній. Крім того, можна передбачити зображення псевдоніму.

Домашнє завдання: учасникам пропонується завести робочий листок, де вони могли б записували запитання, які у них можуть виникнути у процесі проведення сесій. Повідомляється про те, що за потреби запитання будуть обговорюватися групою на заняттях.

Сесія 2

Стрес: види, причини та наслідки

Мета: ознайомлення учасників з поняттям стресу, його видами, причинами та наслідками.

Інформація для учасників

1. Міні-лекція «Стрес: визначення, види, причини і наслідки»

При викладенні змісту лекції тренер аналізує визначення дефініції «стрес», його види, а саме: за впливом на людину (емоційно-позитивний, емоційно-негативний), залежно від строку тривання (короткочасний, довготривалий); за походженням і механізмом розвитку (фізіологічний, психологічний), міжособистісний, фінансовий, технологічний тощо.

Наступним етапом лекції є розгляд причин стресу, пов'язаних із шкідливими звичками, навколишнім середовищем, міжособистісними відносинами, екстремальними ситуаціями, психічними та психофізіологічними станами, хворобою, життєвими подіями тощо.

Детально тренер повинен зупинитися на причинах професійного стресу: загальноорганізаційні проблеми, стресовий режим роботи, перевантаження, авторитарний стиль керівництва, недостатній рівень заробітної плати, конфліктні відносини із колегами, неадекватна розстановка кадрів тощо.

На завершення лекції розглядаються ознаки (фізіологічні, особистісні, медичні) та наслідки (соматичні, психофізіологічні, особистісні) стресових станів, а також реакції на важкий стрес та порушення адаптації.

2. Вправа *«Мої основні стресори»*, мета якої полягає в аналізі стресорів, що впливають на якість життя, навчанні розрізняти стресори за походженням, тривалістю та можливістю впливу на них.

Членам групи пропонується замислитися над тим, що найбільш турбує кожного з них у повсякденному житті: значні або незначні події, минуле або майбутнє, ситуації, на які можна чи неможна впливати. Кожному учаснику групи пропонується заповнити наступну таблицю (кількість рядків у ній довільна й залежить від кількості ідентифікованих стресорів):

Стресори (як назвати)	Інтенсивність (сила впливу)	Контроль (чи можливий)	Локалізація у часі	Частота повторення

У кожній колонці потрібно позначити основні стресори кожного – ті, що найчастіше турбують і створюють психологічні проблеми. У другій колонці потрібно оцінити інтенсивність (силу впливу) кожного з них за 10-бальною шкалою (10 балів – це надзвичайна подія, 1 бал – подія, що спричиняє мінімальний стрес). У третій колонці слід визначити, які з указаних стресорів учасники можуть контролювати, а які з них є непідконтрольними? Ступінь можливого впливу на ситуацію також потрібно визначити за 10-бальною шкалою (10 балів – повністю контролюєте, 1 бал – зовсім не контролюєте). У четвертій колонці потрібно вказати, де в часовому просторі локалізовані стресори – у минулому (якщо турбують думки про минуле), у майбутньому (якщо особа турбується про те, що може відбутися) або теперішньому? Відповідно у цій колонці потрібно поставити позначки: минулий, майбутній або теперішній. У п'ятій колонці оцінюється частота появи даного стресора у житті кожного учасника тренінгу. Що це? Рідкісна подія, яка надовго вибиває з колії, або ж повторювана ситуація у вигляді сімейних сварок, що регулярно отруюють життя. Потрібно оцінити частоту також за 10-бальною шкалою, де 1 бал – дуже рідкісна подія, 10–подія, що регулярно повторюється. Після цього пропонується групова дискусія, проблемами обговорення якої є такі запитання:

1. З чим можуть бути пов'язані індивідуальні відмінності у реагуванні на стреси?

2. Чому у людей можуть виникати стреси при роздумах про майбутні події, які ще не наступили і, можливо, не наступлять.

3. Чи доцільно перейматися надто довго подіями, які відійшли у минуле?

4. Як впливає можливість контролю над ситуацією на характер розвитку стресу?

4. Вправа *«Ваша реакція на стрес»*

Учасникам повідомляється, що коли вони потрапляють у ситуацію, що вимагає напруги їх сил, відбуваються ті явища, які швидко змінюють одне одне:

- власне, подія;
- ваше сприймання події;
- реакція тіла на ваше сприймання цієї події.

Власне, подія навряд чи піддається контролю. Сприймання події визначається можливостями нашого контролю. Якщо ми сприймаємо

подію так, начебто вона виходить за межі наших адаптивних можливостей, тоді організм реагує автоматично, готуючись до боротьби чи відступу, і така реакція на стрес завдає шкоди.

Реакція виникає, коли симпатична частина автономної нервової системи приводиться в дію. З'являються такі симптоми, як температура, прискорений пульс, часте дихання, підвищене потовиділення, порушення травлення тощо.

Ці реакції індивідуальні, тому важливо знати власні реакції на стрес, щоб навчитися їх розпізнавати. Для цього учасникам тренінгу необхідно пригадати стресові ситуації і те, як вони на них реагували, як впливав на них стрес: (страждання від підвищеного кров'яного тиску, головний біль, біль у спині, напруга в плечах і шиї, розлад травлення, метеоризм, зменшення тривалості і погіршення сну, стомлюваність протягом дня, алергія, виразка, часті застуди і грип, дратівливість, тривожність, труднощі із зосередженням уваги, погіршення обсягу пам'яті тощо)? Учасникам пропонується записати, як їхній організм повідомляв їм про стрес, оскільки це – зворотний зв'язок і важливий етап для оволодіння мистецтвом управління стресом.

Слід подумати над такими запитаннями:

- наскільки високим є рівень стресу;
- з якої причини виникають стресові стани;
- чи бачите ви закономірності у появі стресових реакцій;
- чи виявляються симптоми стресу у певні періоди: під час екзаменаційної сесії чи канікул, у момент завершення роботи, у вихідні дні тощо.

Тренер зазначає, що аналіз причин, які викликають стрес, можливість впливу на нього значно підвищать поріг стресостійкості, сформують конструктивну ефективну копінг-поведінку, яка багато у чому дасть можливість зберегти психічне та соматичне здоров'я і уникнути багатьох негараздів.

Сесія 3

Біоенергетичний рівень адаптивної саморегуляції стресу

Мета: ознайомлення учасників з біоенергетичним рівнем адаптивної саморегуляції стресу.

Інформація для учасників

1. Міні-лекція «Біоенергетичний рівень адаптивної саморегуляції стресу».

У процесі лекції учасники знайомляться з біоенергетичним рівнем адаптивної саморегуляції стресу: антистресовим харчуванням, антистресовою аутофіторегуляцією та фізичною активністю.

Розглядаються типові помилки харчування в умовах стресу: нерегулярне споживання їжі, спонтанне голодування, пізня вечеря, вживання великої кількості алкоголю, кави, одноманітний раціон. Далі повідомляється, що стрес стимулює вироблення в організмі гормону кортизону й адреналіну, на що витрачається значна кількість вітамінів і мінеральних речовин. Антистресове харчування спрямоване на те, що відновити в організмі «з'їдені» стресом речовини. Крім цього, зауважується, що у багатьох продуктах містяться речовини, які підвищують настрій, тонус та сприяють полегшенню стресового стану. Це опіати та ендорфіни (називається список цих продуктів). І нарешті зазначається, що у випадку стресу особливо актуальним у харчуванні є дотримання балансу білків, жирів та вуглеводів, а також рекомендується дотримуватися кислотно-лужного балансу.

Наступний етап лекції – знайомство учасників з антистресовою фіторегуляцією, пов'язаною із застосуванням антистресових лікарських рослин, адаптогенів, що підвищують неспецифічну стійкість організму до стресових впливів, збільшують інтенсивність обміну речовин, захищають центри нервової системи й ендокринної регуляції від стресового виснаження в екстремальних умовах, виконують стимулюючу функцію. У результаті їхнього прийому знижується стомлюваність, підвищується фізична та розумова працездатність, прискорюються процеси відновлення.

У кінці лекції розглядаються проблеми фізичної активності, що дозволяють підтримувати оптимальний енергетичний стан, відреагувати на стрес, розвивати фізичні якості, що підвищують опір організму хворобам. У першу чергу це обумовлено тим, що фізична активність є природною, генетично обумовленою відповіддю організму на стресор (стратегії «боротьби» або «втечі»). Крім того, заняття фізкультурою і спортом відволікають свідомість людини від проблемної ситуації, переключаючи її увагу на нові подразники, знижуючи тим самим актуальність проблеми. Додатково спорт активізує роботу серцево-судинної і нервової системи, спалює надлишок адреналіну, підвищує активність нервової системи.

Спеціалістами у галузі попередження професійних стресів

доведено, що використання різних видів спеціальних рухових і дихальних вправ – давно відомий спосіб нормалізації функціонального стану. Факт впливу рівня загальної фізичної підготовки на стійкість до виникнення несприятливих станів не вимагає спеціальних доказів. Заняття спортом, різні системи загартовування, режиму рухової активності широко використовуються з цією метою. В інших дослідженнях було показано, що в осіб з високою фізичною працездатністю виявилася вищою і психічна працездатність [101–102].

Вправа «*Харчування сьогодні*»

Учасникам слід пригадати та занотувати, що вони з'їли, чим перекушували, що дегустували протягом дня. Скільки за цей період з'їли цукру, солі, які спеції використовували для приготування страв. У цей список необхідно було включити і напої.

Вправа «*Щоденник харчування за тиждень*»

Учасникам тренінгу потрібно пригадати та занотувати список усього, що вони з'їли і випили за тиждень, зокрема соуси, підливки, олію, спеції, алкоголь тощо.

Вправа «*Усвідомлення фізичної активності*»

Учасникам тренінгу необхідно оцінити скільки разів на тиждень вони робили ранкову зарядку, бігали, плавали, ходили пішки, їздили на велосипеді, танцювали, грали у теніс, займалися аеробікою чи будь-яким іншим видом спорту.

Сесія 4

Психофізіологічний рівень адаптивної саморегуляції стресу

Частина 1. Психотехнологія адаптивного біоуправління з біологічно зворотним зв'язком

Мета: ознайомлення учасників з особливостями та методами психотехнологій адаптивного біоуправління стресом з біологічно зворотним зв'язком (ББЗ).

Інформація для учасників

1. Міні-лекція «Психотехнологія адаптивного біоуправління з біологічно зворотним зв'язком».

У ході викладу основного змісту лекції учасникам повідомлялося, що біологічно зворотний зв'язок – це сукупність процедур, що дозволяють з мінімальною тимчасовою затримкою інформувати людину про стан її фізіологічних функцій, за рахунок чого виникає можливість

їхньої свідомої регуляції. Сьогодні існує досвід використання цього методу для зміни температури тіла, глибокої м'язової релаксації, зниження артеріального тиску, зміни кислотності шлункового соку тощо.

Загальновідомі дивні здібності йогів керувати своїм тілом і фізіологічними функціями. Дослідження біологічно зворотного зв'язку довели, що не лише йоги, а і звичайні люди можуть навчитися керувати частотою серцевих скорочень, м'язовим розслабленням, діяльністю пітних залоз, температурою тіла тощо.

Основний принцип адаптивного біоуправління зі зворотним зв'язком – це забезпечення суб'єкта саморегуляції інформацією про поточні зміни його окремих фізіологічних функцій в акустичних, візуальних і аудіовізуальних сигналах. Об'єктом регуляції і контролю можуть бути всі фізіологічні прояви стресу.

Адаптивне біоуправління застосовується в клінічних умовах для лікування гіпертонії, псоріазу, епілепсії, нервово-м'язового тику, головного болю, мігрені, безсоння, серцево-судинних захворювань, аритмії, облисіння.

Психофізіологічні експерименти довели, що люди вміють свідомо керувати потиличним альфа-ритмом, частотою серцевих скорочень (ЧСС), артеріальним тиском (АТ), периферійним кровообігом.

Серед сучасних напрямів БЗЗ технологій виділяють БЗЗ-кардіологію і техно-йогу.

Способами регуляції фізіологічного компоненту стану є зорові образи, рухи очей, регуляція дихання, розслаблення і напруга окремих груп м'язів, самонавіювання тощо.

Перевагою БЗЗ є те, що суб'єкт може спостерігати об'єктивні зміни в стані, що реєструється.

Для засвоєння психотехнологій адаптивного біоуправління зі зворотним зв'язком рекомендується вивчити анатомічну будову і фізіологічні функції організму, що змінюються під час стресу.

Для опрацювання психотехнологій БЗЗ пропонуються такі вправи.

Вправа *«Модель усвідомлення м'язів»*

Усвідомлення м'язів – це процес, спрямований на усвідомлення стану м'язів, який здійснюється у процесі виконання фізичних вправ. Дана вправа пов'язана з набуттям умінь швидкого миттєвого настрою на стан м'язів, у процесі виконання якої необхідно перерозподіляти увагу з одних м'язів на інші кілька разів до отримання ясних і повних

відчуттів. Предметом концентрації уваги є такі пари м'язів: зводи стоп – ікри ніг; долоні – передпліччя; вилиці –щоки; брови – скроні – м'язи черепа тощо.

Після цього потрібно закінчити вправу, відчуваючи власне тіло. Це здійснюється з відкритими очима, але без рухів. Метод зміни місця концентрації поступово призводить до зміни ступеня відчуття м'язів.

Вправа *«Техніка усвідомлення кровообігу»*

Переходити до даної вправи можна лише після завершення виконання моделі усвідомлення м'язів. Завдання цієї вправи – усвідомлення у вигляді виразних відчуттів змін, що відбуваються в кровоносних судинах у міру наростання розслаблення.

Насамперед потрібно сконцентрувати увагу на верхній поверхні голови – м'язах черепа, скронях, бровах та уявити, що м'язи поверхні голови зберігають деяку напруженість. Щоразу, коли учасники роблять видих, їм потрібно уявити, що разом з цим потроху зникають залишки напруги і вся верхня частина голови начебто зроблена з меласи (сироподібної рідини темно-бурого кольору). При кожному видиху потрібно намагатися відчути, що меласа пом'якшується і потроху стікає з верхівки, через брови і скроні вниз, по щоках, а внутрішні порожнини очей стають усе м'якшими, повільно розчиняються і витікають через внутрішню порожнину голови. Потім пом'якшуються щоки, вони «проникають» у м'язи щелеп, а ті, у свою чергу, потроху стають м'якшими і «розплавляються». Нарешті, останні, незначні залишки напруги залишають м'язи верхньої частини голови й обличчя, витікають через розм'якшену, ненапружену шию, залишають голову і з'являється відчуття, що голова стала легкою, «спустілою», безжиттєвою.

На наступному етапі потрібно уявити, що напруга і тиск, виведені з голови і обличчя через шию, перетікають у праве і ліве плече і з часом, коли вони потрапляють у плечі, з'являється відчуття, що останні перетворюються на щось м'яке, тепле, що розтануло; з кожним видихом усередині порожнини плечей – резервуари, які потроху заповнює ніжна, м'яка, тепла рідина. Порібно продовжувати відчувати заповнення плечей цієї теплотою – доки вона не наповнить їх до кінця.

З кожним видихом, у міру того, як напруга спадає і виводиться з голови, м'язів обличчя, тепло заповнює плечі, потроху проникаючи у

верхню частину обох рук. Спочатку з'являється відчуття, як воно рухається м'яко і ніжно усередину, а потім поширюється і виходить на поверхню шкіри. З кожним видихом усе більше тепла через зап'ястя потрапляє в глибину долонь, повільно підходить до пальців, а звідти до їхніх кінчиків.

Вправа «Процес вироблення несприйнятливості». Дана техніка пов'язана із застосуванням навичок розслаблення в конкретних ситуаціях. Джерелами стресу можуть бути люди, події, обставини тощо. Учасникам тренінгу потрібно скласти список людей, місць, занять і обставин, наприклад такий: стосунки з (родиною, батьками, чоловіком, дітьми, начальником тощо); ухвалення важливого рішення; виступ перед аудиторією; складання іспиту; відвідування лікаря тощо. Деякі чинники діють сильніше, деякі – слабше, але в список потрібно включити всі. Список пропонується носити з собою. Через 1-2 тижні після його складання під час виникнення втоми тренером рекомендується звіряти, чи внесена до списку її причина. Як тільки в списку набиралося майже півдюжини пунктів, доцільно починати вироблення несприйнятливості. Процес вимагає великих зусиль, оскільки необхідно навчитися застосовувати методи фізичної розслабленості в стресогенних умовах.

Учасникам тренінгу пропонується вдома під час виконання прийомів на усвідомлення м'язів водночас із технікою усвідомлення кровообігу уявити собі ситуацію очікування стресової події та свої спокійні й упевнені дії в ній.

Після засвоєння прийомів розслаблення в якій-небудь конкретній стресовій ситуації, необхідно перейти до вироблення несприятливості в наступній ситуації і так доки не з'явиться вміння бути спокійним і розслабленим в реальній обстановці.

Сесія 5

Психофізіологічний рівень адаптивної саморегуляції стресу

Частина 2. Прогресивна м'язова релаксація

Мета: Знайомство та практичне опрацювання прогресивної м'язової релаксації як одного з методів психофізіологічного рівня саморегуляції стресу.

1. Міні-лекція «Прогресивна м'язова релаксація».

У процесі викладу змісту лекції учасникам повідомляється, що

релаксація – це довільний чи мимовільний стан спокою, розслабленості, пов'язаний із повним чи частковим розслабленням м'язів. Релаксація буває мимовільною і довільною. Мимовільна може бути довгостроковою, що виникає під час сну чи в результаті фармакологічного впливу, і короткочасною, яка змінюється напругою. Довільна релаксація ґрунтується на навчанні свідомому розслабленню м'язів, що напружуються у тривожних і емоціогенних ситуаціях. На думку автора методу лікаря Джекобсона Е., довільно знімаючи напруженість визначеної групи м'язів («диференційована релаксація»), можна вибірково впливати на негативні емоції, оскільки було помічено, що різному типу емоційного реагування відповідає напруга визначеної групи м'язів (наприклад, депресивний стан супроводжується напругою дихальної маскулатури; страх – спазмом м'язів артикуляції і фонації).

2. Практичне опрацювання методів м'язової релаксації умовно можна поділити на кілька етапів. На першому учасники лягають на спину, згинають руки в ліктьових суглобах і різко напружують м'язи рук, викликаючи таким чином відчуття м'язової напруги. Потім руки розслабляють і вільно опускають вниз. Так повторюється кілька разів. При цьому увага концентрується на відчутті м'язової напруги і розслаблення.

Напруження м'язів спочатку є максимально інтенсивним, а потім поступово послаблюється. Увага концентрується на відчуттях мінімальної напруги м'язів та їх повного розслаблення.

Потім у процесі виконання вправ на розслаблення м'язів рук, ніг, тулуба, шиї, обличчя засвоюється вміння напружувати і розслаблювати зазначені групи м'язів.

Кожен цикл «напруга-розслаблення» для кожної групи м'язів займає приблизно 1 хвилину і повторюється 3-5 разів. М'язи напружуються під час затримки дихання після вдиху протягом 15-20 секунд, а розслаблюються в процесі видиху. Вправи засвоюються поступово. До наступної вправи переходять після засвоєння попередньої.

На другому етапі учасники вчаться напружувати і розслаблювати м'язи, що не беруть участь у підтримці тіла у вертикальному положенні, потім – розслаблювати м'язи в процесі здійснення якихнебудь дій (під час читання, мовлення тощо). Розслаблюються м'язи, що не беруть участь у цих актах.

На наступному, третьому етапі засвоюються вміння самоконт-

ролю тих груп м'язів, що більше всього напружуються під час різних негативних емоцій чи хворобливих станів.

Вправа «М'язове напруження-розслаблення»

Мета: затримання стресового імпульсу, послаблення стресу.

Інструкція: учасникам пропонується затиснути руки у кулаки якомога міцніше, потримати так, а потім розслабити, повторити так 2 рази. Наступний етап – розширити пальці рук якомога ширше, потримати так, а потім розслабити. Цю вправу також потрібно повторити 2 рази. У першому і другому випадку необхідно зосереджуватися на відчуттях тепла або поколюваннях в кистях та передпліччях.

Сесія 6

Психофізіологічний рівень адаптивної саморегуляції стресу

Частина 3. Аутогенне тренування

Мета: Знайомство та практичне відпрацювання технік аутогенного тренування.

1. Міні-лекція «Аутогенне тренування»

У процесі викладення основного змісту лекції учасників ознайомлюють з аутогенним тренуванням, як дієвим методом подолання стресу. Автор монографії «Аутогенне тренування» Шульц І. встановив, що, цілеспрямовано викликаючи своєрідну важкість і тепло у всьому тілі, можна досягти стану аутогенного занурення, глибокої релаксації, що і є основним завданням аутотренінгу (далі – АТ). Встановлено, що за допомогою АТ людина може регулювати частоту дихання, артеріальний тиск, частоту серцевих скорочень, циркуляцію крові в окремих ділянках тіла. Відомими ефектами АТ є: зниження нервово-психічної напруги, стомлення, тривоги і дискомфорту, нормалізація стану основних фізіологічних функцій, підвищення працездатності, мобілізація сил, регуляція обмінних процесів, нормалізація сну та багато іншого.

Далі учасники отримують інформацію про те, що умовно АТ можна поділити на три частини, кожна з яких виконує своє завдання: у першій частині вирішується завдання розслаблення окремих м'язів і всього тіла, досягнення станів важкості і тепла у тілі, формуються заспокійливі образи і уявлення. Друга частина спрямована на те, щоб вирішити головне завдання АТ – зниження стресової напруги, нормалізація сну, підвищення працездатності тощо, що досягається за

допомогою спеціалізованих образів і уявлень, а також формул самонавіювання. Змістом третьої частини є вихід із стану аутогенного занурення.

Крім цього, змістом викладу лекції є ознайомлення з двома ступенями АТ: першим, який складається з шести основних вправ, основним завданням яких є навчання розслаблювати м'язи і сформовувати чуттєвий релаксаційний образ. Засвоєння навичок розслаблення м'язів може здійснюватися у формі тренінгу прогресивної м'язової релаксації з чергуванням напруги і розслаблення.

Класичні вправи вищого рівня АТ (аутогенної медитації) спрямовані на вдосконалення здатності формувати стан глибокого аутогенного занурення, розвиток здатності зорового уявлення основних кольорів і конкретних предметів (об'єктів), розвиток здатності до візуалізації таких абстракцій, як «краса», «справедливість», «ненависть», «довіра» тощо.

2. Практичне відпрацювання вправ АТ

Учасникам пропонується виконати вправи першого рівня АТ, спрямовані на досягнення відчуття важкості, тепла, регуляції ритму серцевої діяльності та дихання, на сонячне сплетіння та формування відчуття прохолоди у ділянці чола. Всі ці вправи детально описані у *літературі [158].*

Наступний етап – засвоєння вправ вищого ступеня АТ, який здійснюється у два етапи: підготовчий та основний. Підготовчий етап – це етап «пасивної концентрації». Особливу роль тут відіграють зорові образи, що вільно спливають, які можуть бути розпливчастими, кольоровими, чорно-білими або такими, що рухаються. Після цього пропонується приступати до вправ основного етапу вищого ступеня АТ. У процесі реалізації його завдань слід пам'ятати про те, що до наступної вправи можна переходити лише за умови засвоєння попередньої.

Вправа «*Фіксація образів, що спонтанно виникають*». Це можуть бути конкретні образи природи або який-небудь колір, в який пофарбоване тло уявного образу.

Вправа «*Уявлення конкретного образу*»

У процесі виконання вправи ставиться завдання уявити певний конкретний колір.

Вправа «*Образні уявлення узагальнених і конкретних предметів*»

Пропонується уявити, наприклад, не конкретний стілець, на якому сидиш, а стільці загалом, не конкретну чашку, а чашки загалом. На наступному етапі відпрацьовуються образи конкретних предметів з усіма їх відмінними характерними рисами.

Вправа *«Образи абстрактних понять»*

Здійснюється робота з образами (візуальними еквівалентами) абстрактних понять, таких як доброта, радість, справедливість тощо.

Вправа *«Образи особистих проблем»*

Ця вправа пов'язана з роботою з образами особистих проблем, переживань, прагнень, обмежень. Основною активною особою у цих образах є той, кого навчають.

Вправа *«Образи людей»*

Передусім викликаються емоційно нейтральні образи різних людей, потім – образи людей, що мають емоційне забарвлення, далі – образи людей, до яких ставиться учасник тренінгу позитивно або негативно.

Вправа *«Відповідь несвідомого*

Учасники тренінгу звертаються до себе із запитаннями: «Що мені заважає досягти поставленої мети?», «У чому полягають мої найважливіші цілі?» тощо. На ці запитання повинно відповідати несвідоме зоровими образами. Відповіддю є інтерпретація змісту цих образів.

У кінці сесії пропонується використати вдома тексти аутогенного тренування у вигляді формул самонавіювання для входження в аутогенне занурення для усунення емоційної напруги та боротьби із безсонням.

Сесія 7

Психофізіологічний рівень адаптивної саморегуляції стресу

Частина 4. Систематична десенсибілізація

Мета: знайомство та практичне відпрацювання одного з методів психофізіологічного рівня саморегуляції стресу – систематичної десенсибілізації.

1. Міні-лекція «Систематична десенсибілізація», в процесі якої учасникам повідомляється, що наразі цей метод успішно використовується для регуляції стресу. Він ґрунтується на тому, що страхи, тривога, стрес нерозривно пов'язані з напругою. Якщо не буде напруги, не буде і стресового стану. Якщо людина навчиться розслаблятися

в стресовій ситуації, стрес зникне. Для цього навчання необхідно пройти декілька послідовних етапів: а) навчитися розслаблятися; б) скласти ієрархію ситуацій стимулів, що викликають стрес і тривогу; в) сформувати релаксаційний стан замість стресового.

2. На цьому етапі сесії відпрацьовуються методи систематичної десенсибілізації.

Перший етап «релаксація». Учасникам пропонується глибоко розслабити м'язи тіла, за допомогою методу прогресивної м'язової релаксації Е.Джекобсона.

На другому етапі учасники повинні скласти лист ієрархії стресових ситуацій, на якому зазначаються ситуації, що викликають у них стрес. Спочатку у списку потрібно написати ситуацію (чи предмет), що викликає мінімальний стрес, наприкінці – максимальний. Між ними розташовуються 8-15 ситуацій.

На третьому етапі відбувається тренінг сенсибілізації. Учасникам пропонується уявити ситуацію, що викликає мінімальний стрес і намагатися вжитися в неї. Так само опрацьовується увесь список стресових ситуацій. Потім проводиться сенсибілізація in vito, коли процес здійснюється в реальному житті, а не в уяві.

Таким чином, сутність процедури систематичної десенсибілізації полягає у навчанні з'єднувати релаксацію з уявним образом ситуації, що викликає тривогу і стрес, а потім із реальною ситуацією. Десенсибілізація закінчується, коли найінтенсивніший стимул перестає викликати тривогу і стрес.

Вправа *«Генератор енергії»*

Мета: вирівнювання емоційного фону, емоційна саморегуляція.

Інструкція: образи пам'яті, штучно створювані уявою людини, по-різному впливають на її психічний стан. Чим приємнішим є уявний образ, тим позитивніший емоційний стан він створює. Психологами виявлений так званий «ефект Пігмаліона»: людина поводиться так чи інакше, керуючись тим, якою вона себе уявляє – спокійною, упевненою, повною сил енергії, і поведінка її набуває аналогічних рис. Учасникам тренінгу пропонується:

- уявити перед собою фантастичний генератор енергії і «увімкнути» його;
- якомога яскравіше уявити та відчути, як енергія впливає на передню частину тіла, наповнює груди, м'язи, вдихає її;

• потім послідовно думкою перемістити «генератор» за спину, праворуч і ліворуч від себе, над головою і під ноги, намагатися відчути хвилі енергії на спині, на правій і лівій стороні тіла, на голові, на ногах;

• наприкінці вправи потрібно відчути енергію в кожній ділянці тіла, готовність вирішувати найскладніші завдання.

Вправа *«Діагностика настрою»*

Інструкція: тренер пропонує підібрати той колір, який найбільше підходить до настрою учасника у даний момент, та той колір, який не підходить. Кожний з учасників описує, чому він обрав той або інший колір.

Вправа *«Намалюй свій настрій»*

Мета: абстрагування від навколишньої дійсності, інтуїтивне відчуття свого настрою.

Інструкція: тренер пропонує намалювати свої три найбільш типові емоційні стани. Кожний з учасників передає сусідові свій малюнок для інтерпретації емоційних станів. Хазяїн малюнка доповнює опис або сам описує свої емоційні стани.

Сесія 8

Психофізіологічний рівень адаптивної саморегуляції стресу

Частина 5. Техніки дихання

Мета: знайомство учасників з дихальними техніками подолання стресу.

1. Міні-лекція «Техніки дихання», в процесі якої учасників знайомлять з тим, що дихання, це другий за життєвою важливістю процес нашого організму (після серця), без якого людина може прожити 1-2 хвилини; по-друге, дихання, це єдина вегетативна функція, яка підпорядковується контролю свідомості; по-третє, ритм дихання тісно пов'язаний зі станом скелетної мускулатури і його правильне використання дозволяє швидше і повніше оволодіти навичками м'язової релаксації; по-четверте, співвідношення вдиху та видиху впливає на настрій людини. Таким чином, наш психологічний стан відображається на характері дихання. А, з іншого боку, змінюючи характер дихання, ми можемо змінювати у потрібному напрямі свій настрій. Ці факти пояснюють, чому у багатьох східних духовних та тілесних практиках (починаючи від йогів до карате) дихальні вправи обов'язково входять

до базових навичок і початківців і досвідчених майстрів. Сьогодні дихальні вправи широко застосовуються у різних комплексах вправ, спрямованих на зменшення рівня стресу.

2. Знайомство учасників з техніками дихання: цигун, прана яма, голотропне (холотропне) дихання, ребефінг, вайвейшн та мобілізаційним і розслаблюючим диханням.

Вправа *«Спокій»*

Мета: розвиток умінь зняття тривожності та напруженості.

Інструкція: учасникам тренінгу пропонується спокійно сісти, прикрити очі, розслабитися, зосередитися на своєму диханні. Щораз при вдиху потрібно намагатися відчути, як живіт розширюється, і це розширення повільно перекочується вгору на грудну клітину. Вдихати потрібно повільно і спокійно, щораз подумки вимовляючи слово «спокій». Це слово потрібно розтягнути таким чином, що воно перетворилося в «С П О О О К І І І Й». Так само потрібно зробити під час видиху. Якщо в учасників виникають думки чи образи, пропонується знову повернутися до свого дихання, зосередитися на ньому та уявити, що власне тіло наповнюється спокоєм з кожним вдихом і видихом, дихання легке.

Вправа *«Видихання тривоги й напруги»*

Мета: розвиток умінь зняття стану тривожності та напруженості.

Інструкція: учасникам пропонується сісти зручно, не схрещуючи руки і ноги, прикрити очі, зосередитися на своєму диханні та відчути, як повітря проходить через носоглотку, йде вниз у легені, оточує їх і повертається знову вгору та назовні. Коли повітря виходить, воно забирає із собою напругу, тривогу. Наступний етап – зосередження на м'язах чола. Слід уявити, що дихання відбувається через центр чола, потік повітря входить туди, поширюється по всьому обличчю і з видихом іде, знімаючи стисліть м'язів, прочищаючи затуманені ділянки мозку. Наступний крок – зосередження уваги у центрі грудей: з вдихом повітря входить у груди і верхню частину тіла, поширюється всередині і виходить, забираючи напругу. Після завершення потрібно повернутися до свого звичайного дихання і подихати так кілька хвилин.

Вправа *«Заспокійливе дихання»*

Мета: розвиток умінь зосередження та налаштовування психіки на певний режим.

Ця вправа не дає виникнути розгубленості, емоційній та фізичній напруженості у складній ситуації.

Інструкція: стоячи чи сидячи, необхідно зробити повний вдих. Потім, затримавши дихання, уявити собі коло і повільно видихати в нього повітря. Цю вправу рекомендовано повторити 4 рази. Потім так само двічі видихнути повітря в уявлений квадрат. Після виконання цих процедур обов'язково повинно настати заспокоєння.

Вправа *«Прес»*

Мета: вирівнювання емоційного фону, емоційна саморегуляція.

Інструкція:

- уявіть всередині себе, на рівні грудей, могутній прес;
- роблячи короткий енергійний вдих, чітко відчуєте в грудях цей прес, його вагу, міцність;
- роблячи повільний, тривалий видих, думкою «опускайте» прес вниз, уявляючи, як він придушує, витісняє психічну напруженість та негативні емоції, що нагромаджені в тілі.

У кінці вправи «прес» немов вистрілює негативні переживання в землю.

Сесія 9

Психофізіологічний рівень адаптивної саморегуляції стресу

Частина 6. Тілесно-орієнтовані техніки

Мета: Знайомство учасників з тілесно-орієнтованими техніками подолання стресу.

1. Міні-лекція «Тілесно-орієнтовані техніки як засоби подалання стресу»

Викладаючи зміст лекції, учасників тренінгу знайомлять з декількома тілесно-орієнтованими техніками у процесі подолання стресу, а саме: тілесна психологія В. Райха, біоенергетика А. Лоуена, біосинтез Д. Боаделі, метод М. Фельденкрайза, та основними поняттями тілесно-орієнтованих підходів: енергія, м'язова броня, грунт під ногами.

Наступний етап лекції – знайомство із загальними передумовами тілесно-орієнтованих підходів до регуляції стресу: навіть якщо людина свідомо не бореться зі стресом, на нього реагує тіло; кожен стрес продуціює стан напруженості в тілі; хронічні м'язові напруги руйнують емоційне здоров'я, тому що зменшують індивідуальну енергію й обмежують рухливість тощо.

2. Практичне відпрацювання тілесно-орієнтованих технік.

Інструкція тренера: «Вправи «Напружені пози» використовуються для діагностики ділянок напруги і генерування відчуттів у тілі через мимовільні рухи і тремтіння. Вони складають фундамент багатьох тілесно-орієнтованих технік і використовуються для розширення сфери усвідомлення тіла і вивільнення напруги через тремтіння і мимовільні рухи. Під час виконання вправ необхідно зосередитися на відчуттях, які ви переживаєте, а не на тому, як довго можете утримувати позу. Біль настає від напруги. Коли поза стає занадто незручною чи хворобливою, припиняйте використовувати її».

Вправа *«Арка Лоуена»*

Розставити ноги на відстані 45 см, носки злегка повернути всередину, коліна зігнути, наскільки це можливо, не відриваючи п'ят від підлоги, кулаки поставити на поперек і злегка прогнутися назад. Дихати животом, утримуючи позу протягом хвилини. Відзначити ділянки напруги в тілі. Напруга може бути в попереку чи в передній частині стегон. Якщо утримувати правильний прогин, продовжувати дихати і стояти розслабленно, ноги мають тремтіти.

Вправа *«Кільце Лоуена»*

Розставити ноги на 25 см, злегка повернути носки всередину і зігнутися в талії вперед. Коліна зігнуті і потрібно торкнутися пальцями підлоги. Перенести вагу тіла на пальці ніг. Дихати глибоко через рот. Повільно випрямити коліна. Утримувати паузу біля хвилини. Ноги почнуть тремтіти. Тремтіння – природна реакція тіла на напругу і є показником енергетизації м'язів, стиснутих бронею. Поза кільця виконується для посилення відчуття «грунту під ногами», тобто контакту між ногами і землею. Закінчуючи вправу, необхідно випрямитися дуже повільно.

Вправа «Прогин таза»

Лягти на спину на мат чи м'який килимок. Зігнути коліна і розставити ноги на 30 см. Прогнути спину, захопивши руками щиколотки і потягнутися вперед. Голова має відкинутися назад так, щоб верхівка, плечі і ступні торкалися підлоги. Покласти кулаки під п'яти, висунути коліна вперед, глибоко дихати. Має виникнути відчуття розтягання в м'язах стегон. Сідниці слід тримати розслабленими. Утримуючи таз розслабленим, можна відчути, що він тремтить. Для посилення відчуттів необхідно кілька разів покачати таз вниз.

Сесія 10

Когнітивний рівень адаптивної саморегуляції стресу

Частина 1. Когнітивні і раціонально-емотивні техніки А. Бека та Й. Еліса

Мета: знайомство учасників із загальними принципами когнітивного управління стресом.

1.Міні-лекція «Когнітивні і раціонально-емотивні техніки А. Бека та Й. Еліса».

У процесі лекції відбувається знайомство учасників із загальними принципами когнітивного управління стресом: а) сприйняття реальності – це не, власне, реальність. Образ реальності, що з'являється, піддається природним обмеженням з боку сенсорних функцій – зору, слуху, нюху тощо; б) інтерпретація сенсорних відчуттів залежить від таких когнітивних процесів, як інтеграція і диференціація стимулів. Ця інтерпретація може бути помилковою, тому що фізіологічні і психологічні процеси можуть змінювати сприймання й оцінку реальності; в) людина не цілком усвідомлює ті автоматичні неадаптивні думки, що багато в чому визначають її дії, почуття, реакції і те, що відбувається з нею. У сприйманні людини ці думки з'являються автоматично – без попередньої рефлексії чи обмірковування. Вони справляють враження правдоподібних чи валідних; г) неадаптивні думки можна змінювати чи свідомо перемикати на інші; д) по мірі тренування можна збільшити ступінь усвідомленості думок і навчитися фокусувати на них увагу.

2. Практичне відпрацювання когнітивних технік управління стресом.

Вправа *«Зміна правил»*

Глибинні уявлення, ідеї про світ, про себе, про інших, як правило, бувають занадто широкими, абсолютними, що доводять думку до крайності. Вони заважають справлятися з критичними життєвими ситуаціями. Такі правила слід реконструювати і зробити більш точними, гнучкими й еластичними. Помилкові, дисфункціональні і деструктивні правила необхідно замінити на реалістичні й адаптивні. До неадаптивних установок належать такі: щоб бути щасливим, я маю бути щасливим у всіх починаннях; щоб почуватися щасливим, мене мають приймати (любити, чи мною захоплюватися) всі і завжди; якщо я не досягнув вершини, то зазнав невдачу; як чудово бути популярним,

відомим, багатим; жахливо бути невідомим, посереднім; якщо я припускаюся помилки, а отже, я дурний; моя цінність, як особистості, залежить від того, що думають про мене інші; я не можу жити без любові, якщо моя дружина (кохана, батьки, дитина) не люблять мене, я ні на що не здатний; якщо зі мною хтось не погоджується, а отже, він мене не любить; якщо я не використовую кожен шанс для власного просування вперед, то пізніше я про це пошкодую.

Наведені установки призводять до того, що людина відчуває неадаптивні стани, відчуття нещастя.

Основне завдання когнітивних і раціонально-емотивних технік – зробити установки явними і зрозуміти, що вони несуть саморуйнування. Важливо переконатися у тому, що завдяки власним установкам виникають неадаптивні стани та необхідність виробити альтернативні правила.

Вправа «*Робота з негативними установками*»

Факти – це події, що реально відбуваються, а значення – це результат їх інтерпретації людиною. Стрес, якщо він, звичайно, не пов'язаний з фізичною загрозою – це реакція не на факт, а на значення, що йому приписується. Змінюючи значення, ви змінюєте свою реакцію на подію. Отже, метою цієї вправи є навчити кожного учасника тренінгу виявляти свої негативні установки та знаходити вагомі контраргументи проти них.

Учасникам групи пропонується проаналізувати кожну з наведених установок та надати до кожної контраргумент.

1. Уявлення, що «наступив кінець світу» – ситуація жахлива і межує з катастрофою.

Слова-маркери: це жахливо, це катастрофа, я цього не переживу тощо.

Наведіть приклади з власного досвіду: _____

Знайдіть контраргументи: _____

2. Установка «негативної оцінки» – ідея про те, що ми повинні обов'язково засуджувати негативні явища в нашому житті.

Слова-маркери: поганий, непривабливий, страшний, огидний, дурний тощо.

Наведіть приклади з власного досвіду: _____

Знайдіть контраргументи: _____

Учасникам групи пропонується замислитися та написати найбільш характерні власні негативні установки та надати до них контраргументи.

Вправа *«Переконання та цінності»*

Переконання і цінності здатні викликати стрес чи виявитися ресурсами проти нього, і це саме та сфера, зміни в якій можуть призвести до значного ефекту. Ми носимо свої переконання із собою, тому вони будуть викликати стрес, де б ми не перебували. Чим інертніші наші переконання і очікування, тим сильніший пережитий нами стрес, оскільки світ навколо нас не зверне зі свого шляху тільки для того, щоб задовольнити наші потреби. Стрес можуть викликати такі установки:

- переконання у тому, що люди не варті довіри і готові обманювати вас при першій же нагоді;
- переконання в тому, що тіло вам цілком непідконтрольне;
- усі переконання, що ставлять вас у залежність від інших людей чи подій, означають відсутність вибору в реагуванні на подію.

Переконання, що є ресурсами проти стресу і допоможуть його знизити:

- усі переконання, що підсилюють ваше почуття контролю над собою і зовнішнім оточенням;
- віра у власну здатність керувати подіями свого життя і своїм станом;
- організм має природне здоров'я і є саморегульованою і самокерованою системою;
- будь-який стрес, хвороба – це досвід, який показує, що організм самовідновлюється;
- розум і тіло – єдина система. Те, що ми думаємо, впливає на наше тіло, а тіло, у свою чергу, впливає на те, що ми думаємо.

Далі пропонується записати усі переконання, що можуть викликати стрес і які можуть бути ресурсами проти стресу.

У кінці вправи в процесі обговорення та аналізу виявляються найбільш точні, поширені та вдалі контраргументи до наведених установок учасників тренінгу.

Сесія 11

Когнітивний рівень адаптивної саморегуляції стресу

Частина 2. Психотехнології саногенного і позитивного мислення

Мета: знайомство та навчання психотехнологіям саногенного і позитивного мислення.

1. Міні-лекція «Психотехнології саногенного і позитивного мислення», в процесі якої учасників знайомлять з поняттям «саногенне мислення», що являє собою оздоровче мислення, порозуміння. Це техніка самоспостереження і міркування над конкретною негативною емоцією, постановка собі запитань про конкретні емоції, їх причини, розумові операції, що лежать в їх основі, побудову самої емоції. У техніку саногенного мислення включаються знання про емоції, їх будову. Якщо розкласти образ на частини, то вийде, що він складається з а) прогнозу поведінки якої-небудь людини; б) її реальної поведінки; в) розбіжності реальної поведінки з очікуваною, а отже, неадаптивного стану. Далі учасникам групи пояснюється, що під час прогнозування чиїхось вчинків не варто створювати для себе тверду модель поведінки певної особи, а потрібно уявити кілька варіантів того, як людина може себе повести, і всі ці варіанти прийняти як ймовірні. Лише у цьому випадку прогноз може бути об'єктивним, а розрив між очікуваним і тим, що сталося, – мінімальним, а отже, не буде підґрунтя до виникнення негативного стану. Ригідні психологічні структури заважають адаптуватися до різних життєвих обставин. Наслідком їх є стрес. Саногенне мислення руйнує такі структури, а отже, є прямим шляхом до здоров'я.

Сутністю позитивного мислення, за М. Мольцем, є зміцнення позитивного образу власного Я. Для цього використовуються метафори, що полегшують засвоєння цього виду мислення. Позитивне мислення автор називає «механізмом успіху», «автопілотом», «сервомеханізмом», що має неусвідомлювану, автоматичну природу. Далі учасникам надаються правила позитивного мислення [158].

2. Практичне відпрацювання технік саногенного та позитивного мислення.

Вправа «Я стійкий до стресу»

Учасникам тренінгу пропонується за допомогою уяви створити картину того, якими вони хотіли б бути. «Ваш нинішній образ «Я»

сконструйований із ваших минулих уявлень про самого себе, що виникли на основі інтерпретацій пережитих вами фактичних подій і ситуацій. Вам потрібно використовувати той самий метод для створення адекватного образу власного «Я».

Інструкція тренера: «Сядьте зручно, закрийте очі і дайте простір уяві: уявіть, що ви сидите перед великим екраном і дивитеся кінофільм, героєм якого ви є. Дуже важливо, щоб цей фільм був якомога яскравішим. Надавайте значення деталям: звукам, кольору, запахам, окремим предметам.

Ви повинні бачити себе дієвим, реагувати у стресових умовах упевнено, безпомилково, спокійно, урівноважено. І так ви будете діяти завтра, післязавтра.... Під час створення такого фільму скажіть собі: «Я дію так тепер і буду діяти так завтра».

Уявіть, як би ви почувалися, якби вже стали такою людиною, якою намагаєтеся стати. У фільмі ви маєте бачити себе сміливим, стійким, спокійним, врівноваженим і з огляду на це, відчути задоволення собою. Ця вправа закладає в пам'ять дані, що допомагають створити новий образ власного «Я». Після деякого тренування ви з подивом довідаєтеся, що вже не намагаєтеся, а дієте інакше, більшменш автоматично і невимушено. Ваш внутрішній механізм буде автоматично працювати на основі позитивної інформації про себе.

Вправа *«Як було б, якщо...»*

Якщо ви почуваєтеся пригніченим, уявіть, як ви почували б себе і як виглядало б все навколо, якби ви були життєрадісним.

Якщо ви почуваєтеся знесиленим, уявіть, яким ви були б, якби були повним сил.

Якщо ви почуваєте себе втомленим, знайдіть у собі ту частину, що ніколи не втомлюється. Уявіть себе активним і енергійним.

Сесія 12

Особистісний рівень саморегуляції стресу

Частина 1. Психосинтез субособистостей

Мета: знайомство та практичне опрацювання психотехнік концепції психосинтезу Р. Асаджолі.

1. Міні-лекція «Психосинтез субособистостей», в процесі якої відбувається знайомство учасників з концепцією психосинтезу, відповідно до якої втрата внутрішньої рівноваги, стрес і інші негативні

стани з'являються при роз'єднанні внутрішніх психологічних структур, що були названі субособистостями. Внаслідок об'єднання цих структур ми відчуваємо гомеостатичну рівновагу, приплив сил, відчуття благополуччя. Досягнення цілісності відбувається природньо, але часто цей процес буває заблокованим. Для того, щоб розблокувати його, і був створений психосинтез.

2. Практичне відпрацювання психотехнік. Згідно з психосинтетичним підходом нам споконвічно дано все, що нам потрібно. Наше завдання зібрати це воєдино і використати за призначенням. Для сприяння природним процесам використовуються 12 класичних вправ. Ми у своїй сесії використали деякі з них.

Підготовчі вправи. Вони підготовлюють до основних класичних вправ психосинтезу і розраховані на тренування саморегуляції уваги. Здатність до керування увагою може позбавити від стресових звичок: бажання робити кілька справ одразу, занепокоєння з приводу незавершеності початої справи, поспішного завершення будь-яких починань для того, щоб почати щось інше тощо.

Вправа «Зорове уявлення»

Учасникам необхідно закрити очі і уявити наступне. Ручка пише на папері ваше ім'я, однозначне, двозначне, тризначне число тощо, поки не досягне числа, що складається з такої кількості цифр, що ви ще можете бачити. Утримуйте це число перед своїм внутрішнім поглядом протягом двох хвилин.

Тепер уявіть різнокольорові фігури: золотий трикутник, фіолетове коло, блакитну п'ятикутну зірку тощо.

Вправа «Нюхові уявлення»

Уявіть собі, що ви вдихаєте запах бензину, квітів, трави, чистого повітря в сосновому борі, диму багаття, морського повітря, свіжоспеченого хліба, м'яти.

Вправа «Кінестетичні уявлення».

Уявіть, що ви:

- йдете, а потім біжите вздовж пляжу, відчуйте кожен рух своїх м'язів;
- керуєте машиною, відчуйте кожен рух під час повороту керма, натискання на педалі;
- плаваєте, граєте в теніс, баскетбол чи інший ваш улюблений вид спорту;

- рубаєте дрова.

Вправа «*Тактильні уявлення*»

Уявіть, що ви потискаєте чиюсь руку, відчуйте її шкіру, температуру, тиск. Ви тримаєте лимон, відчуйте його поверхню. Тепер відчуйте дотик до кори дерева, снігу, який щойно випав, поверхні квітки, піску, струменю води, пір'їнки. Під час виконання цієї вправи варто об'єднувати тактильні уявлення із зоровими.

Вправа «Смакові уявлення»

Учасники повинні уявити смак, температуру та щільність: банана, кислого молока, горіха, збитого крему.

Вправа «Слухові уявлення»

Потрібно закрити очі і прислухатися до таких уявних звуків: шуму транспорту, дощу, голосу людей на вечірці, хвиль, що набігають на берег, дітей, які грають, скрипу дверей, звуку гонга.

Після закінчення виконання підготовчих вправ виконуються наступні психотехніки.

Вправа «Внутрішній діалог»

Інструкція: «Кожен із нас має внутрішнє джерело розуміння і мудрості, яке знає, хто ми, звідки і куди йдемо. Ця вправа покликана допомогти вам зустрітися із своїм внутрішнім джерелом мудрості. Найпростіший порядок виконання її такий: закрийте очі, зробіть кілька глибоких вдихів і видихів, а потім уявіть собі обличчя старця (чи старої жінки), очі якого випромінюють любов. Якщо вам важко викликати цей образ, можете уявити спочатку нерухоме полум'я свічки, а потім обличчя в центрі полум'я. Заговоріть з ним і спробуйте скористатися його присутністю і наставляннями, щоб краще зрозуміти ті питання, завдання і рішення, з якими ви наразі маєте справу (ваша бесіда може бути словесною, але може проходити також на невербальному, суто візуальному рівні спілкування і розуміння). Розмовляйте з ним стільки, скільки вважаєте за потрібне, а після завершення бесіди опишіть те, що трапилося, особливу увагу надаючи своїм прозрінням, якщо такі мали місце, щоб оцінити їх надалі.

Попрактикувавшись, ви зможете обходитися і без зорового образу, тому що кожного наступного разу вам буде легше зустрічатися з цим джерелом мудрості, яке буде виявляти себе, можливо, у формі внутрішнього голосу (прикладом може слугувати «даймон» Сократа) чи просто у формі безпосереднього знання про те, як слід поводити

себе в тій чи іншій ситуації. Згодом зв'язок з ним буде підсилюватися, тому любов і мудрість, які живуть у вас у глибині душі, зможуть найповніше виявляти себе у вашому щоденному житті».

Вправа «Ліфт»

Мета: гармонізація внутрішнього стану через позитивні образи та уявлення.

Інструкція: «Закрийте очі, розслабтеся, уявіть собі, що входите до ліфту, натискаєте кнопку, щоб спуститися вниз та швидко рухаєтеся повз поверхи. Під час спускання ви дедалі більше розслаблюєтеся і, приїхавши на перший поверх, повністю скидаєте з себе як тілесне, так і душевне напруження. З ліфта ви виходите з відчуттям спокою та свіжості».

Після виконання вправи відбувається обговорення, у процесі якого з'ясовуються почуття учасників під час виконання вправи.

Сесія 13

Особистісний рівень саморегуляції стресу

Частина 2. Раціональна психотерапія

Мета: ознайомлення та практичне опрацюваня технік раціональної психотерапії як засобу нейтралізації стресу.

1. Міні-лекція «Раціональна психотерапія як засіб подолання стресу», у процесі якої учасникам повідомляється, що вона давно застосовується для зменшення емоційного стресу, хоча і ефективність її не завжди є високою. Це пов'язано з неможливістю на свідомому рівні регулювати процеси, пов'язані з активацією симпатичної нервової системи та залоз внутрішньої секреції. Крім того, спроби вплинути на схвильовану людину за допомогою умовлянь виявляються безуспішними через вибірковість сприйняття емоційно значущої ситуації, оскільки людина, яка перебуває у стані емоційного збудження, з усього інформаційного потоку вибирає, сприймає, запам'ятовує лише те, що відповідає її домінуючому емоційному стану. Проте раціональна психотерапія може бути використана у комплексі з іншими методами, коли загальний рівень збудження вже знижений до прийнятного рівня. Високотривожним людям раціональна психотерапія допомагає знижувати суб'єктивну значущість ситуації і переносити акцент на осмислення діяльності і формування впевненості в успіху, а особам з низьким рівнем тривожності вона, навпаки, допомагає підвищувати

увагу до мотивів діяльності, підвищуючи почуття відповідальності. Як приклад застосування раціональної психотерапії у зниженні рівня стресу, наводяться наступні когнітивні постулати, які допомають по-новому подивитися на психотравмуючу ситуацію і знизити рівень емоційної напруги: визначення межі своєї компетентності, життя за принципом «тут і зараз», диференціювання рольових функцій та особистісних реакцій, «принцип зебри», прагматизація стресу, досконалість неможлива. Окремо учасників знайомлять з методом дисоціації від стресу пов'язаних зі зміною просторового та часового масштабів, зміною «субмодальностей» [303].

2. Практичне відпрацювання технік раціональної психотерапії

Вправа *«Асоціація і дисоціація»*

Інструкція тренера: «Згадайте, коли ви були трохи знервовані, і зверніть увагу на наступне. Як ви бачите себе в цій ситуації: як на екрані телевізора чи перебуваєте всередині ситуації, дивлячись на всіх власними очима, сприймаючи все так само, як тоді, коли це відбувалося?

Можливо, ви швидко перескакуєте то в один стан, то в інший? Тепер відверніться. Намагайтеся позбутися цього стану і сконцентруйте свої думки на чомусь іншому.

Далі подумайте про приємний стан. Згадуючи його, знову зверніть увагу на те, чи бачите ви себе в картинці, чи самі перебуваєте всередині ситуації.

Ще раз відверніться і поверніться у сьогодення. Коли ви дивитеся на самого себе в ситуації збоку, ви перебуваєте в дисоційованому стані.

Найважливіше, що, коли ви асоційовані, ви маєте відчуття тієї ж інтенсивності, як і в реальній ситуації. Коли ви дисоційовані, ви автоматично знижуєте інтенсивність цих відчуттів.

Коли ви згадуєте приємну ситуацію, асоціюйтеся з нею, тоді ви будете відчувати пов'язані з нею приємні відчуття. Коли ж ви згадуєте неприємну ситуацію, дисоціюйтесь.

Вправа *«Дисоціація від стресової ситуації»*

Згадайте стресову ситуацію. На одну чи дві хвилини поверніться в ту ситуацію і зазначте, дисоційовані ви чи асоційовані. Якщо ви асоційовані, дисоціюйтеся. Це можна зробити одним із таких способів:

- вийдіть уявно зі свого тіла і продовжуйте спостерігати;
- розмістіть себе і всіх інших людей у картинку перед собою;

• змініть кут спостереження за ситуацією;

• займіть іншу позицію спостереження прямо в ситуації, наприклад, дивлячись на все, що відбувається зі стелі.

Тепер, коли ви бачите себе збоку в стресовій ситуації і спостерігаєте за тим, що відбувається, запитайте себе: «Чому я можу навчитися на цьому досвіді?» Простежте, як змінилися ваші відчуття, виконуючи цю вправу.

Вправа *«Стратегія роботи із стресом»*

У випадку, коли ваше тіло говорить вам, що ви перебуваєте у стресовому стані:

• усвідомте відчуття у своєму тілі, підстройтеся до себе: ці відчуття реальні, навіть якщо ви думаєте, що їх не повинно бути;

• зосередьтеся на епізоді, що викликав стрес;

• яке значення ви надаєте цьому переживанню? Коли ви отримаєте відповідь, запитайте себе: «Що ще могло б це означати?», а потім: «Якого змісту я хотів би додати цьому епізоду?»;

• що б ви могли зробити з цим? Чи перебуває це в сфері вашого впливу? Якщо ні, залишіть усе так, як є, і нехай воно триває;

• якщо так, то якими ресурсами ви володієте, щоб змінити ситуацію;

• яка ваша мета;

• який урок ви можете отримати з цього випадку, щоб наступного разу уникнути неприємностей?

Сесія 14

Розвиток копінг-ресурсів емпатії та афіліації

Мета: розвиток в учасників вміння ідентифікувати емоційні стани інших та вербалізувати свої знання.

1. Учасникам пропонуються слайди (або фотографії), які зображують різні емоційні стани із завданням: «Уважно розгляньте фотокартки і визначте емоційні стани людей, які на них зображені». Після виконання завдання проводиться групове обговорення, у процесі якого учасникам пропонується дати відповіді на наступні запитання: «Яким є хід думок людини, зображеної на фото?», «Чим вона займалася у той момент, коли її сфотографували?», «Якими можуть бути її наступні дії?».

2. Вправа *«Навички невербальної поведінки»*

Учасникам пропонується привернути до себе увагу без мовного спілкування – засобами міміки, пантоміміки, зору. Учасники фіксують жести і оцінюють їх. У вправах з міміки учасники діляться на пари і дають один одному мімічні завдання – не менше 10 на кожного, а потім міняються ролями.

Наступне задвдання – зробити спробу знайти у собі задатки почуттів, які учасники у даний момент не переживають: радості, байдужості, горя, відчаю і т.д.; знайти доцільні форми вираження цих почуттів у різних ситуаціях, програти ситуацію.

3. Вправа *«Зустріч поглядами»*

Мета: сприяння емоційній та психофізичній розрядці.

Інструкція: усі учасники стоять у колі, опустивши голову вниз. За командою тренера вони одночасно піднімають голови. Їх завдання – зустрітися з кимось поглядом. Та пара гравців, якій це вдалося, залишає коло.

4. Учасникам пропонується згрупувати емоції за відносно схожими суб'єктивними почуттями (наприклад, страх, переляк, жах) і відмітити схоже та відмінне між ними.

Примітка: дана вправа спрямована на розвиток когнітивного компонента розуміння емоційних станів.

5. Вправа *«Розвідник»*

Вибирається один з учасників – «розвідник». Тренер говорить: «Завмерли!» – і вся група залишається нерухомою. Кожен прагне запам'ятати свою позу, а «розвідник» намагається запам'ятати всіх. Уважно вивчивши пози і зовнішній вид учасників, «розвідник» закриває очі (або виходить з кімнати). У цей час учасники роблять декілька змін у своєму одязі, позах, обстановці або у чомусь іншому. Після того, як зміни відбулися, «розвідник» відкриває очі, його завдання – помітити всі зміни.

7. Рольова гра, в якій один з учасників «переживає» якусь проблему і прагне яскраво виражати свої емоції з урахуванням трьох моделей: візуальної, аудіальної та кінестезичної. Інші учасники повинні впізнати цю емоцію. Декільком учасникам пропонується виразити ті чи інші емоції для того, щоб інші їх впізнали. У кінці проводиться обговорення результатів гри.

8. Вправа *«Монолог з двійником»*

Один з учасників групи вступає в цент кола і виголошує монолог. Говорити потрібно про свої думки, почуття, переживання. Бажано не «виголошувати промову», а спонтанно викладати вголос свої думки. При цьому потрібно вільно рухатися по кімнаті, уявивши, що в ній нікого немає.

Через декілька хвилин інший член групи за своєю ініціативою підходить і стає ззаду того, хто говорив, приймаючи його позу і повторюючи його міміку, жести, рухи. Потрібно копіювати невербальну поведінку і не заважати монологу. Через декілька хвилин учасники міняються місцями.

Сесія 15

Розвиток копінг-ресурсів емпатії і афіліації (продовження)

Мета: формування чутливості до невербальних компонентів емоційних станів та невербальних засобів спілкування. 2. Розвиток вміння виражати свій стан невербальними засобами.

1. Вправи: а) «Дзеркало». Учасники розбиваються на пари і стають один до одного обличчям. Один з учасників робить повільний рух руками, головою, всім тілом. Завдання іншого – точно копіювати всі рухи напарника. Наступний етап – зміна «дзеркал» у парі. Засвоївши навички рухового наслідування, учасники пробують свої сили і у більш складній грі: завдання те саме, але ролі «відображення» і «оригінала», відомого і лідера не визначені. Гнучко підлаштовуючись один під одного, учасники повинні прагнути рухатися в унісон; б) вправа «Дзеркало навпаки» виконується у парі. Один з учасників робить будь-які рухи. Інший повинен зробити контрастні рухи. Гра продовжується до першого повторення. Результати виконання вправ обговорюються.

2. Учасникам пропонуються малюнки із схематично зображеними позами людини із завданням визначити, що б могли ці пози означати. У кінці проводиться обговорення результатів виконання вправи.

3. Вправа «*Не чую*»

Всі учасники розбиваються на пари. Обігрується наступна ситуація. Партнерів розділяє товсте скло (у поїзді, в автобусі....), вони не чують один одного, але в одного з них терміново виникла необхідність щось сказати іншому. Потрібно, не домовляючись з партнером про зміст розмови, спробувати передати через скло все, що потрібно і

отримати відповідь. Кожна пара учасників конкретизує для себе дану ситуацію і виконує вправу. Результати у кінці обговорюються.

4. Вправа *«Віртуальна пам'ять»*

Вправа на вироблення звички запам'ятовувати обличчя оточуючих. Учасникам пропонується подивитися на оточуючих, закрити очі, зробити спробу візуалізувати побачене у деталях, якщо щось «не бачиться» – подивитися знову, щоб запам'ятовування було повним.

Потім потрібно зробити спробу наочно уявити: «А як ця людина сміється або плаче? Як вона освідчується у коханні? Яка вона розгублена? Як вона хитрить, викручується? Як вона грубіянить, свариться? Яка вона ображена? Якою вона була у три роки? Якою вона буде у старості?».

5. Пропонується виконати наступну вправу: а) кожен учасник лише за допомогою рук показує два протилежних емоційних стани, наприклад гнів і спокій, смуток і радість та ін.; б) те саме за допомогою міміки (без жестів); в) те саме за допомогою міміки і жестів. У кінці проводиться групове обговорення.

6. Вправа *«Зіпсований відеомагнітофон»*. Учасники сідають у коло. Ставиться завдання передати якийсь емоційний стан, використовуючи лише невербальні засоби. Стан передає один учасник наступному по колу. Інші сидять із закритими очима. У кінці проводиться групове обговорення за результатами виконання вправи.

7. Вправа *«Митниця»*

Мета: допомогти учасникам освоїти мову невербальних знаків, формування вмінь спостережливості.

Інструкція: учасники по черзі виходять та заходять до приміщення. Кожний повинен вийти-увійти по 5 разів. При цьому лише один раз у нього під одягом схований гаманець. Інші намагаються вгадати по його поведінці, коли був схований гаманець.

Обговорення:

- що ви відчували, коли входили до приміщення;
- за якими ознаками ви намагалися здогадатися, коли був схований гаманець?

8. Учасникам пропонується рольова гра, в якій кожному актору дається відповідна роль, емоційний стан та причини його виникнення. Учасники, які спостерігають за ходом драми, не знають ролей і причин виникнення емоційних станів. Через деякий час драма, яка розі-

грується, зупиняється і ставляться наступні запитання: «Що трапилося? Опишіть це», «Як ви думаєте, що відчував актор?», «Які причини викликали ці переживання?», «Якщо б ви були цією людиною, щоб ви відчували б?», «Що ви відчуваєте у ставленні до цих акторів?» У кінці проводиться обговорення. Під час рольової гри акторам пропонується обмінятися ролями, що сприяє розвитку вміння емпатійно ставитися до переживань іншого, ставати на його точку зору.

Приклади ролей: актор 1: розлючений підприємець, який вважає, що інспектор податкової міліції ставиться до нього упереджено з метою отримання хабаря; актор 2: інспектор податкової міліції, на думку якого в його діях немає нічого протизаконного та упередженого.

Сесія 16

Розвиток ресурсів емпатії та афіліації (продовження)

Мета: навчити учасників приймати ролі та перспективи інших, поділяти їх емоційні стани.

1. Учасникам тренінгу пропонується дати відповідь на запитання: «Яким би було ваше життя, якби Ви були: а) чаклун, який знав би всі відповіді на всі запитання і проблеми; б) миша, яка потрапила до мишоловки і не знає, як звідти вибратися; в) людиною, яка потрапила на безлюдний острів; г) хтось, ким ви хотіли б бути один день». Організовуються рольові ігри та обговорюються результати.

2. Учасникам пропонується уявити себе а) маленьким гномом; б) високим, як дев'ятиповерховий будинок; в) новонародженим немовлям; г) сліпим і(або) глухим; д) старим і хворим. Учасники повинні дати відповіді на запитання: «Як би Ви виглядали?», «Що говорили б?».

3. Учасникам пропонувалося ходити так, як ходить: а) немовля, яке щойно навчилося ходити; б) хворий, після важкої операції; г) п'яний; д) солдат; є) закоханий, який очікує на побачення.

4. *Вправа «Я тебе розумію»*

Кожен член тренінгової групи вибирає собі партнера і потім протягом 2-3 хвилин в усній формі описує його стан, настрій, почуття, бажання у даний момент. Той, чий стан описує партнер, повинен підтвердити правильність і достовірність припущень або спростувати їх. Обидва партнери можуть коментувати висловлювання інших.

5. Гра «Генерація альтернатив», результатом якої є список якостей, важливих для міжособистісних стосунків. Учасники мають

визначити, в якій мірі притаманні їм ті чи інші якості за наступним принципом: 0 – ні; 1– слабо виражені; 2 – сильно виражені. Після цього проводиться обговорення.

6. Вправа «Тренування спостережливості»

Для проведення вправи використовуються фотокартки та репродукції картин.

- Потрібно визначити емоційний стан літньої людини за фото (на фотокартках зображені різні емоційні стани – задоволення, стан емоційного конфлікту, збудження, невдачі, хитрощів, розіграшу і т.д.).
- Потрібно визначити емоційний стан дитини за допомогою фотокарток.

7. Вправа *«Неочікувана відповідь»*

Тренер нагадує учасникам, що запорукою ефективного спілкування є усмішка: «Усмішка – це прекрасно, вона завжди вас прикрашає. Але нас і «ловлять» на усмішку: ви посміхнулися – означає, що ви сказали «так». А чи впевнені ви, що це завжди правильна відповідь? У деяких випадках потрібно вміти і відмовити, сказавши «ні».

Учасники розбиваються на невеликі групи, де по черзі роблять один одному цікаві і несерйозні пропозиції (наприклад, відправитися на Аляску за морозивом). Завдання гравців – не посміхатися і відповісти відмовою. Необхідно навчитися говорити «ні» спокійно і рішуче.

8. Учасникам пропонується низка слайдів із зображенням людей у певних емоційних станах та відповідних ситуаціях (наприклад, людини, на яку напав грабіжник). Потім проводиться обговорення, використовуючи наступні запитання: «Як ви думаєте, що переживає ця людина?» (ідентифікація емоційних станів інших), «Уявіть собі, що ця людина – це ви, щоб ви відчували?» (прийняття на себе перспектив інших), «Що ви відчуваєте, спостерігаючи за цією сценою?» (ідентифікація своїх емоційних реакцій у процесії події; аналіз події, пов'язаної з емоційними реакціями), «Якими є ваші почуття і почуття цієї людини (цих людей) у подібній ситуації (порівняння емоційних реакцій з точки зору сумісності)».

9. Кожен учасник протягом 2-3 хвилин повинен описати емоційний стан і настрій будь-кого у групі. Потім всі описання зачитуються вголос, а той, чий настрій описували, співвідносить зі своїм дійсним станом і підтверджує достовірність проникнення або спростовує його. Коментарі у цьому випадку не потрібні.

Сесія 17

Розвиток копінг-ресурсів емпатії та афіліації (продовження)

Мета: розвиток психологічної проникливості та мотивації учасників щодо дослідження особливостей поведінки людини.

На початку сесії учасників інформують про особливості психологічної проникливості та її ролі у житті людини.

1. Гра в портрети: а) учасникам пропонується один з портретів з інструкцією написати психологічну характеристику на зображену людину. Після виконання кожен учасник зачитує свою характеристику, а експериментатор – характеристику, дану І. Тургенєвим і П. Віардо. У кінці проводиться обговорення; б) учасникам пропонується 3-4 портрети і тургенівська словесна характеристика одного з них. Вони повинні визначити, якому портрету відповідає характеристика. У кінці проводиться обговорення; в) учасникам показується один портрет і 3-4 тургенівські словесні характеристики інших портретів, після чого їм необхідно встановити, яка з характеристик відповідає портрету. Проведіть обговорення.

2. *Вправа «Кольори емоцій»*

Після удару гонга ведучий (один з учасників) закриває очі, а решта учасників задумують тихенько між собою який-небудь колір, спочатку один із основних: червоний, зелений, синій, жовтий. Коли один з учасників відкриває очі, всі інші своєю поведінкою, головним чином емоційним станом, роблять спробу зобразити цей колір, не називаючи його, а ведучий повинен відгадати що це за колір. Якщо він відгадав, то вибирається інший ведучий, якщо ні – залишається той самий.

3. Називається ім'я одного з учасників. Інші повинні усі разом відтворити його поведінку, настрій, висловлювання, пози. Примітка: дана вправа проводиться систематично для того, щоб учасники уважно ставилися до оточуючих людей.

4. Вправа *«Вимога»*

Тренер пропонує перевірити свої можливості у галузі висування вимог до оточуючих.

Варіанти вправ: потрібно звернутися до когось з вимогою-проханням, вимогою-довірою, вимогою-порадою, вимогою-грою, вимогою-натяком, вимогою-умовою, вимогою-засудженням, вимогою-недовірою. Ситуації спілкування увесь час змінюються, вводяться но-

ві дані: наприклад, вимога до вашого знайомого, який довго хворів, або до людини, з якою у вас конфлікт і т.д. Такі вправи озброюють навичками використання різних методик за умови висування вимог.

5. Учасникам пропонується розглянути принесені предмети (предмети віддаються тренеру заздалегідь), які по одному передаються по колу всім членам групи (учасники не знають, хто приніс той чи інший предмет). Кожен, у кого у руках знаходиться предмет, повинен припустити, які, на його думку, індивідуальні особливості притаманні володарю цього предмета. Потім проводиться обговорення. Примітка: дана вправа спрямована на відпрацювання вміння розуміти людину опосередковано, через те, що вона любить. Також вона дає можливість кожному учаснику отримати індивідуальну інформацію про свої індивідуальні особливості.

6. Учасникам пропонується вправа, спрямована на розвиток вміння розуміти почуття, які криються за словами. З цією метою зачитується декілька типових учнівських висловлювань. Потім проводиться групове обговорення.

7. Учасників тренінгу просять навести приклади висловлювань дорослих людей, в яких би за словами приховувалися різні почуття.

8. Вправа «На чужому місці»

Один з учасників отримує від тренера або від свого сусіда завдання перевтілитися у певну річ. Він повинен уявити себе цією річчю, зануритися в її світ, відчувати її «характер». Від імені цієї речі він розповідає про те, що її оточує, як вона живе, що відчуває, про її турботи, пристрасті, минуле і майбутнє. Закінчивши розповідь, учасник дає завдання наступному і так по черзі.

Поступово речі заміняються живими істотами, «перевтілення» стають більш глибокими і учасники переходять від поверхових чисто зовнішніх описів до виразів настроїв, почуттів і т.д.

Сесія 18

Розвиток позитивної та стійкої Я-концепції

Мета: формування в учасників навичок кращого розуміння себе, вміння контролювати свою поведінку.

На початку сесії учасникам повідомляється про самооцінку, особливості її формування, чинники, які впливають на її розвиток, роль у міжособистісних стосунках, вказується на важливість вміння

керувати нею та її роль у професійній діяльності.

1. Гра «Хто я?», в якій кожному з учасників пропонується записати 10 визначень, які дають відповідь на запитання «Хто він/вона?». У кінці проводиться обговорення результатів гри.

2. Вправа *«Наші недоліки»*

Вправа починається з слів тренера: «У кожного з нас, напевне, є звички, які нам заважають у житті, і яких ми хотіли б позбутися. Один з учасників зараз вийде з кімнати на деякий час. Всі інші члени групи повинні будуть сформулювати 5–7 причин, за якими дану людину можна (або потрібно) «відштовхнути». Наприклад, часто буває грубим з оточуючими, дуже пихатим, некомунікабельним, образливим і т.д.».

Вибирається «секретар», основним завданням якого є записати на окремий листок всі причини, перераховані членами групи. Причому у список причин включаються лише ті, які були прийняті більшістю голосів.

Учасник, який виходить після складання списку причин, за якими його можна «відштовхнути», запрошується тренером до кімнати. Спочатку він повинен сам назвати можливі причини «відчуження», які, на його думку, могла написати група. Після цього йому вручається список, який склала група. Учасник може поставити будь-яке запитання за необхідності.

3. Учасникам пропонується поділитися на пари, ставити один одному запитання та відповідати на них: а) назвіть речі, які ви робите гарно; б) опишіть успіхи, яких ви досягли у своєму житті; в) назвіть дві речі, які ви робили погано; г) опишіть ситуації, які мали місце у вашому житті, які ви оцінювали як «провал». У кінці проводиться обговорення результатів.

4. Учасникам пропонується на робочому листі написати свої позитивні та негативні риси, після чого проводиться їх обговорення.

5. Обговорення проблеми співвідношення «Я-реальне», «Я-ідеальне», «Я-прогностичне».

6. Учасникам пропонується виразити свої уявлення про те, яким його уявляє (сприймає) група, тобто якими є почуття у кожного члена групи про нього, яким в цілому є групове почуття у ставленні до нього. Група виступає у ролі колективного експерта, але поправляє учасника, який висловлює свої уявлення лише у випадку значних розбіжностей з дійсним сприйняттям групою цієї людини.

7. Вправа «*Завоювати увагу*»

Всім учасникам пропонується виконати одне і те ж саме просте завдання: будь-якими засобами, не вдаючись, звичайно, до фізичних впливів і місцевих катастроф, зробити спробу привернути до себе увагу оточуючих. Завдання ускладнюється тим, що одночасно її прагнуть виконати всі учасники гри. Потрібно визначити, кому це вдалося і за рахунок яких засобів. Отже, всі учасники гри повинні робити спробу звернути на себе увагу якомога більшої кількості гравців. У кінці підраховується, хто привернув до себе увагу більшої кількості учасників.

8. Вправа *«Визначення свого «Я»*

Мета: здійснення самоаналізу.

Інструкція: учасникам тренінгу роздаються чисті аркуші паперу. Тренер пропонує протягом 2-х хвилин у письмовому вигляді охарактеризувати себе відповідно до головних рис свого характеру – у такому вигляді «Я – .....» (10 якостей). Листи підписуються і здаються тренеру. Далі всі учасники тренінгу сідають у коло, тренер по черзі дістає картки, на яких кожний написав свою характеристику та без оголошення автора картки зачитує зміст. Завдання учасників полягає у тому, щоб встановити, кому притаманні психологічні якості, які озвучив тренер.

9. Кожному учаснику протягом 3-4 хвилин пропонується розказати про свої сильні сторони – про те, що він любить, цінує і приймає у собі, про те, що дає йому почуття внутрішньої впевненості у різних ситуаціях. Не обов'язково говорити лише про позитивні риси свого характеру, важливо зазначити те, що є або може стати точкою опори у різні моменти життя. Важливо, щоб людина, яка говорить, не принижувала і не замовчувала своїх переваг. Потім проводиться групове обговорення, наголошується на важливості знаходження у собі сильних сторін, про необхідність вміти думати про себе у позитивному ключі.

При стресі зазвичай страждають всі сторони інтелектуальної діяльності, у тому числі такі базові властивості інтелекту, як пам'ять і увага.

Порушення показників уваги у першу чергу обумовлено тим, що у корі великих півкуль людини формується стресорна домінанта, навколо якої формуються всі думки і переживання. При цьому концентрація

довільної уваги на інших об'єктах ускладнена і відмічається підвищене відволікання.

Дещо менше страждає функція пам'яті. Проте постійна завантаженість свідомості обговоренням причин стресу і пошуком виходу з нього знижує обсяг оперативної пам'яті, а змінений при стресі гормональний фон вносить порушення у процес відтворення необхідної інформації.

Варто також зазначити можливе порушення нормальної взаємодії півкуль мозку за умови сильного емоційного стресу в бік більшого домінування правої, «емоційної» півкулі і зменшення впливу лівої, «логічної» половини кори великих півкуль на свідомість людини. Всі вищеназвані процеси є не лише наслідком розвитку психологічного стресу, але і чинять перешкоди його успішному і своєчасному розв'язанню, оскільки зниження мислительного потенціалу ускладнює пошуки виходу із стресової ситуації.

Інтелектуальні зміни, які мають місце під час стресів, показані на рис. 4.1.

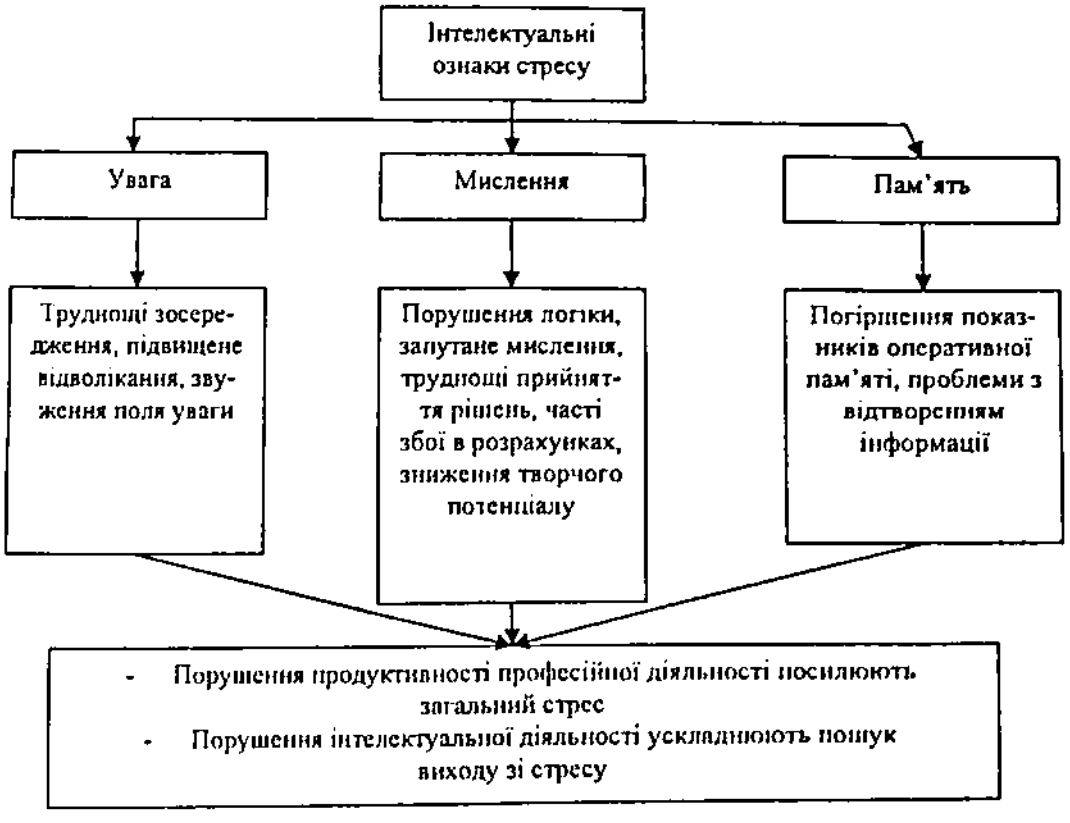


Рис. 4.1. Інтелектуальні зміни, які виникають під впливом стресу

Для ефективного подолання стресу необхідні такі методи тренувань, які б розвивали гостроту мислення, підказували б, як використати попередній досвід для успішних дій, формували спроможність переключення з однієї установки на іншу, до прогнозування і попередження. Розглянувши психічні функції, які сприяють ефективній копінг-поведінці, можна зазначити, що для її вдосконалення потрібно збільшити обсяг і перерозподіл уваги і підготувати людину до того, щоб в складних життєвих ситуаціях вона сприймала не всі індикатори, а лише необхідні.

Все вищевикладене дає підстави стверджувати факт важливості розвитку когнітивних копінг-ресурсів пам'яті та уваги у процесі подолання стресу та когнітивної його оцінки. З огляду на це у наступних сесіях пропонуються вправи на розвиток зазначених психологічних феноменів.

Сесія 19

Активізація та розвиток когнітивних копінг-ресурсів

Мета: тренування уваги та навичок ефективного засвоєння інформації.

На початку сесії учасникам повідомляється про ті переваги, які з'являються за умови ефективного засвоєння ними навичок активізації пам'яті та уваги, акцентується на важливості гарно розвинених даних процесів в особистому житті та професійній діяльності. Крім цього, наголошується на тому, яку роль відіграють асоціації у процесі запам'ятовування, як можна їх використати для запам'ятовування інформації. Наводяться відповідні приклади.

1. Діагностування пам'яті та уваги учасників, яке дозволить їм визначити свій провідний тип пам'яті, а також ефективність пам'яті в цілому. Це мотивує учасників до вдосконалення своєї пам'яті і до більш активної роботи на даній сесії.

2. Гра «Генерація альтернатив», результатом якої повинен стати список факторів, які ефективно впливають на запам'ятовування, збереження та наступне відтворення інформації.

3. Виконання ряду вправ: а) на розвиток стійкості та концентрації уваги; б) на збільшення обсягу уваги; в) на розвиток розподілу уваги; г) на розвиток переключення уваги. Використовуються такі вправи, які учасники могли б використовувати самостійно після сесій.

4. Учасникам тренінгу пропонується послідовно запам'ятати ряд таблиць із зображенням схематичних малюнків, використовуючи при цьому: а) зорові образи; б) звукові образи; в) тактильні образи; г) рухові образи; д) нюхові образи; є) запам'ятати таблицю, використовуючи перераховані образи одночасно. (Інструкція: «Насамперед подумайте, на що схожі ці схематичні зображення. Одне і те саме схематичне зображення може мати найрізноманітніші предмети і явища. «Оживіть картинки, поєднайте у своїй уяві»). У кінці проводиться обговорення.

5. Учасникам пропонується виконати ряд вправ на утворення асоціацій: а)об'єднати два предмети в одній чіткій картині; б) за 5 хвилин знайти 20 подібних властивостей 2-х запропонованих предметів (вони можуть мати загальну забарвленість, зустрічаються лише літом і т.д.); в) спробувати методом образних асоціацій запам'ятати список, який містить ряд слів.

6. Гра «Генерація альтернатив» проводиться з метою виявлення ситуацій, які знижують продуктивність довільної уваги. Підкреслюється, що при виконанні важливої діяльності у таких ситуаціях варто бути особливо уважним.

7. Учасникам тренінгу пропонується навести приклади з свого життєвого досвіду, коли які-небудь ситуації істотно знижували продуктивність їх уваги та пам'яті.

Сесія 20

Розвиток копінг-ресурсу особистісного контролю над середовищем та когнітивних копінг-ресурсів

Мета: 1. Ознайомлення учасників з поняттям особистісного контролю над ситуацією. 2. Розвиток розуміння необхідності брати відповідальність за контроль за ситуацією.

На початку сесії учасників знайомлять з поняттям «локус-контролю», ілюструють відмінність між внутрішнім (інтернальним) і зовнішнім (екстернальним) локусом контролю, особистісними особливостями інтерналів та екстерналів. Наголошується, що практично не існує суто екстернальної або інтернальної орієнтації особистості, а присутні елементи кожної з них.

1. Учасникам пропонується список нижчевикладених висловлювань. З них потрібно підкреслити ті, з якими вони згодні. «Люди бу-

вають самотніми через те, що вони самі не проявляють інтересу та приязні до оточуючих. Здійснення моїх бажань часто залежить від везіння. Мої оцінки в університеті часто залежали від випадкових обставин (наприклад, настрою викладача), ніж від моїх власних зусиль та рівня підготовленості. Коли я будую плани, то вірю в те, що можу їх здійснити. Я прагну не планувати далеко наперед, тому що багато залежить від того, як складуться обставини. Здібні люди, які не змогли реалізувати свої можливості, повинні звинувачувати у цьому лише самих себе. У неприємностях і невдачах, які траплялися у моєму житті, найчастіше були винні інші люди, ніж я сам. Далеко не завжди навіть найздібніша людина може проявити свої здібності. Чи будуть у нас гарні друзі чи ні – це випадковість. Я завжди досягаю виконання того, чого прагну. Більшість помилок я здійснюю з власної провини. У кінці проводиться обговорення та аналіз списку висловлювань».

2. Учасникам тренінгу пропонується пригадати і записати, у яких ситуаціях у них частіше проявляється тенденція до екстернальної орієнтації, а в яких – до інтернальної. У кінці проводиться обговорення.

3. Рольова гра, в яких актори проявляють екстернальну або інтернальну орієнтації у процесі виконання функціональних обов'язків представників різних професій.

4. Дискусія, спрямована на роль екстернальної або інтернальної орієнтації представників різних професій.

5. Учасникам пропонується проаналізувати поведінку оточуючих і визначити, у яких ситуаціях у них найчастіше проявляється інтернальна орієнтація, а в яких – екстернальна.

6. *Вправа «Фокусування»*

Мета: навчитися фокусувати увагу на заданих об'єктах.

Інструкція тренера: учасники зручно розташовуються в кріслах з чистим аркушем паперу та ручкою в руках. За командою ведучого «Предмети на літеру «С» учасники зосереджують увагу на вказаних об'єктах і протягом 30-ти секунд записують їх. За таким же принципом гра продовжується й далі, так за командою: «Рука!» – учасникам необхідно записати предмети, які можна взяти у руки. Лунають команди: «М'яка річ!", «З гладкою поверхнею», «Менша, ніж книга». Команди подаються з інтервалом у 30 секунд. Після закінчення гри, кожний учасник кількісного порівняльного аналізу визначає можливість фокусувати свою увагу на заданих об'єктах.

Поради для тренера: якщо після закінчення гри спонтанно не розпочинається обговорення, то варто розпитати учасників про те, чи справився кожен з них із завданням, яким чином і з якими труднощами він зіштовхнувся при цьому.

7. Вправа «Важлива деталь»

Мета: перевірка особистої уваги, тренування можливості концентрації її у необхідний момент.

Інструкція: усі учасники об'єднуються у дві підгрупи. Тренер пояснює, що членам команди необхідно по черзі щось змінювати у своєму зовнішньому вигляді, а також свої дії, місце розташування предметів та своє власне тощо. У той час перед іншою підгрупою ставиться завдання – встановити, які саме й у кого відбулися зміни. Вправа триває стільки, скільки буде цікаво учасникам.

Вправу завершує обговорення членами групи своїх особистих вражень від вправи.

Сесія 21

Навички та стратегії подолання життєвих проблем та подій. Розвиток когнітивних копінг-ресурсів

Мета: отримання уявлення про життєві навички, події і проблеми. 2. Практичне відпрацювання навичок подолання труднощів.

На початку сесії учасникам повідомляється про те, що таке життєві навички, як вони впливають на життя людини, її вміння розв'язувати проблеми та долати труднощі. Перераховуються основні шляхи подолання стресових ситуацій: або людина робить спробу змінити своє сприйняття ситуації, або робить спробу змінити ситуацію, яка породила її, або робить спробу впоратися із стресом, який ця проблема породжує.

1. Дискусія на тему про те, як кожен з учасників долає складні життєві труднощі. Учасників просять пригадати основні проблеми, які виникали у них протягом шести місяців і про те, як вони поводили себе у цих ситуаціях.

2. Рольові ігри, в яких учасникам пропонується продемонстрували той чи інший тип копінг-поведінки. Паралельно проводиться запис рольових ігор на магнітофон або відеокасету для полегшення обговорення та отримання зворотного зв'язку.

3. Обговорення на цих прикладах основних стратегій копінг-поведінки людини (розв'язання проблем, пошук соціальної підтримки, уникання). Дискусія учасників: «Які, на ваш погляд, стратегії є більш ефективними, а які – менш?).

4. Учасникам пропонується написати у «робочому листку» ще по 1-2 приклади подолання стресових ситуацій, після чого визначалися провідні копінг-стратегії у цих прикладах.

5. Кожен учасник повинен назвати 1-2 стресові події, які він колись переживав, та визначити значення цих подій (по черзі), використовуючи процес первинної, вторинної оцінки та переоцінки.

6. *Вправа «Повітряне звернення»*

Мета: тренування візуальної уваги.

Інструкція: тренер об'єднує учасників у дві підгрупи. Кожній підгрупі дається по дві картки, в яких написані різноманітні речення з однаковою кількістю слів у кожному. Наприклад: «Все добре», «О сьомій вечора», «Бережись, небезпека», «Пістолет у руці» тощо.

Завдання учасників полягає в тому, щоб якнайкраще сконцентрувати свою увагу та швидко прочитати речення, написане у повітрі представником іншої команди. Тренер фіксує час, який знадобився членам підгрупи, щоб прочитати запропоноване речення.

7. Вправа «Хаос»

Мета: тренування вміння концентрувати увагу в екстремальних і складних обставинах.

Інструкція: усім учасникам по черзі пропонується зайняти місце спостерігача, місія якого – спробувати охопити своєю увагою якомога більше об'єктів. Об'єктами ж є всі інші учасники, які у цей час в довільному хаотичному порядку (разом) зображують різноманітні слідчі дії. Після спостереження за «хаосом» протягом 30 секунд кожний спостерігач за командою тренера: «Стоп!» – починає відтворювати картину «хаосу», описуючи по черзі дії всіх тих, кого він запам'ятав. Кількість таких учасників «хаосу» – визначає рівень вміння утримувати свою увагу на декількох об'єктах одночасно.

Сесія 22

Розвиток копінг-стратегії «розв'язання проблем» та тренування навичок стрес-опановуючої поведінки

Цілі: ознайомлення учасників програми з процесом розв'язання проблем та його етапами.

1. На початку сесії учасникам програми нагадується, що подолання стресу перебуває у рамках трьох основних стратегій: розв'язання проблем, пошук соціальної підтримки та уникання. Далі аналізується таблиця «Етапи розв'язання проблем», де зазначені цілі кожного з етапів з відповідними поясненнями: (етапи: а) орієнтація у проблемі; б) визначення та формулювання проблеми; в) генерація альтернатив; г) прийняття рішення; д) виконання рішення та перевірка).

2. Учасники називають наявні у них проблеми, записують їх на листку паперу, після чого виділяють основні, на їх думку, і розбирають їх згідно з розглянутими таблицями.

5. Дискусія з учасниками: «Які проблеми є у ваших близьких, родичів, друзів і як Ви можете їм допомогти?».

6. Організація рольових ігр щодо розв'язання актуальних для учасників проблем, враховуючи всі етапи проблем-опановуючої поведінки. У кінці проводиться обговорення.

7. Вправа *«Нахаба».* Тренер нагадує, що кожен колись потрапляв у ситуацію, коли всі стоять у черзі і раптом спереду хтось «влазить». Ситуація надзвичайно життєва, але часто буває так, що навіть слів бракує, щоб виразити своє схвилювання і обурення. Учасникам пропонується розбитися на пари і розіграти таку ситуацію. Один учасник – «нахаба» – заходить справа, інший повинен відреагувати експромтом і так, щоб у «нахаби» більше не виникало бажання чинити у такий спосіб. Потім нахаба заходить зліва, а гравці кожної пари повинні відреагувати. У кінці проводиться конкурс на кращу відповідь у даній ситуації. Тренер оцінює найвинахідливішого гравця.

Сесія 23

Тренінг розв'язання проблем, розвиток когнітивної оцінки проблемної та/або стресової ситуації

Мета: тренування навичок прийняття рішення.

На початку сесії учасникам повідомляється про те, що проблемні та/або стресові ситуації завжди зазнають процесу оцінки, яка

проводиться у три етапи: первинна, вторинна оцінка та переоцінка. Розглядаються істотні особливості кожного етапу. Ми приймаємо багато щоденних рішень, але у нас не завжди є час для роздумів. Проте є такі рішення, які сильно впливають на наше життя. У цьому випадку буде корисним використання покрокових моделей прийняття рішення.

1. Учасникам тренінгу пропонується назвати та записати на листку паперу приклади рішень, які сильно вплинули на їх життя (наприклад, рішення, які стосуються здоров'я, взаємостосунків, вживання нікотину або алкоголю).

2. Учасникам пропонується назвати приклади щоденних рішень і визначити різницю між щоденними та життєво важливими рішеннями. Чи є різниця в поведінці людини, яка приймає щоденні і життєво важливі рішення? Учасники повинні визначити різницю, якщо вона є. На наступному етапі потрібно проаналізувати свої дії та досвід, отримані у процесі прийняття рішень.

3. Рольова гра, яка демонструвала б учасникам різницю у поведінці у процесі прийняття щоденних та життєво важливих рішень. Наголошується, що у процесі прийняття рішень може бути корисним аналіз минулого досвіду прийняття рішень, обговорення його з іншими для отримання підтримки і інформації, прогнозування можливих невдач і провалів.

4. Рольові ігри для розвитку навичок оцінки ситуації.

5. Учасникам тренінгу пропонується скласти перелік стресових ситуацій, які були у них, а також їх близьких, батьків, друзів та описати хоча б одну з них. Наступний етап – проведення процесу оцінки і вибору поведінкової стратегії.

6. Знайомство учасників з покроковою моделлю «Зупинись і подумай» [215].

7. Рольова гра з використанням моделі «Зупинись та подумай».

Сесія 24

Тренування навичок пошуку, сприйняття та надання соціальної підтримки

Мета: 1.Ознайомлення учасників з поведінковими стратегіями пошуку і надання соціальної підтримки і з поняттям системи соціально-підтримуючих зв'язків. 2. Проведення тренування навичок пошуку, сприйняття та надання соціальної підтримки.

На початку сесії акцентується увага на важливості соціальної підтримки у житті, розв'язанні проблем, збереженні здоров'я, досягненні поставленої мети та у процесі професійної діяльності. Далі перераховуються особливості системи соціально-підтримуючих зв'язків, яка завжди: а) добровільна, б) у ній ніхто не існує за рахунок іншого, в) всі члени у ній рівноправні, г) підтримує і підвищує самооцінку і самоповагу кожного, д) всі члени цієї системи поважають і підтримують один одного; е) система виключає всі «інструменти» само- та взаємоподавлення як психологічні, так і фармакологічні (будь-які психоактивні речовини). Далі зазначається, що соціальна підтримка може бути ефективною і неефективною, підходити і не підходити, бажаною і небажаною, вона залежить від вміння її шукати, сприймати і надавати.

1. Учасникам програми пропонується зробити перелік та записати на листку паперу ознаки соціально-підтримуючої системи. На наступному етапі потрібно навести приклади і організувати рольові ігри для більш ефективного засвоєння названих ознак.

2. Дискусія на тему: «Від чого залежить вміння надавати соціальну підтримку?». Наступний етап – рольова гра, метою якої є розвиток вміння надавати соціальну підтримку під назвою «Я хочу і можу тобі допомогти».

3. Дискусія на тему: «Від чого залежить вміння шукати соціальну підтримку?». Відповіді записуються на папері, після чого організовується рольова гра, метою якої є розвиток пошуку соціальної підтримки під назвою «Допоможи мені».

4. Дискусія на тему: «Від чого залежить вміння сприймати соціальну підтримку?». Відповіді записуються на папері, після чого організовується рольова гра, яка має на меті розвиток спроможності сприймати соціальну підтримку під назвою «Мені обов'язково допоможуть, якщо я ....».

5. Учасникам тренінгу роздаються анкети, в яких вони у порядку значущості повинні вказати прізвища близьких, рідних, колег, друзів, однокурсників, до яких би вони звернулися за допомогою для розв'язання важких і проблемних ситуацій. Заповнені анкети збиралися для обговорення на наступній сесії.

6. Учасники програми повинні навести та записати на папері приклади соціально-підтримуючої поведінки, після чого вибрати з

них ті, які, на думку учасників тренінгу, є найбільш доцільними, раціональними та ефективними. На наступному етапі організовуються рольові ігри з названими прикладами.

7. Учасникам знову пропонується розділитися на пари. Один стає «сліпим», інший – «поводирем». Поводир бере сліпого за руку і вони повинні погуляти 5-10 хвилин у приміщенні або на вулиці. Після закінчення до учасників звертаються із проханням обмінятися своїми відчуттями і переживаннями, проаналізувати, як переживалася власна безпомічність, як проявлялася довіра і недовіра до поводиря, почуття відповідальності за безпеку іншого.

Сесія 25

Тренування навичок пошуку, сприйняття та надання соціальної підтримки

Мета: навчитися використовувати навички пошуку, сприйняття та надання соціальної підтримки у тренінговій групі.

На початку сесії учасникам тренінгу повідомляється про те, яку роль відіграє група у житті кожної людини. Акцентується на ролі соціально-підтримуючої поведінки у процесі розвитку групи, розв'язанні проблем, збереженні здоров'я та досягнення поставленої мети.

1. Вправа «*Враження*»

Група розбивається по парах. Один з учасників сідає напроти іншого, дивиться йому прямо у вічі і голосно, щоб чула вся група, розказує, яке враження на нього той справляє. Так роблять всі учасники по черзі. Коли настає черга кожного учасника тренінгу, потрібно слухати, не затівати дискусії, намагатися дізнатися про себе щось корисне. Тренер слідкує, щоб вправа не перетворилася у фарс або гротеск.

2. Трьом учасникам пропонується завдання: виголосити промову тривалістю 2-3 хвилину на будь-яку задану групою тему. Потім оратори повинні вийти з кімнати і підготуватися. Водночас тренер домовляється з групою про реакцію на виступ. Наприклад, перша промова буде зустрічатися схвально (посмішки, доброзичливі погляди, зацікавленість на обличчях), друга – холодно (байдужі обличчя, саркастичні посмішки), третю промову половина групи повинна зустрічати доброзичливо, друга половина – негативно. Репліки не рекомендуються. Після виступу оратори розказували про свій емоційний

стан, відчуття і давали оцінки своїм виступам (у випадку необхідності тренер ставить навідні запитання). Потім перед ними розкривається «заговір» і відмічається важливість соціальної підтримки.

3. Учасникам тренінгу пропонується перерахувати «інструменти» підвищення самоповаги і само- та взаємоефективності, які може використовувати соціально-підтримуюча система. Наприклад, повага членами системи один одного, можливість відкрито висловлювати свою думку з приводу вчинків, але не використовувати при цьому інструменти приниження, намагатися розуміти та співпереживати. Учасники повинні продовжити цей перелік, навести приклади та організувати рольову гру.

4. Учасникам пропонується перерахувати «інструменти» пригнічення, які може використати група, якщо вона не є соціально-підтримуючою, а виконує соціально-пригнічуючі функції. Наприклад, приниження одних членів групи перед іншими, створення проблем для одних членів групи з метою отримання переваг іншими, використання наркотиків або інших психоактивних речовин для зміни сприйняття реальності тощо.

5. Дискусія на тему: «Групи, в яких ми взаємодіємо». Учасникам тренінгу пропонується визначити, в яких групах – саморозвиваючих чи самопригнічуючих вони взаємодіють. З цієї точки зору потрібно оцінити спілкування з батьками, друзями, найближчим соціальним оточенням та зробити спробу відповісти на запитання: «Що ми можемо зробити для того, щоб тренінгова група, в якій ми перебуваємо, була б саморозвиваючою», «Що можна зробити, щоб більш ефективно допомагати один одному». Альтернативні варіанти потрібно записати на листку паперу.

6. Учасникам пропонується наступне завдання: «Згадайте про час, коли ви були самотні у своєму житті. Зробіть спробу на 1-2 хвилини воскресити це почуття, пережити його знову». Потім організовується обмін переживаннями, в процесі яких група прагне надати психологічну підтримку.

7. Організація рольових ігор, в яких один актор показував навички пошуку і сприйняття соціальної підтримки, а інший – її надання.

8. Учасникам пропонується утворити напівколо. Один з них встає спиною до них в центр цього півкола. Всі витягують перед собою руки, на які вибраний учасник спирається. Під музичний супровід учасники

передають через дотики своє тепло, дружнє ставлення до нього. У кінці проводиться обговорення відчуттів та емоційних станів, які виникли у процесі проведення вправи.

Сесія 26

Тренінг активних форм копінг-стратегій

Мета: 1. Ознайомлення учасників програми з поведінковою стратегією уникання у процесі подолання стресу. 2. Проведення тренування, адекватного вибору поведінкової стратегії уникання.

На початку сесії учасникам нагадується про три основні стратегії подолання стресу. Зазначається, що стратегія уникання може бути корисною, а може бути і неадекватною, навіть руйнівною. Завдання – навчитися розуміти, коли її варто використовувати.

1. Проведення короткого огляду попередніх сесій і обговорення, кому учасниками тренінгу була надана соціальна підтримка і які почуття вона викликала?.

2. Обговорення схеми структури групи, яке стимулюється наступними запитаннями: «Хто є лідером групи?» «До кого з групи швидше за все звернулися б за підтримкою?» «Які якості особистості при взаємодії з людьми він використовує?».

3. Дискусія на тему: «Як уникнути ситуацій, пов'язаних, наприклад, із вживанням психоактивних речовин (алкоголю, тютюну)?» Наступний етап – організація рольових ігор з обговоренням.

4. Дискусія на тему: «Яких ситуацій у житті варто уникати» з обговоренням альтернативних варіантів.

5. Дискусія на тему: «За якими ознаками можна припустити, що загрожує виникнення ситуації, якої треба уникати?». Учасникам тренінгу пропонується навести приклади таких ситуацій з власного життя, організувати рольові ігри з наступним обговоренням.

6. Вправа «Коректурна проба»

Мета: перевірка особистої уваги, тренування можливості концентрації в умовах шуму.

Інструкція: тренер пропонує одному з учасників вийти з тренінгової зали на кілька хвилин. Після цього роздає трьом іншим учасникам різноманітні парфуми та пропонує ними скористатися. Всі учасники з трьома «поміченими» сідають у коло. Учасника, який вийшов, запрошують повернутися до тренінгової зали із зав'язаними хусткою

очима та вибрати з коробки один із флакончиків парфумів і ретельно вивчити його аромат. Далі за командою тренера всі учасники починають хаотично рухатися по залі, а «сліпому експерту» необхідно з-поміж усіх інших знайти заданий аромат.

Поради для тренера: потрібно надати можливість спробувати себе у ролі «сліпого експерта» якомога більшій кількості учасників.

Сесія 27

Огляд програми та майбутні цілі

Мета: зробити огляд програми і намітити цілі на майбутнє

Дії інструктора

1. Зробіть огляд інформації та поведінкових навичок, які були отримані протягом всіх сесій. Обговоріть з учасниками можливості отримання зворотного зв'язку. Обговоріть цілі, які учасники можуть поставити перед собою сьогодні, щоб виконати їх у майбутньому.

2. Підкресліть, що всі попередні сесії були спрямовані на отримання більшого обсягу знань про себе і розвиток навичок здорового і продуктивного життя, а також знань і вмінь, необхідних учасникам в їх майбутній професійній діяльності. Попросіть учасників записати на робочому папері важливі і корисні для них навички.

3. Попросіть учасників подумати про короткострокові і тривалі цілі, які вони можуть поставити у своєму житті.

4. Попросіть учасників визначити людей або героїв книжок (фільмів), на яких вони хотіли б бути схожими. Нехай вони подумають про напрями досягнення короткострокових цілей.

5. Нехай учасники сформують пари, визначать короткострокові цілі і кроки для їх досягнення разом.

6. Запропонуйте «Мозковому центру» і всім бажаючим учасникам програми взяти на себе роль групи соціальної підтримки – лідерів і продовжити роботу з надання допомоги бажаючим учасникам.

7. Попросіть учасників у вільній формі написати їх думку про проведений тренінг і отриману ними інформацію, що дасть змогу оцінити ефективність проведення програми з даною групою (варіант: можна передбачити спеціально розроблену анкету).

Примітка: дуже важливо згуртувати учасників у напрямі вироблення чітких шляхів у тому, що вони можуть дати один одному завдяки отриманим знанням і навичкам.

ВИСНОВКИ

Узагальнення теоретичних джерел та аналіз результатів власного дослідження з проблем стресу та копінг-поведінки дозволяє зробити такі висновки.

Поняття «стрес» після виникнення зазнало значних змін, пов'язаних як із розширенням сфери його застосування, так фундаментальним вивченням різноманітних аспектів цієї проблеми – причинності, регуляції, детермінації, прояву та подолання цього стану. Дане поняття застосовується не завжди обґрунтовано, іноді ним підмінюють інші близькі (але не завжди) за змістом терміни (наприклад, досить часто будь-яка емоційна напруга називається стресом).

Можна визначити декілька напрямів, у рамках яких активно розробляється проблематика стресу: психофізіологічний, соціально-психологічний, індивідуально-психологічний і професіографічний. Позитивним у цих дослідженнях є їх спеціалізація, поглиблене вивчення стресу в окремих сферах життя людини. Проте цей підхід можна вважати і таким, що має ряд недоліків: відсутність інтегрованості, узагальненості, цілісності при вивченні стресу. У цьому випадку дослідники не беруть до уваги той факт, що стрес – комплексне явище, яке реалізується на всіх рівнях життєдіяльності організму і психіки людини, і наукове абстрагування при вивченні окремих його проявів служить причиною збіднiння загальної картини стресу.

Стрес виникає в екстремальній ситуації і вимагає від людини мобілізації нервово-психологічних сил. Він з'являється в ситуаціях небезпеки, загрози і т.п. та призводить до змін у протіканні психічних процесів, трансформації мотиваційної структури діяльності, порушень рухової і мовної поведінки. Сильними подразниками його виникнення можуть бути фізіологічні (дуже високі і низьки температури, гострі хімічні і механічні впливи) та психічні (повідомлення про тяжку хворобу близької людини, хуліганський вчинок, несподіваний напад озброєного злочинця та ін.) чинники.

Стрес мобілізує внутрішні резерви психіки, всього організму людини, її адаптаційні можливості, вольову, пізнавальну активність, викликає суттєві зміни з боку серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, що призводить до активізації всього організму та

готовності до фізичної напруги. Саме у цьому виявляється його мобілізуючий ефект.

При тривалій дії несприятливих чинників, у міру виснаження захисних, адаптаційних резервів організму стрес може призвести до протилежного – негативного, руйнуючого впливу на психіку. З цієї точки зору можна говорити про деструктивну дію стресу на психіку, свідомість, загальне самопочуття людини.

Сьогодні існують кілька класифікацій стресових станів, що відбивають реальні явища. В основу кожної класифікації покладено специфічні ознаки стресу: характер (психологічний та фізіологічний стрес; інформаційний та емоційний психологічний стрес); модальність стресу (еустрес – дистрес, конструктивний – деструктивний); часовий фактор (короткочасний – тривалий стрес); гендерний фактор (чоловічий – жіночий); віковий фактор (дорослий – дитячий). Окремо виділяють такі різновиди стресових станів, як фрустрація та посттравматичний стрес.

Усі наявні класифікації не можуть бути визнані універсальними, тобто такими, що охоплюють практично всі прояви стресу. Проте кожна з них, виділяючи певний стресовий стан людини, дозволяє вивчити його досить повно і всебічно на конкретному практичному рівні.

Недостатній розвиток адаптивних здібностей до стресу, невміння регулювати своє психічне і психофізіологічне здоров'я може стати джерелом серйозних негативних наслідків як для психічного, так і фізичного здоров'я. Крім того, професійний стрес пролонгованої дії може призвести до професійної деформації особистості і високої плинності кадрів.

Неоднозначність поняття стресу призводить до розбіжностей у поглядах на сутність тих або інших психічних явищ, відмінностей у трактуваннях досліджуваних феноменів, суперечливості отриманих даних, відсутності суворих критеріїв при їхній інтерпретації, використання неадекватних методичних прийомів дослідження і т.п.

Логіка вивчення проблеми і розширення сфери прояву стресових станів обумовлюють необхідність подальшого розвитку понятійного апарату в цій галузі, диференціації і чіткої ієрархії основних понять.

Поняття «копінг» існує в науці протягом більше 40 років у рамках наукової парадигми стрес-копінгу, яка розвивається особливо інтенсивно у зарубіжній психології. У російській психології даний

напрям розвивається з 90-х років, на Україні такі дослідження не отримали широкого розвитку. Психологія копінгу існує на межі декількох галузей психології: психології особистості, психології розвитку, соціальної психології і психології здоров'я.

«Психологічне подолання» (копінг) розглядається як особливий вид соціальної поведінки особистості, яка забезпечує або руйнує її здоров'я та соціальне благополуччя. Це складний, багатоплановий і багаторівневий процес, що реалізується за допомогою великої кількості способів та стратегій. Вибір особистістю конкретних способів та стратегій психологічного подолання визначається суб'єктивним значенням ситуації, що переживається і відповідає переважно одному із завдань – розв'язанню реальної проблеми або її емоційному переживанню, корекції самооцінки або регулюванню взаємовідносин з людьми. Доведено, що адаптивним копінг-стратегіям можна навчитися, тобто можливе цілеспрямоване вироблення навичок конструктивної (продуктивної) та ефективної копінг-поведінки з метою збереження психічного та фізичного здоров'я особистості.

До цього часу не існує термінологічної одноманітності у визначенні дефініції «копінг». У наукових працях, присвячених проблемам копінг-поведінки використовуються поняття «опанування», «опановуюча поведінка», «психологічне подолання» і просто кальковане «coping». Рівною мірою використовується термін «coping behavior», причому акцент на, власне, поведінці у практиці дослідження реально може і не бути присутнім. Сьогодні даний термін відображає досить широке змістовне навантаження.

У більшості випадків «психологічне подолання» («копінг») розуміється як індивідуальний спосіб взаємодії з важкою ситуацією (зовнішньою або внутрішньою), який визначається її суб'єктивною значущістю для людини з одного боку, і її власними психологічними можливостями – з іншого, а поняття «копінг- поведінка» може позначати досить широкий спектр активності людини – від психологічних захистів до цілеспрямованого подолання кризових ситуацій. Результатом зусиль психологічного подолання (включаючи орієнтацію на дію або інтрапсихічну активність) може бути усунення важкої життєвої ситуації, її зміна або адаптація до її вимог.

У сучасній психологічній науці виокремлюють три підходи до тлумачення поняття «копінг».

Перший, який розвивався у роботах Н. Хаан, трактує його у термінах динаміки *Его* як один із засобів психологічного захисту, який використовується для послаблення напруги. Прибічники цього підходу схильні ототожнювати копінг з його результатом.

Другий підхід, відображений у роботах Р. Мус, визначає копінг у термінах рис особистості – як відносно постійну схильність відповідати на стресові події певним чином.

І, нарешті, згідно з третім підходом, визнаним авторами поняття Р. Лазарус, С. Фолкман, копінг розуміється як динамічний процес, специфіка якого визначається не лише ситуацією, але і стадією розвитку конфлікту, зіткненням суб'єкта із зовнішнім світом.

Психологічне значення копінгу полягає у тому, щоб якомога краще адаптувати людину до вимог ситуації, дозволяючи їй оволодіти нею, послабити або пом'якшити ці вимоги. Саме через це роль копінгу полягає у забезпеченні і підтриманні благополуччя людини, фізичного і психічного здоров'я та задоволеності соціальними стосунками.

У процесі подолання стресу кожна людина використовує власні стратегії (копінг-стратегії) на основі наявного у неї особистісного досвіду (особистісні ресурси або копінг-ресурси). Тому копінг-поведінка розглядається як результат взаємодії копінг-стратегій і копінг-ресурсів.

Копінг-стратегії – способи подолання стрес-діючого чинника, які виникають як відповідь особистості на наявну загрозу. Це сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових стратегій особистості, суть яких полягає в адаптації до життєвих подій та стресових ситуацій. При цьому домінування гнучких, адекватних і конструктивних стратегій психологічного подолання сприяє особистісному зростанню і самореалізації внутрішнього потенціалу людини, а застосування пасивних і неконструктивних стратегій подолання стресу підсилює невротизацію особистості або призводить до хвороб.

Копінг-ресурси – відносно стабільні характеристики людини, які сприяють розвитку способів подолання стресу. Психологи виокремили такі їх види: фізичні (здоров'я, витривалість і т.д.), психологічні (переконання, самооцінка, локус-контроль, мораль тощо), соціальні (індивідуальна система соціальних зв'язків та інші види соціально-підтримуючої системи). Існує й інший поділ – на особистісні і середовищні.

До основних особистісних копінг-ресурсів відносять: Я-концепцію, екстраверсію/інтроверсію, локус-контроль, нейротизм, оптимізм/песимізм, емпатію, афіліацію, сензитивність до відчуження, ресурси когнітивної сфери, ціннісну мотиваційну структуру особистості.

До ресурсів соціального середовища відносять: оточення, в якому живе людина, її вміння знаходити, приймати та надавати соціальну підтримку, а також психологічні особливості особистості, які забезпечують стресостійкість.

З позицій когнітивної теорії стресу і адаптації, процес подолання починається з когнітивної оцінки людиною її взаємостосунків з умовами середовища. Р. Лазарус описує три типи когнітивної оцінки, які впливають на процес психологічного подолання. Первинна оцінка визначається мірою загрози, властивостями стресора, психологічними особливостями індивіда. Вона дозволяє зробити висновки про оцінку ситуації як такої, що загрожує, або як про ситуацію зміни.

Вторинна оцінка – це оцінка власних ресурсів і можливостей розв'язати проблему. Вона визначає, в який спосіб можна вплинути на негативні події та їх результат, тобто на процес вибору механізмів і ресурсів подолання.

Останній вид оцінки – переоцінка ґрунтується на зворотному зв'язку від результату взаємного зіставлення перших двох оцінок, що може призвести до зміни первинної оцінки і, внаслідок цього, до перегляду своїх можливостей та спроможності впливати на дану ситуацію, тобто корекції вторинної оцінки.

Після когнітивної оцінки ситуації включаються (свідомо або несвідомо) механізми подолання – копінг-процес. Таким чином, на копінг впливають: оцінка міри загрози, оцінка власних дій та їх успішність у подоланні стресу.

Існує достатньо велика кількість класифікацій стратегій психологічного подолання. Проте можна виокремити три основні критерії, за якими вони будуються: емоційний/проблемний, когнітивний/поведінковий, успішний /неуспішний. При цьому кожна стратегія копінгу, яка використовується людиною, може бути оцінена за всіма вищеперерахованими стратегіями, хоча б тому, що людина, потрапивши у важку ситуацію, може використати як одну, так і декілька копінг-стратегій.

Нині загальновизнаної класифікації типів копінгу не існує – вони виокремлюються дослідниками достатньо довільно. Проте більшість з них побудовано навколо двох запропонованих Р. Лазарус і С. Фолкман модусів (функцій) психологічного подолання, спрямованого на розв'язання проблеми та зміну власних установок у ставленні до ситуації. Завжди у процесі подолання стресової ситуації людина використовує обидві названі функції.

Сьогодні також не існує і єдиної думки про співвідношення механізмів психологічного захисту і копінгу. У психологічній літературі механізми психологічного захисту розглядаються як такі, що тісно пов'язані з механізмами копінг-поведінки і характеризуються як найважливіші форми адаптаційних процесів та реагування індивідів на стресові ситуації. Послаблення психічного дискомфорту здійснюється у рамках неусвідомленої діяльності психіки з допомогою механізмів психологічного захисту. Копінг-поведінка являє собою стратегії дій особистості, спрямовані на усунення ситуації психологічної загрози. Щодо відмінностей механізмів психологічного подолання від механізмів захисту, то існують такі точки зору:

- ✓ з одного боку, помітна близькість копінгу до механізмів психологічного захисту, а з іншого – відмінність за параметром активність (конструктивність) – пасивність (неконструктивність),
- ✓ одні вчені розводять поняття психологічного захисту і копінг-механізмів, а інші розглядають лише психологічний захист, розділяючи його на адаптивний та неадаптивний,
- ✓ копінг-механізми використовуються індивідом свідомо, а механізми психологічного захисту – неусвідомлювані та пасивні;
- ✓ механізми подолання більш пластичні, але вимагають від людини більших затрат енергії та включення когнітивних, емоційних та поведінкових зусиль;
- ✓ якщо копінг-процеси спрямовані на активну зміну ситуації та задоволення значущих потреб, то процеси компенсації і особливо захисту спрямовані на пом'якшення психічного дискомфорту;
- ✓ механізми захисту схильні до більш швидкого зменшення емоційної напруги і тривоги і працюють за принципом «тут і тепер». Копінг є процесом, який залежить від ситуації і має «відкладений ефект», тобто розрахований на перспективу. Крім того, копінг – це цілеспрямована поведінка суб'єкта як джерела можливої зміни ситуації.

Відносно надання переваги певним копінг-стратегіям чоловіків і жінок, встановлено, що жінки орієнтовані не стільки на психологічне подолання важкої життєвої ситуації, скільки на пристосування до неї. Їх поведінку у стані стресу можна охарактеризувати як пасивну, орієнтовану на виживання та пошук соціальної підтримки. Копінг-стратегії чоловіків ґрунтуються на незалежних та активних діях, емоційній стійкості та самоефективності, що характеризує проблемно-фокусовані стратегії подолання труднощів.

Щодо вікових особливостей копінг-поведінки, то зв'язок між процесом дорослішання та копінгом є досить непростим. Сьогодні у літературі існують дві рівноприйняті моделі. Згідно з першою становлення та розвиток особистості роблять копінг-поведінку більш успішною, вдосконалюючи її стратегії. Друга – феноменологічна, ситуаційна ґрунтується на концепції, яка зменшує роль внутрішніх психічних процесів і, зазвичай, не виділяє пов'язаних з віком змін в адаптації. Вік може впливати на оцінку ситуації і, таким чином, на вибір копінг-стратегії, але дорослішання не вважається головною детермінантою адаптивної поведінки або ефективності подолання.

Проблемно-орієнтовані, інструментальні форми подолання складних ситуацій притаманні в основному людям зрілого віку. Проте якщо для підлітків та юнацтва найбільш адекватним є прагнення до емоційного розв'язання життєвих труднощів (оскільки це часто релевантно змісту самих проблем), то у зрілому віці домінують духовно-релігійні способи опору стресам.

Сім'я – це комплексна система, єдине ціле, єдиний психологічний і біологічний механізм функціонування. Сімейна копінг-поведінка – це більше, ніж «сума його складових елементів» (психологічного подолання всіх членів сім'ї окремо). Для того щоб зрозуміти і охарактеризувати особливості копінг-поведінки сім'ї, недостатньо діагностувати специфіку копінг-поведінки окремих її членів. Лише аналіз копінг-поведінки усіх членів сім'ї у сукупності, визначення переваг у стратегіях подолання у чоловіка, дружини, дітей, виявлення сімейного лідера у розв'язанні труднощів, визначення успішності сім'ї у подоланні може показати істинну картину копінг-поведінки сім'ї у цілому.

Як критерії ефективного подолання стресів висуваються психічне благополуччя, зниження рівня невротизації, вразливості до стресів.

Щодо конкретної ситуації, то люди можуть використовувати різні стратегії. Одна й та сама людина у різних ситуаціях може застосовувати або різні стратегії, або найбільш типові для неї. Причому у певних випадках для подолання стресу у конкретній ситуації можлива реалізація декількох різнорідних копінг-стратегій. Успішність використання будь-якої стратегії в одній конкретній стресогенній ситуації не гарантує її ефективності в інших ситуаціях. Ефективність певної стратегії подолання стресу залежить не лише від реальної ситуації, але і від її когнітивної оцінки суб'єктом. Ефективність копінгу дослідники пов'язують також з тривалістю позитивних наслідків.

Професійна діяльність працівників оперативних підрозділів податкової міліції відбувається у перехідний період розвитку економічних відносин, для якого характерні введення значної кількості змін та доповнень до вже існуючих законів з оподаткування, недосконаліть та непрозорість податкового законодавства, що, у свою чергу, негативно впливає на виконання ними професійних обов'язків, зумовлючи високе психічне та розумове навантаження.

Високі вимоги до рівня професійної придатності працівників податкової міліції, екстремальність та стресогенність умов праці, у свою чергу, обумовлюють необхідність поглибленого та всебічного вивчення особливостей копінг-поведінки представників даної професії з використанням сучасних наукових методів психології.

Локус-контроль є одним із копінг-ресурсів особистості. Він визначається як міра, з якою особистість відчуває свій контроль над поведінкою або подіями, які відбуваються з нею (інтернальний контроль), порівняно з поведінкою і подіями, які відбуваються під впливом долі, випадку, вдачі або інших чинників (екстернальний контроль).

В офіцерів та курсантів підрозділів податкової міліції виражена інтернальність суб'єктивного контролю у сферах досягнень, невдач, сімейних та міжособистісних стосунків, здоров'я. Ресурс інтернальності сприяє формуванню у них стресорезистентних стратегій поведінки. Офіцери відрізняються більш вираженим інтернальним контролем у сфері професійної діяльності порівняно з курсантами, що пов'язано з професійним досвідом.

Орієнтація на розв'язання проблем є базовою стратегією, яка дозволяє чинити опір стресовим впливам і є провідною в офіцерів та

курсантів податкової міліції. Стратегія уникання посідає останнє місце у структурі копінг-поведінки всіх обстежуваних груп.

Соціальна підтримка є одним з найбільш потужних соціальних копінг-ресурсів, яка дає можливість особистості інструментально і емоційно долати стресогенні зміни життя, як рефлексія стосунків людини з найближчим соціальним оточенням, яке співпереживає їй, може і хоче допомогти у розв'язанні існуючих проблем. Вона пом'якшує дію стресу.

Взявши за основу теоретичні засади трансакційної когнітивної копінг-теорії, модель активної адаптивної копінг-поведінки та експериментально-психологічні результати дослідження копінг-ресурсів і копінг-стратегій курсантів та офіцерів-податківців, автором монографії запропонована концептуальна модель розвитку ефективної копінг-поведінки. Вона передбачає проведення комплексу психолого-педагогічних заходів, спрямованих на активізацію і розвиток комплексу активних копінг-стратегій та особистісно-середовищних копінг-ресурсів.

Нині увага дослідників має спрямовуватися на те, як люди реагують на стрес, як вони його долають, на методи його профілактики та корекції. Концепція копінгу стає одним із центральних аспектів сучасних теорій стресу, а копінг-подолання розглядається як стабілізуючий фактор, що може допомогти особистості підтримувати психосоціальну адаптацію.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абабков А.В. Систематическое исследование стресса и копинга / А.В. Абабков, М. Перре, Б. Планшеров //Обозр.психиатр. и мед.психол. – М., 1998. – № 2. – С. 65–67.

2. Абабков В.А. Переадаптация к стрессу. Основы, теории, диагностики, терапии / В.А. Абабков. – СПб.: Речь, 2004.

3. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. – М., 1995

4. Александров Ю. И. Системные аспекты психической деятельности / Ю. И. Александров, А. В. Брушлинский, К. В. Судаков, Е. А. Умрюхин. – М. : Эдиториал УРСС, 1999. – 270 с.

5. Александровский Ю.А. Состояния психической адаптации и их компенсация / Ю.А. Александровский. – М.: Наука, 1976. – 272 с.

6. Александровский Ю. А. Психогении в экстремальных условиях / Ю. А. Александровский, О. С. Лобастов, Л. И. Спивак., Б. П. Щукин. – М.: Медицина, 1991. – 95 с.

7. Ананьев Б. Человек как предмет познания / Б. Ананьев. – Л.: ЛГУ, 1969. – 339.

8. Ананьев В.А. Психологическая адаптация и компенсация при заболеваниях внутренних органов: автореф. дисс. На соискание научной степени канд.психол.наук / В.А. Ананьев. – СПб.: СПб МАПО, 1998.

9. Анциферова Л.И. Личность в трудных жизненных ситуациях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анциферова // Психологический журнал. – 1994. – т.15, № 1.

10. Анциферова Л.И. Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» ее бытия / Л.И. Анциферова // Психолог.журнал. – 1993. – т.14, № 2. – С. 3–16.

11. Аракелов Г. Г. Стресс и его механизмы / Г. Г. Аракелов // Вестн. Москов. ун-та. – 1995. – № 4. – С. 45–54. – (Сер.14 «Психология»).

12. Бажин Е. Метод исследования уровня субъективного контроля / Е. Бажин, Е. Голыкина, А. Эткинд // Психологический журнал. – 1984. – № 3. – С. 152–162.

13. Балабанова Е.С. Гендерные различия стратегий совладания с жизненными трудностями / Е.С. Балабанова // Социологические исследования. – 2002. – № 1.

14. Басин Ф. Проблема психологической защиты / Ф. Басин, М. Бурлакова, В. Волков // Психологический журнал. – 1998. – № 3. – С. 79–86.

15. Белорукова Н.О. Семейные трудности и совладающее поведение на разных этапах жизненного цикла семьи / Н.О. Белорукова. – дисс...канд.психол.наук. – Кострома, 2005.

16. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф. Б. Березин. – Л.: Наука, 1988. – 270 с.

17. Берн Ш. Гендерная психология / Ш. Берн. – СПб.: Пройм ЕВРОЗНАК, 2001.

18. Блінов О.А. Формування емоційної стійкості у військовослужбовців аеромобільних військ під час повітрянодесантної підготовки: – дис... канд.. психол. наук: 20.02.02. / О.А. Блінов. – К., 1999. – 227.

19. Бодалев А.А. Формирование понятия о другом человеке как личности / А.А. Бодалев. – Л.: ЛГУ, 1970. – 135 с.

20. Бодров В.А. Когнитивные процессы и психологический стресс / В.А. Бодров // Психол.журнал. –1996. – № 4. – С. 64–74.

21. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕР-СЭ, 2006.

22. Бодров В.А. Информационный стресс: [учебное пособие для вузов] / В.А. Бодров. – М.: ПЕРСЭ, 2000. – 352 с.

23. Бодров В.А. Роль личностных особенностей в развитии психологического стресса / В.А. Бодров // Психические состояния. Хрестоматия. – СПб.: Питер, 2000. – С. 448–454.

24. Брайт Д. Стресс. Теории, исследования, мифы / Д. Брайт, Ф. Джонс. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. – 352 с.

25. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика / А.Ф. Бондаренко. – К.: Укртехпрес, 1997. – 216 с.

26. Бухвостов. Психологические особенности копинг-поведения сотрудников государственной противпожарной службы России: автореф. дис. на соискание науч.степени канд.психол.наук / Бухвостов. – СПб., 2004. – 20 с.

27. Быстрицкая Е.И. Исследование стресса: вопрос типологии / Е.И. Быстрицкая // Наука і освіта. – 2000. – № 1–2. – С. 87–88.

28. Варес А.Ю. Исследование эмоционального стресса у студентов и способы его коррекции / А.Ю. Варес // дис...канд.мед.наук. – Л., 1981. – С. 17.

29. Василюк Ф.Е. Психология переживания / Ф.Е. Василюк. – СПб., 1984.

30. Васильев В.Н. Здоровье и стресс / В.Н. Васильев. – М.: Знание, 1991.

31.Методич.пособие: «Индекс жизненного стиля» / Л.И. Вассерман, О.Ф. Ерышева, Е.Б. Клубова и соавт. // Психоневрологический институт им.В.Бехтерева. – СПб, 1998. – 48 с.

32. Вассерман Л. Факторы риска психической дезадаптации у педагогов массовой школы / Л. Вассерман, М. Беребин. – СПб., 1997. – 52с.

33. Варбан Е. Стратегії подолання життєвих криз в юнацькому віці: автореф. дис. на здобуття наук.ступеня канд..психол.наук / Е. Варбан. – К.: 2009. – 20 с.

34. Веселова Н.В. Особенности психологических конфликтов и копинг-поведения у лиц, обращающихся за психологической помощью, и больных неврозами: дисс. ..канд.психол.наук / Н.В. Веселова. – СПб., 1995 – 262 с.

35. Вид В.Д. Структура и динамика процесса психотерапии в комплексе восстановительного лечения малопрогредиентной шизофрении: дис. ...д-ра мед. наук / В.Д. Вид. – Л., 1991. – 420 с.

36. Вилюнас В.К. Некоторые теоретические вопросы изучения стресса / В.К. Вилюнас, О.В. Овчинникова // Научная сессия, посвященная Дню радио и Дню связиста. – М., 1972. – С. 46–51.

37. Виткин Дж. Женщина и стресс. – СПб., 1996.

38. Власенко В. Психологическая защита в оценке психического здоровья на этапах профессиональной адаптации военного врача: автореф. дис. На соискание науч.степени канд.мед.наук / В. Власенко. – Томск, 1997. – 25 с.

39. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профілактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – М., СПб., 2005.

40. Волуйко О. Управління професійним стресом керівників органів внутрішніх справ / О. Волуйко, О. Гошкодеря. – Київ: Скіф КНТ, 2008. – 106 с.

41. Гайдукевич Г.А. Стрес і агресивна поведінка / Г.А. Гайдукевич // Наука і освіта. – 2000. – №1–2. – С. 164–165.

42. Гиссен Л.Д. Время стрессов / Л.Д. Гиссен. – М., 1990. – С. 10–76.

43. Глейтман Г. Основы психологии / Г. Глейтман: [пер. с англ.; под ред. В.Ю. Большакова; В.Н. Дружинина]. – СПб.: Речь, 2001. – 1247 с.

44. Грановская Р.М. Элементы практической психологии / Р.М. Грановская. – Л.: Изд-во Ленинградского ун-та, 1988. – 650 с.

45. Грановская Р.М. Защита личности: психологические механизмы / Р.М. Грановская, И.М. Никольская. – СПб.: Знание, 1999. – 352с.

46.Гребенников Л. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика: дисс. канд. психол. Наук / Л. Гребенников. – М., 1994. – 220 с.

47. Гремлинг С. Практикум по управлению стрессом / С. Гремлинг, С. Ауэрбах. – СПб.: Питер, 2002. – 240 с.

48. Гринберг Д. Управление стрессом / Д. Гринберг. – СПб.: Питер, 2002. – 496 с.

49. Гройсман. Медицинская психология / Гройсман. – М., 1998. – С. 120–220.

50. Губачев Ю.М. Адаптивно-компенсаторные психосоматические механизмы реагирования на язвенную болезнь двенадцатиперстной кишки / Ю.М. Губачев, В.И. Симаненко, В.А. Ананьев // Психологическая диагностика отношения к болезни при нервно-психических и соматических заболеваниях. – Л.: Институт им.В.Бехтерева, 1990. – 30 с.

51. Данилова Т. Формирование копинг-поведения в учителей средних школ и его роль в профилактике психогенных расстройств у школьников: дисс. ...канд.психол.наук / Т. Данилова. – Бишкек, 1997. – 211 с.

52.Дикая Л.Г. Становление нервной системы психических регуляций в экстремальных условиях деятельности / Л.Г. Дикая // Принципы системности в психологических исследованиях. – М., 1990. – С. 145–154.

53. Дикая Л.Г. Отношение человека к неблагоприятным жизненным событиям и факторы их формирования / Л.Г. Дикая, Ф.В. Махнач // Психол.журнал. – 1996. – т.17. – № 3. – С. 137–148.

54. Доценко Е. Механизмы психологической защиты от манипулятивного воздействия: дисс...канд.психол.наук / Е. Доценко. – М., 1993. – 162 с.

55. Емельянов Ю. Активное социально-психологическое обуче-

ние / Ю. Емельянов. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1985. – 167 с.

56. Еникеев М.И. Основы общей и юридической психологии / М.И. Еникеев. – М.: Юрист, 1996. – 631 с.

57.Журбин В.И. Понятие психологической защиты в концепциях З. Фрейда и К. Роджерса / В.И. Журбин // Вопросы психологии. – 1990. – № 4. – С. 14–23.

58. Закон України "Про державну податкову службу в Україні" від 24.12.1993 № 3813-XII [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=509-12 – Заголовок з екрану.

59. Закон України "Про міліцію" від 20.12.1990 № 565/XII [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=565-12 – Заголовок з екрану.

60. Захарова Ю. О моделях психологической защиты на уровне межгруппового взаимодействия / Ю. Захарова // Весник МГУ. – 1991. – № 3. – С. 11–20. – (Сер.14. «Психология»).

61. Зачепицкий Р.И. Социальные и биологические аспекты психологической защиты / Р.И. Зачепицкий // Социально-психологические исследования в психоневрологи. – Л.: Медицина, 1984. – 182 с.

62. Здравомислова О. Российская семья на европейском фоне (по материалам международного социологического исследования) / О. Здравомислова, М. Арутюнян. – М.: Эдиториал УРСС, 1998.

63. Зейгарник Б.В. Психопатология. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1986. – 287 с.

64. Зигер В. Руководить без конфликтов / В. Зигер, Л. Ланг. – М.: 1990.

65. Знаков В.В. Психология половых и гендерных различий / В.В. Знаков // Психология и практика. – Вып.3 /Отв. В.И. Кашницкий / Инт-т педагогики и психологи. – Кострома: Узд-во КГУ им. Н.Некрасова, 2004.

66. Изард К. Эмоции человека / К.: Изард. – М.: Изд-во МГУ, 1980. – 440 с.

67. Илейко В. Стимуляция психических расстройств психопатическими личностями в судебно-психиатрической клинике: автореф. дис. на соискание науч.степени канд.мед.наук / В. Илейко. – М., 1992. – 24 с.

68. Иовлев Б.В. Психология отношений. Концепция В. Мясищева и медицинская психология / Б.В. Иовлев, Э.Б. Карпова. – СПб.: Сенсор, 1999. – 76 с.

69. Исаева Е.Р. Копинг-механизмы в системе приспособительного поведения больных шизофренией: дисс...канд.психол.наук / Е.Р. Исаева. – СПб., 1999. – 140 с.

70. Истомин С.Л. Систематическое исследование стресса и копинга в семьях больных неврозами (в святи с задачами психопрофілактики и психотерапии): дис....канд.психол.наук / С.Л. Истомин. – СПб., 1998. – 164 с.

71. Карвасарский Б. Медицинская психология / Б. Карвасарский. – Л.: Медицина, 1982. – 272 с.

72. Карвасарский Б. Неврозы / Б. Карвасарский. – М.: Медицина, 1990. – 576 с.

73. Кирш Б. Переживание проблем и стратегий совладания в подростковом воздасте / Б. Кирш, К. Вагнер // Жизненные проблемы и способы их разрешения школьниками 12-18 лет. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.Герцена, 2000.

74. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса / Л.А .Китаев-Смык. – М.: Изд-во «Наука», 1983. – 386 с.

75. Клюева Н. Программы социально-психологического тренинга / Н. Клюева. – Ярославль, 1992. – 66 с.

76. Кокс Т. Стресс / Т. Кокс. – М., 1981.

77. Кокс Т., Маккей К. Трансактный подход к изучению производственного стресса / Т. Кокс, К. Маккей // Психология труда и организационная психология: современное состояние и перспективы. – М.: Радикс, 1995. – С. 156–182.

78. Коржова Е.Ю. Психология адаптации педагогов к профессиональной деятельности / Е.Ю. Коржова. – СПб.: Речь, 1996.

79. Корсун С.І. Психологічні засади професійного відбору працівників оперативних підрозділів податкової міліції: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. психол. наук / С.І. Корсун. – К., 2009. – 20 с.

80. Корольчук М.С. Психофизиологические основы нервно-психических расстройств / М.С. Корольчук: Материалы научно-практической конференции Ленинградской военно-медицинской академии. – 1985. – С. 16.

81. Космолинский Ф. П. Эмоциональный стресс при работе в экстремальных условиях / Ф. П. Космолинский. – М.: Медицина, 1976. – 191 с.

82. Кошелева Г.И. Клинико-психологические характеристики больных туберкулезом легких и их динамика в процессе комплексного лечения: автореф. дис. на соискание научн.степени канд. мед.наук / Г.И. Кошелева. – Л., 1990. – 24 с.

83. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: [монографія] / В. М. Крайнюк. – К: Ніка-Центр, 2007. – 432 с.

84. Крюкова Т.Л. Человек совладающий: личность в парадигме стресс-копинга / Т.Л. Крюкова // В кн.: Инновационные технологи и процессы личностного и группового развития в транзактном обществе: материалы междун.конференции. – Кострома. – Москва, 2000. – С. 35–37.

85. Крюкова Т.Л. Роль эмоционально-фокусированного копинга в общении / Т.Л. Крюкова // Психология общения 2000: Проблемы и перспективы. [отв.ред.А.Бодалев]. – М.: Уч.-метод.коллектор «Психология», 2000.

86. Крюкова Т. Кому нужен копинг? Роль совладания в социальном поведении / Т. Крюкова. В кн.: Социальная психология. Теория. Експеримент. Практика: материалы Международной научно-практической конференции. – Кострома. – Москва, 2000. – Т.2. – С. 118–120.

87. Крюкова Т. О методологии адаптации опросника диагностики совладающего (копинг) поведения / Т. Крюкова // Психология и практика: сб.науч.тр. Вып.1 / отв.ред. В. Соловьева. – Кострома: Изд-во КГУ им. Н. Некрасова, 2001. – С. 66–72.

88. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: автореф. дисс. на соискание научной степени док.психол.наук / Т.Л. Крюкова. – М., 2005.

89. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: [монография] / Т.Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н. Некрасова – студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004.

90. Крюкова Т.Л. Основные подходы к изучению совладающего поведения в зарубежной и отчественной психологии / Т.Л. Крюкова // Весник КГУ им.Н. Некрасова. 2004. – № 4. – С. 58–68.

91. Крюкова Т.Л. Молодежь, стресс и копинг: изучение психологического совладания в социальном поведении личности / Т.Л. Крюкова, В.Д. Сапоровская // Личность и общество: актуальные проблемы современной психологии. – Кострома, 2000. – С.95–98.

92. Купер Г.Л. Адаптация к стрессу: роль администрации в организациях / Г.Л. Купер // Психосоциальные факторы на работе и охрана здоровья / [под ред. Р. Калимо, М.А. Эль-Батави, К.Л. Купера]. – Женева: Всемирная организация лздравоохранения, 1989. – С. 171–188.

93. Куприянов В. Лицо человека: анатомия, мимика / В. Куприянов, Г. Стовичек. – М.: Медицина, 1988. – 272с.

94. Лабунская В. Интерпретация невербального поведения в межличностном общении: автореф. дисс. на соискание научноу степени докт.пед.наук / В. Лабунская. – М., 1989. – 43 с.

95. Лазарус Р. Теория стресса и психосоматические исследования / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс. – М.: Медицина, 1970. – С. 178–209.

96. Лазарус Р.С. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к стрессу Р.С. Лазарус // Психологические факторы на работе и охрана здоровья. – М. Женева, 1989. – С. 121 – 126.

97. Лебедев И. Б. Психологические механизмы, стратегии и ресурсы стресс-преодолевающего поведения (копинг-поведения) специалистов экстремального профиля : автореф. дис. на соискание научной степени докт. психолог. наук: 05.26.02 / Лебедев Игорь Борисович. – М.: Московская академия МВД России, 2002. – 432 с.

98. Леонова А.Б. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции / А.Б. Леонова // Психологический журнал. – 2004. – № 2. – С. 75 – 85.

99. Леонова А. Б. Психопрофилактика стрессов / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова. – М.: Изд-во Московского университета, 1993. – 123 с.

100. Леонова А.Б. Основные теоретические подходы и методология исследований психологического стресса / А.Б. Леонова: материалы VII междисциплинарной конференции по биологической психиатрии [«Стресс и поведение»]. – М., 2003.

101. Леонова А. Психопрофилактика стрессов / А. Леонова, А. Кузнецова. – М.:МГУ, 1993.

102. Леонова А. Психопрофилактика неблагоприятных функциональных состояний человека / А. Леонова, А. Кузнецова. – М., 1987.

– С. 5–53.

103. Либин А. В. Дифференциальная психология: на пересечении европейской, российской и американской традиций / А.В. Либин. – М.: Смысл: Per Se, 2000.

104. Либина А. Стиль реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами / А. Либина, Л. Либин // Стиль человека: психологический анализ. – М.: Смысл, 1998. – С. 190–204.

105. Лигер С.А. Формирование копинг-поведения студентов мед. вуза и его влияние на личностно-профессиональное развитие врача: дисс. канд.психол.наук / С.А. Лигер. – СПб., 1997. – 188 с.

106. Лисенко В. В. Виявлення податковою міліцією ухилень від сплати податків / Володимир Васильович Лисенко. – К., 2002. – 168 с.

107. Логачов М. Г. Психологічна підготовка особового складу спеціальних підрозділів ОВС до дій в екстремальних ситуаціях: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.06 "Юридична психологія" / М. Г. Логачов. – Х., 2001. – 16 с.

108. Ломов Б. Ф. О системном подходе в психологии / Б. Ф. Ломов // Вопр. психологии. – 1975. – №2. – С. 31–45.

109. Майдіков Ю. Л. Нервова система і психічна діяльність людини: навч. посіб. / Ю. Л. Майдіков, С. І. Корсун. – К.: Магістр – XXI сторіччя, 2007. – 280 с.

110. Максименко С.Д. Метод дослідження особистості / С.Максименко // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 7. – С.1–8. –с. 49.

111. Малкина-Пых И.Г. Техники гештальта и когнитивной терапии / И.Г. Малкина-Пых. – М., 2004.

112. Мацумото Д. Психология и культура / Д. Мацумото. СПб., 2003.

113. Маркова А.К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. – М.: Знание, 1996.

114. Марищук В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. – СПб: Изд. дом «Сентябрь», 2001. – 260 с.

115. Махнач А.В. Зависимость динамики эмоциональной напряженности от индивидуальных свойств личности / А.В. Махнач, Ю.В. Бушов. – С. 130–133.

116. Меерсон Ф. З. Адаптация, стресс и профилактика / Ф.З. Меерсон. – М. : Наука, 1981. – 278 с.

117. Мелибруда Е.Я – Ты – Мы / Е. Мелибруда. – М.: Правда, 1986. – 206 с.

118. Мёллер-Леймкюллер А.М. Стресс в обществе и расстройства, связанные со стрессом в аспекте гендерных различий / А.М. Мёллер-Леймкюллер // Социальная и клиническая психиатрия. – 2004.– Т. 14. – Вып. 4 – С. 5–11.

119. Організація бойової та службової підготовки в підрозділах податкової міліції: метод. посіб. – Дніпропетровськ: Управління по роботі з особовим складом УПМ, 2002. – 238 с.

120. Миронець С.М. Структура професійно-важливих якостей рятувальників МНС України / С.М. Миронець // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К. 2003. – Т.V. – Ч. 2. – С. 151.

121. Митина Л.М. Психология профессионального развития учителя. – М.: Флинта: Московский психолого-социальный институт, 1998. – 200 с.

122. Психофизиологические основы профилактики перенапряжения / Ю.В. Мойкин, А.И. Киколов, В.И. Тхоревский. – М., 1987. – 253 с.

123. Молоканов М.В. Типологические особенности мотивационной сферы учителей / М.В. Молоканов, Н.А. Аминов // Практична психологія та соціальна робота. – 2001. – № 5. – С. 5–15.

124. Михайлова Н.Ф. Систематическое исследование индивидуального и семейного стресса и копинга у членов здоровых лиц (в связи с задачами психодиагностики, психогигиены и психопрофилактики): дисс....канд.психол.наук / Н.Ф. Михайлова. – СПб., 1998. – 161 с.

125. Михайлова Е.Л. «Я у себя одна», или Веретено Василисы / Е.Л. Михайлова. – М.: НФ «Класс» , 2003. – С. 59.

126. Михайлова Н. Копинг-стиль ребенка и факторы его формирования / Н. Михайлова, А. Сорокина // Ананьевские чтения: Б. Ананьев и комплнксные исследования человека в психологи: материалы научно-практической конференции «Ананьевские чтения – 2003» / [под общей ред. Л.Цветковой, Л.Головей]. – СПб.: Узд-во СПбГУ, 2003. – С.285-286.

127. Морено Я.Л. Социометрия: Экспериментальный метод и

наука об обществе / Я.Л. Морено. – М.: Академический проект, 2001. – С. 178.

128. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретич. анализ / К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии. – 1998. – Т.1, № 2. – С. 23–33.

129. Мясищев В. Проблема личности в психологии и медицине / В. Мясищев // Актуальные вопросы медицинской психологии. – Л. 1974. – С.5–25.

130. Наенко Н.И. Психическая напряженность / Н.И. Наенко. – М.: МГУ, 1976.

131. Назыров Р.К. Отношение к болезни и лечению, интра- и интерперсональная конфликтность и копинг-поведение у больных неврозами: автореф. дисс.на соискание научной степени канд.мед.наук / Р.К. Назыров. – СПб., 1993.

132. Налчаджян А. Социально-психическая адаптация личности (формы, механизмы, стратегии) / А. Налчаджян. – Ереван: Изд-во АН Арм ССР, 1998. 262 с.

133. Нартова-Бочавер С.К. „Coping behavior" в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал – 1997. – Т.18. – № 5. – С. 20–30.

134. Немов Р.С. Психология / Р.С. Немов. – М.: Просвещение, 1990. – 301 с.

135. Николаева В.В. Личность в условиях хронического соматического заболевания: автореф. дисс. на соискание научной степени д-ра. психол. Наук / В.В. Николаева. – М., 1992. – 48 с.

136. Никольская И.М. Психологическая защита у детей / И.М. Никольская, Р.М. Грановская. – СПб.: Речь, 2000.

137. Носенко Е.Л.Эмоциональное состояние и речь / Е.Л. Носенко. – К., 1981. – 196 с.

138. Одаренные дети: пер. с англ. – М.: Прогресс, 1991. – 376 с.

139. Первиченко Е.И. Состояние психической напряженности у больных с синдромом дисплазии соединительной ткани сердца: автореф. дисс. на соискание научной степени канд.психол.наук / Е.И. Первиченко. – М., 1996. – 24 с.

140. Перре М. Новый поход к анализу семейных процессов в стрессогенных условиях / М. Перре, В.А. Абабков // Социальная и клиническая психиатрия. – 1997. – № 2. – С. 5–12.

141. Перре М. Стресс и копинг как факторы влияния / М. Перре, А.Р. Лайрейтер, У. Бауманн // Клиническая психология [под ред. М. Перре, У. Баумана]. – СПб.: Питер, 2002. – С. 358–392.

142. Петровский В. А. Психология неадаптивной активности / В. А. Петровский. – М. : ТОО «Горбунок», 1992. – 224 с.

143. Податкова міліція: коментарі та роз'яснення чинного законодавства / [О. М. Бандурка, М. К. Вишневська, В. Р. Жвалюк та ін.]. – Харків: Університет внутрішніх справ, 1999. – 268 с.

144. Постылякова Ю.В. Ресурсный подход в изучении семейного стресса / Ю.В. Постылякова // Психол.проблемы современной российской семьи: в 2-х ч. – М., 2003. – Ч. 1.

145. Практическая психодиагностика. Методика и тесты: учебное пособие [под ред.Д. Райгородского]. – Самара, 1998.

146. Прыткина Н.Я. Исследование значения индивидуально-психологичсеких особенностей личности и эмоционально-поведенческой активности в прогнозировании течения разных форм ишемической болезни сердца: автореф.дисс. на соискание научной степени канд.психол.наук / Н.Я. Прыткина. – Л., 1989. – 26 с.

147. Про податки і збори населенню України / [М. Я. Азаров, Г.І. Бондаренко, П. В. Мельник та ін.]. – Ірпінь, 2000. – 182 с.

148. Психология психических состояний: сборник статей. Вып. 4 / [под. ред. проф. А.О. Прохорова]. – Казань: Изд-во «Центр инновационных технологий». – С. 131–144.

149. Психические состояния / [ред. Л.В.Куликов]. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.

150. Психология профессионального здоровья: учеб.пособ. / [под ред. Г.С.Никифорова]. – СПб.: Речь, 2006. – 480 с.

151. Психологическая диагностика защитно-приспособительных механизмов личности: пособие для врачей и психологов [сост. Л.Вассерман, О.Ерышев, Е Клубова] / НИИ им. В.Бехтерева. – Спб., 1995. – 16 с.

152. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / Я. Рейковский. – М.: Прогресс, 1979. – 392 с.

153. Реан А.А. Факторы стрессоустойчивости учителей / А.А. Реан, А.А. Баранов // Вопросы психологии. – 1997. – № 1. – С. 45–54.

154. Рыжик А.В. Особенности защитно-совладающего поведения у больных неврозами и их психофизиологические корреляты: дис. ...канд.психол.н. / А.В. Рыжик – М., 2005.

155. Роджерс К. Консультирование и психотерапия / К. Роджерс; [под ред. О. Кондрашова, Р. Кучкарова]; пер. с англ. // Новейшие подходы в области практической работы. – М. : Апрель Пресс , ЭКСМО-Пресс, 1999. – 464 с.

156. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс; пер с англ. – М.: Прогресс, Универс, 1994. – 480 с.

157. Розов В. Управление стрессом в оперативно-розыскной деятельности / В. Розов. – Киев: КНТ, 2006. – 266с.

158. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології / В.І. Розов. – Київ: Кондор, 2005. – 276 с.

159. Романова Е. С. 99 популярных профессий: психологический анализ и профессиограммы / Евгения Сергеевна Романова. – СПб.: Питер, 2006. – 464 с.

160. Романова Е.С. Графические методы в практической психологи / Е.С. Романова. – СПб.: Речь, 2001. – 416 с.

161. Ротенберг В. Межполушарная интеграция и проблема психологической защиты / В. Ротенберг // Физиология человека и животных. – М., 1989. – С. 206–217.

162. Салтаганов В. Ф. Налоговая полиция: вчера, сегодня, завтра / Вячеслав Федорович Салтаганов. – М.: Изд. дом «Дашков и К», 2000. – 174 с.

163. Сандомирский М. Защита от стресса / М. Сандомирский. – СПб.: Питер, 2008. – 255 с.

164. Сандомирский М.Е. Психическая адаптация в условиях пенитенциарного стресса и личностно-типологические особенности осужденных / М.Е. Сандомирский. – Уфа: Здравоохранение Башкортостана, 2001. – 88 с.

165. Санникова О.П. Стресс и эмоциональность / О.П. Санникова // Наука і освіта. – 2000. – №1-2. – С. 77-80.

166. Свенцицкий А.Л. Социально-психологические проблемы управления / А.Л. Свенцицкий. – Л.: ЛГУ, 1977.

167. Сергеева И.В. Сравнительный анализ проявлений тревожности у студентов пед. вузов и учителей / И.В. Сергеева, В.Н. Чернобровкин // Наука і освіта. – 2000. – № 1–2. – С. 117–118.

168. Семья: стресс, копинг, адаптация: проблемы психологи совладающего поведения в семейном контексте / [отв.ред.Т.Крюкова, В.Сапоровская]. – Кострома: Изд-во КГУ им.Н.Некрасова, 2003.

169. Г.Селье. Когда стресс не приносит горя (стресс без дистреса) / Г. Селье. – М., 1992, 245 с.

170. Сизова А. Проблемы адаптации и здоровье человека / А. Сизова, К. Филипченко. – М., 1986. – 184 с.

171. Синявская Т. В. Факторы риска нарушений психической адаптации у сотрудников налоговой полиции (медико-социально-психологическое исследование): автореф. дис. на соискание уч. степени докт. психол. наук: спец. 19.00.04 "Медицинская психология" / Т. В. Синявская. – СПб., 1999. – 29 с.

172. Сирота Н.А. Копинг-поведение в подростковом возрасте: дис. ... докт. мед. Наук / Н.А. Сирота. – СПб., 1994. – 283 с.

173. Сирота Н.А. Теоретические основы копинг-профилактики наркоманий как база для разработки практических превентивних программ / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский // Вопросы наркологии. – 1996. – № 4. – С. 59–67.

174. Сирота Н. А. Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков /Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский //Обозрение психиатрии и медицинской психологии. – 1994. – № 1. – С. 24–35.

175. Сирота Н.А. Профилактика наркоманий и алкоголизма у подростков. От теории к практике / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский и др. – М., 2001.

176. Сивогракова З. Психологічні особливості подолання студентами складних життвих ситуацій: автореф. дис. на здобуття наук.ступеня канд.психол.н. / З. Сивогракова. – К., 2010. – 20 с.

177. Склень О.І. Психологічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу в професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд.психол.н. / О.І. Склень. – Харків, 2008. – 20с.

178. Славнов С. В. Структурно-динамические характеристики образа успешного профессинала налоговой полиции / С. В. Славнов // Психологический журнал. – 2003. – № 1. – С. 82–90.

179. Словарь практического психолога / [сост. С.Ю.Головин]. – Минск: Харвест, 1998. – 800 с.

180. Собчик Л.Н. Диагностика межличностных отношений. Модифицированный вариант интерперсональной диагностики Т.Лири: методическое руководство / Л.Н. Собчик. – М., 1990. – 48 с.

181. Соколова О. Особенности самосознания при невротическом развитии личности: автореф. дисс. на соискание научн. степни докт. психол. наук / О. Соколова. – М., 1991.

182. Стойков И.Д. Анализ защитных проявлений личности: автореф.дисс. на соискание научн. степени канд.психол.наук / И.Д. Стойков. – М., 1986. – 20 с.

183. Суворова В.В. Психофизиология стресса / В.В. Суворова. – М.: Педагогика, 1975. – 288 с.

184. Судаков К. В. Системные механизмы эмоционального стресса / К. В. Судаков. – М. : Медицина, 1981. – 232 с.

185. Судаков К.В. Индивидуальная устойчивость к стрессу / К.В. Судаков. – М., 1998. – С. 3–168.

186. Таукенова Л. Кросскультуральные исследования личности и межличностых конфликтов, копинг-поведения и механизмов психологической защиты у больных неврозами: дисс. ...канд.мед.наук / Л. Таукенова. – СПб., 1996. – 213 с.

187. Ташлыков В.А. Психологическая защита у больных неврозами и с психосоматическими заболеваниями: пособие для врачей / В.А. Ташлыков. – СПб., 1992. – 23 с.

188. Ташлыков В.А. Личные механизмы совладания (копинг-мсханизмы) и защиты у больных неврозами в процессе психотерапии / В.А. Ташлыков // Медико-психологические аспекты охраны психического здоровья. – Томск, 1990. – С. 60–61.

189. Ташлыков В. Внутренняя картина болезни при неврозах и ее значение для терапии и прогноза: автореф. дис. на соискание научн. степени док.мед.наук / В. Ташлыков. – Л., 1986.

190. Тер-Багдасарян Л.П. Исследования динамики клинических и психологических характеристик больных неврозами в процессе групповой психотерапии (в святи с задачами ее эфективности и прогноза): дисс. ...канд.мед.наук / Л.П. Тер-Багдасарян. – Л., 1990.

191. Тигранян Р. А. Стресс и его значение для организма / Р. А. Тигранян. – М.: Медицина, 1989. – 272 с.

192. Урядницкая Н.А. Психологическая саморегуляция у детей с онкологической патологией: автореф. дисс. на соискание научн. степени канд.психол.наук / Н.А. Урядницкая. – М., 1998. – 20 с.

193. Фернхем А. Личность и социальное поведение / А. Фернхем, П. Хейвен. – СПб.: Питер, 2001. – 368 с.

194. Флорес Буэно Фредди Франс. Сравнительное исследование психологических стратегий совладания в норме и патологии: на моделях нервно-психических и психосоматичесих заболеваний: дис. ...канд.психол.н. / Флорес Буэно Фредди Франс. – М., 2005.

195. Фрейд З. Введение в психоанализ: лекции / З. Фрейд; [под ред. Ф.В. Басина, М. Ярошевского]. – М.: Наука. – 1989. – 456 с.

196. Фридмен Д. Техники семейной психотерапии / Д. Фридмен. – СПб.: Питер, 2001.

197. Хазова С.А. Совладающее поведение одаренных старшеклассников: дисс....канд.психол.наук / С.А. Хазова. – Кострома: КГУ им. Н.Некрасова, 2002. – С. 147.

198. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. – Т.1. – М.: Педагогика, 1986, – 408 с.

199. Хьелл Л. Психодинамическое направление в теории личности: З.Фрейд / Л. Хьелл, Д. Зиглер // В кн.: Теории личности: основне положення, исследования и применения. – СПб.: Питер, 1997. – С. 105–160.

200. Цзен Н. Психотехнические игры в спорте / Н. Цзен, Ю. Пахомов. – М.: 1985. – 161 с.

201. Чазова А.А. Копинг-поведение врача и больного в процессе преодоления болезни: автореф. дисс. на соискание научн. степени д-ра психол.наук / А.А. Чазова. – СПб., 1998. – 47 с.

202. Чебыкин А.Я. Стресс как актуальная проблема для современной молодежи / А.Я. Чебыкина // Наука і освіта. – 2000. – №1–2. – С. 2–3.

203. Чехлатый Е.И. Личностная и межличностная конфликтность и копинг-поведение у больных неврозами и их динамика под влиянием групповой психотерапии: дисс. ...канд.мед.наук / Е.И. Чехлатый. – СПб., 1994. – 165 с.

204. Чехлатый Е.И. Психологические аспекты неврозов / Е.И. Чехлатый // Теория и практика мед.психологии и психотерапии. – СПб., 1994. – С. 120–127.

205. Чумакова Е.В. Психологическая защита в системе детско-родительского взаимодействия: дисс....канд.психол.наук / Е.В. Чумакова. – СПб., 1998. – 174 с.

206. Шейбут В. В. Дії працівників державної податкової служби в екстремальних ситуаціях: навчально-методичний посібник / Віктор Володимирович Шейбут. – К., 2001. – 156 с.

207. Щедровицький Г. П. Методологічна організація системно-структурних досліджень і розробок / Г. П. Щедровицький // Психологія і суспільство. – 2004. – №2. – С. 30–49, с. 44.

208. Щербатых Ю. В. Психология стресса / Ю. В. Щербатых. – М., 2005. – С. 106–113.

209. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.

210. Элементы практической психологии. – Л.: ЛГУ, 1988. – 565 с.

211. Эмоциональный стресс. (Физиологические и психологические реакции. Медицинские, индустриальные и военные последствия стресса). – Л.: Наука, 1970. – 327 с.

212. Юрасова Е.Н. Исследование динамики уровня невротичности, конфликтности и копинг-поведения у студентов-психологов и педагогов в процессе обучения (в связи с задачами психогигиены и психопрофилактики): автореф. дисс. на соискание научн.степени канд.психол.наук / Е.Н. Юрасова. – СПб, 1996. – 24 с.

213. Яковенко С. І. Психічна стійкість військовослужбовців до впливу екстремальних чинників: методичні рекомендації / С. І. Яковенко, Т. Н. Яковенко. – К.: КВП, 1997. – 44 с.

214. Ялов А.М. Копинг-поведение и механизмы психологической защиты у больных неврозами / А.М. Ялов // Обозрение психиатрии и мед. психологии. – 1996. – № 3. – С. 35–38.

215. Ялтонский В.М. Копинг-поведение здоровых и больных наркоманией: дис. докт. мед. наук / В.М. Ятлонский. – СПб.– 1995. – 396 с.

216. Alexander F. Psychosomatic Medicine: Its Principles and Applications. - New York: Norton, 1950. - P. 57 – 69.

217. Alexander F., French M., Pollok G. Psychosomatic specificity. Experimental study and results. – Chicago, 1968.

218. Aldwin CM. & Revenson T.A. Does coping help?

Reexamination of the relation between coping and mental health //Journal of Personality and Social Psychology. – 1987. – Vol.53. – P. 337 – 348.

219. Aldwin C.M. Stress, Coping and Development: an integrative perspective. N.Y.: Guilford Press. 1994.

220. American Psychiatric Association. Diagnostical and statistical manual of mental disorders (41th ed.). - Washington, DC, 1994. – 216 p.

221. Amirkhan J.H. A factor analytically derived measure of coping:Journal of Personality and Social Psychology. 1990. Vol.59. P.1066-1074.

222. Azar B.A. New Stress Paradigm for the Women //Monitor on Psychology. Vol.31, No. 7, Juli /August 2000.

223. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change //Psychological Review. 1977. V.84. P.191-215.

224. Bandura A. Social Foundation of Thought and Action: A social-cognitive theory. Englewood. N.Y.: Prentice-Hall, 1986.

225. Barret-Lennard G.T. The phases and focus of empathy //Brit.J.Med.Psychol. – 1993. – V.66. - №1. – P.314.

226. Basowitz H., Persky H., Korchin. Sh., Grinker R. Anxiety and Stress: An Interdiscipplinary Study of a Life Situation. - New York: McGrow-Hill, 1955. - P.203 - 243.

227. Bennet T.L., Dunkel-Schetter C. Social reactions to distress and suffereng //First international conference on losses and crises.– Trier.Germany, 1990. – July. (reprint)

228. Becker P. Seelische Gesundheit und Verhaltenskontrolle. Gottingen: Hogrefe, 1995.

229. Bierman K.L. The clinical significance and assessment of poor peer relations: perr neglect versus perr rejection. //J.Mental Behavioral Pediatrics. – 1987. – N.4. – P.233 – 239

230. Billings A.G., Moos R.H. The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events //G.of Behavioral Medicine. – 1981. – Vol.4. –№42. – P.139-157.

231. Blanchard-Fields F., L.Sulsky, S.Robinson-Whelen. Moderating effects of age and context on relationship between gender, sex, role differences and coping //Sex Roles.– 1991. – Vol.25.– N 11-12. – P. 645-660

232. Bodenmann, G. Dyadisches Coping: Eine systemisch-prozessuale Sicht der Stressbewaltigung in Partnerschaften. Theoretischer

Ansatz und empirische Befunde. Unveroffentlichte Habilitationsschrift. Fribourg: Universitat Fribourg. 1998.

233. Bolger N., DeLongis A., Kessle R.C., Shilling E.A. Effects of daily stress on negative mood // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. 57, P.808-818.

234. Boeckaertis M. Coping with Stress in Childhood and Adolescence /Handbook of Coping: Theory. Research. Applications /Ed. By M.Zeidner, N.Endler, N.Y.: Wiley and Sons. 1996. P.452-484

235. Burr W. Theory construction and the sociology of the family. New York: Wiley and Sons, 1973.

236. Cannon W.B. The wisdom of the body. – N.Y., 1932. – 86 p.

237. Causes, coping and consequences of stress /Ed. by C.L. Cooper, R. Payne. Chichester, 1988.

238. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach //J.of Personality and Social Psychology. – 1989. – Vol. 56. – №12. – P.267-283.

239. Cobb S. Social support as a moderator of life stress //Psychosomatic Medicine. 1976. V.38. P.300-314.

240. Collins D.L., de Carvalho A.B. Chronik Stress from the Goiania 137Cs radiation accident //Behavioral Medicine. – 1993. -18: 149-157.

241. Compas B.E, V.L.Malkarne, K.M.Fondacaro. Coping with stressful events in older children and young adolescents //J.of Consulting Clinical Psychology. – 1998. – Vol.56.– P.405-411

242. Conway V.J., Terry D.J. Appraised Controllability as a Moderator of the Effectiveness of Different Coping Strategies: A test of the Goodness of Fit Hypothesis // Austral. J. Psychol. 1992.V.44.№1.P.1-7.

243. Coyne S., Smith P. The Development of defense mechanism // Journal of Personality. 1987. 55. P.597-614.

244. Debshlag V.1989. http: //www.score.org/workshops/reducestress.html

245. DeLongis A., Folkman S. and Lazarus R.S. The impact of daily stress on health and mood: Psychological and social resource at the American psychological association resources as mediators // Journal of Personality and Social Psychology. 1988. 54. P.486-495.

246. DeLongis A., D.O'Brein. Adaptive and maladaptive coping // Handbook of coping: theory, research, applications. 1996. – P. 505-531.

247. Dohrenwend B.P. The Social Psychological Nature of Stress: A

Framework for Causal Inquiry // Journal Adnormal Social Psychology. - 1966. - Vol. 62. - P. 294 - 302.

248. Dahrendorf R. An Introduction the theories of social change. – London: Routleadge and Kegan Paul, 1979. – 132 p.

249. Dohrenwend B.S., Dorenwend B.P., Dodson M., Shrout P.E. Symplons, hassles, social supports, and life events: problem of confounded measures // Journal of Abnormal Psychology. 1984. 93. P.222-230.

250. Dohrenwend B.P., Shrout P.E. "Hassle" in conceptualization and measurement of lifestress variable // American Psychologist. 1985.40. P.780-785.

251. Edwards J.R. The Determinants and Consequence of Coping with Stress: Cause, Coping and Consequence of stress at work / (Ed.) C.L. Cooper and R. Payne. 1988. P.233-263

252. Endler, N.S., Parker, J.D.A. Coping Inventory for Stressfull Situatios (CISS): Manual.Toronto:Multi-Healt System.1990.

253. Endler N.S. Magnusson D. Interactional psychology and personality. Washington, D.C.: Hemisphere, 1976.

254. Ericson E. Identity: Youth and crisis. New York: Norton, 1968.

255. Fetsch J.R. Transitions and Changes: Who Copes Well? //Colorado State University. 2000.

256. Folkman S. Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis //J.of Personality and Social Psychlogy. 1984. Vol. 46.

257. Folkman S., Lazarus R. An analysis of coping in a middle-age-community sample //Jornal of Health and Social Behavior. 1980. Vol.21.P.219-239.

258. Folkman S., Lazarus R. S. If it changes, it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. // Journal of Personality and Social Psychology. - 1985. - Vol.48. - P. 105 - 127.

259. Folkman S., Lazarus R.T., Pimley S., Novacek J. Age differences in stress and coping processes. //Psychology and Aging. – 1987. v.2. – N 2. – P.171-184.

260. Folkman S., Lazarus R., Dunkel-Schetter C., De Longis A., Gruen R.J. The dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal coping and encounter outcomes //J. of Personality and Social Psychology – 1986. – Vol.50.– №5. – P.992–1003.

261. Freud A. The ego and the mechanisms of defense. New York: International Univ. Press, 1946. 195 p.

262. Freud A. Introduction to the mechanism of defense. London: Hogarth Press, 1936.

263. Friedman I.A. Student behavior patterns contributions to teacher burnout // Journal of Educational Research. – 1995. – V.88(5). – P. 281-389.

264. Friedman M., Roseman R.H. Type A Behayoir and Yor Heart. – Knoft, NY.

265. Frydenberg. E. Adolescent Coping. Theoretical and Research Perspectives. Routhledge. London and N.Y. 1997.

266. Gruen R., Folkman S., Lazarus R.S. Centrality and individual difference inter meaning of daily hassle//Journal Pers. 1988. V.56. №4. P.743-762.

267. Haan N.A. Coping and defending: Processes of self-environment organization.. New York: Academic Press, 1977.

268. Handbook of Coping: Theory. Research. Application (1996). //Ed. By M..Zeidner and N.Endler. N.Y. 1996.

269. Hartman H. Ego Psychology and the Problem of Adaptation. New York: International Univ. Press, 1958. 11. 121 p.

270. Hess G.C., Zingle H.W. Improving Self-concept and motivation: The relationship between the affective domains //Educational Psychology: Canadian Perspectives. Ed. By R.Short, L.Stewin, S.McCann. Copp Clark Pitman. – 1991. – P.176 - 196.

271. Hill R. Families under stress. New York: Harper and Row, 1946.

272. Holgen L., Miranda O. Aggression, defense and coping factors in humans //10-th Bien.World Meed.Int.Soc.Res.and Agress. – Siena/Aggress Be-hav.1993/– v.19 (1) P.35-36

273. Holmes T.H. and Rahe R.H. The Social Readjustment Rating Scale // Journal of Social Psychosomatic Research. 1967. 11. P.213-218.

274. Inglehart M.R. Reactions to critical life events. (A social psychological analyses). New York, Praeger, 1991. 220 p.

275. Janis I.L. Psychological stress. N.Y.: Mc Graw-Hill, 1958. 246 p.

276. Kalliopuska M. Stady on the empathy prosocial behavior of children in three day care centres //Psychological Reports. – 1991. – V.68.- P.375-378.

277. Kanner A.D., Coyne J.C., Schaefer C. And Lazarus R.S. Comparasion of two methods of stress measurement: daily hassle and uplifts versus major life events // Journ. Of Behavioral Medicine. 1981. M 4. P. 1-39.

278. Karsile Frank P. Examining personal control befiefs as a mediating variabl in the health-damading behavior of substance us: An alternative approach. //J.Rsyhol.- 1991. – v.125. - №4. – P. 381-397

279. Kelly G.A. The Psychology of Personal Constructs: New York, 1955. V.1,2.

280. Kessler R.C., Price R.H., Wortman C.B. Social factors in psychopathology: Stress, social support and coping processes. //Annual Review of Psychology. - 1985. - Vol.36. - P. 31 – 57

281. Kliewer W. Coping in middle childhood: Relations to competence, Type A behavior, monitoring, blunting, and locus of control //Developmental Psychology. – 1991. – Vol.27. - №4. P.689 – 697

282. Knapp L.G., Stark L.J., Kurkjian J.A., Spirito A. Assenssing coping in children and adolescents: Research and practice //Educatuional Psychology Review.– 1991.– Vol.3.– N 4. – P.309-334

283. Kobasa S.C. Commitment and coping in stress resistance among lowers. //Journal of Personality and Social Psychology. - 1982. - Vol.42. - P. 707-717.

284. Koplik E., Lmapng D., Rezmkoff M. The relationship of mother-child coping styles and mother presence of children's response to dental stress // J.Psyhology. – 1992. – Vol.126. – №1. – P.79-92.

285. Lazarus R.S. Psychological stress and the coping process. N.Y.: McGraw-Hill, 1966.

286. Lazarus R.S. Psychological stress and coping in adaptation and illness // Intern. J. Psy-chiat. Med. 1974. N 5. P.321-333.

287. Lazarus R.S. Fifty years of research and theory of R.S. Lazarus (An analyses of historical and perennial issues). New York, 1998.

288. Lazarus R. The stress and coping paradigm //Distorter et al. Models for Clinical Psychopathology. – N.Y.1981.

289. Lazarus R.S. Progress on a cognitive motivational-relational theory of emotions // American Psychologist. 1991. V.46. P.819-837.

290. Lazarus R.S., Opton E.M. The study of psychological stress / C.D.Spiebelger (Ed.) Anxiety and Behavior. N.Y.: Academic Press, 1966. P.225-262.

291. Lazarus R.S. and Folkman S. Transactional theory and research on emotions and coping // European journal of personality. 1987.,1. P.141-169.

292. Lazarus R.S., Folkman S. Manuel for Ways of Coping Questionnaire. Palo Alto, CA, 1988.

293. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping.– N.Y., 1984. – 218 p.

294. Lazarus R.S., Launier R. Stress-related transactions between person and environment. (In L.A.Pervin, M.Lewis (Eds.)) //Perspectives in Interactional psychology. - N.Y.: Plenum Press, 1978. - P. 87 - 227.

295. Lazarus R.S., DeLongis A. Psychological stress and coping in aging // American Psychologist,. 1983. 38. P.245-254.

296. Lazarus R.S., DeLongis A., Folkman S., Gruen R. Stress and adaptational outcomes-the problem of confounded measures // American Psychologist. 1985. 40. P.770-779. New York, 1984.

297. Lazarus R.S. and Alfert E. The short circuiting of threat // Journal of Abnormal and Social Psychology. 1964. 69. P. 195-205.

298. Lazarus R.S., Cohen J.B. Environmental stress in human behavior and the environment. Current theory and research, edited by I. Altaian and J.F. Wohlwill: New York, Plenum, 1977.

299. Lazarus R.S., J.Speisman, A.M.Mordkof and L.A.Davison. A laboratory study of psychological stress produced by a motion picture film // Psychological monograph. 1962. 76: 34, 553.

300. Letter M.P. Coping Patterns As Predictors of Burnout: The Function of Control and Escapist Coping Patterns // Journal of Organization Behavior. – 1991. – №12. – P. 123-144

301. Levy-Shiff R. Father's cognitive appraisals, coping strategies, and support resources as correlates of adjustment to parenthood // Journal of Family Psychology. - 1990. - Vol.13, (4). - P. 554 - 567.

302. Maddi S.R. Issues and interventions in stress mastery. In: H.S.Friedman (Ed.). Personality and disease. New York: Wiley, 1990. P.121 – 154.

303. Maslach C., Letter M.P. The truth about burnout: How organization cause personal stress and what to do about in. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1997. – P. 59-61.

304. McCubbin H.I., W.Thompson. Family assessment inventories for rsearch and praktict /Madison. University of Wiscinsin-Madison. 1985

305. McCubin H.I., Patterson H.I. The Family Stress Process: The Double ABCX Model of Adjustement and adaption //Marriage and Family Review. 1983, №3, P.7-37

306. McCrae R.R. Age differences and changes in the use of coping mechanisms //Journal of Gerontology: Psychological Sciences. 1989.Vol.161.

307. McLean A. Occupational stress. - Springfield: C.C.Thomas & Co., 1974. – P. 291- 314.

308. Matheny K.B., Curlette W.L., Aysan F., Herrington A..Coleman A.G., Thompson D.,Hamarat E. Coping resources, perceived stress, and life satisfaction // International Journal of Stress Management. - 2002. – P. 876-891

309. Matheny K., Aycock D.W., Hung J.L., Cutlette W.L., Silva-Can-nella K.,A., Stress coping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment //Counseling Psychologist.1989.Vol.14

310. Moos R.H. Context and coping: Toward a unifying conceptual framework // American Journal of Community Psychology. – 1984. - Vol.12. - P. 5-25.

311. Moos R., Schaefer J. Life transitions and crises: A conceptual overview. In Coping with defending /Ed.R.Moos. – N.Y.: Academic press, 1986. – P.250-279.

312. Mechanic D. Students under stress. N.Y.: Free Press, 1962. 246 p.

313. Miller S.M. Controlability and human strees: Method, evidence, and theory. //Behavior Research and Therapy. – 1979. – v.17. – P.287-304.

314. Murphy L. The widening world of childhood. New York :Basic Books, 1962.

315. Murphy L. Coping vulnerability and residence in childhood. Coping and Adaptation. N.Y., 1974.

316. Nakano K. The role of coping strategies on psychological and physical well-being // J. of Psychol. Res. 1991a. V.33. № 4. P.160-167.

317. Neru A.M., D'Zurilla T.J. Effects of problem defenition and formulation on the generation of alternatives in the social problem solving process //Cognitive Theapy and Research. – 1981. – N 5. – P.265 – 271.),

318. Pearlin L.I., Schooter C. The structure of coping //Journal of Health and Soc.Behav. 1978. Vol.19.

319. Perrez M. Stress and Coping with stress in Family. Forschungsbericht. Psychologisches Institut. Universitat Freiburg (Schweiz), 1994.

320. Perrez M., Reicherts M. Stress, Coping and Health: A Situation Behavior Approch: Theory, Methods, applications /Foreword by R.S. Lazarus. Hogret and Huber publishers. Seattle, Toronto, Bern, Gottingen. 1992. 233p.

321. Perry J. Chr. The qualification and the quantification of defense mechanism. M.P.D., MD., N.Y., 1990.

322. Petrovsky M., Birkimer J. The relationship among locus of control, coping, styles and psychological symptom reporting //J.Clinic.Psychol.-1991/-Vpl.47. - №3. – P.336-345

323. Plutchik R., Conte H.R. Circumplex Models of Personality and Emotions: Edited by R.Plutchik and H.R.Conte. 1997. 484 p.

324. Plutchik R., Kellerman H. and Conte H.R. A structural theory of ego defense and emotions //In C.E.Izard, Emotions in personality and psychopathology N.Y. Plenum, 1979. P.229-257.

325. Lea Pulkkinen. Adaptive and maladaptive coping // Handbook of coping: theory, research, applications. 1996. – P. 505-531.

326. Rosenberg M. Self-concept and psychological well-being in adolescence //The Development of Self Ed.be R.L.Leaky.– New York:Academik Press.– P.205-242.

327. Rotter J.B. Generalized expectancies for Internal versus External control of Reinforcement // Psychol. Monographs. 1966. V.80. P. 1-28.

328. Rowlison R.T., Felner R.D. Mayor life events, hassle, and adaptation in adolescence: confounding in conceptualization and measurement of life stress and adjustment revisited // Journal of Personality and Social Psychology. 1988. 55. P.432-444.

329. Saligman M.E.P. Depression and learned helplessness //The psychology of depression: Contemporari Theory and Research /Eds.R.J.Fredman, M.M.Katz – Washington: Washington – Wiley, 1974. – P.83-113.

330. Selye H. The Stress of Life. N.Y., 1956. 216 p.

331. Sek H. Life stress un various domains and perceived effectiveness of social support //Polish Psyhol. Bull. 1991.V.23 (3). P. 151-161.

332. Seiffge-Krenke I. Stress, Coping and Relationship in Adolescence. Lawrence Erlbaum Ass Ins. Publishers. 1995.

333. Scott R., Howard A. Models of Stress // S. Levine, N.A. Scotch

(Eds.). - Social Stress. Chicago: Aldine, 1970. - P. 270 - 273.

334. Simon H.A. Administrative Behavior. 3rd edition. New York: Free Press, 1976.

335. Shek D.T.L.. Gender differences in the lokus of coping in Chinese working parents: Reliance on self or seeking help from others: //J.Psychology. – 1992. – Vol. 126. – N 6. – P. 671-678.

336. Slovic P., Fischhoff B., Liechtenstein S.C. Behavioral decision theory // Annual Review of Psychology, 1977. 27. P.l-39.

337. Stone A.A., J.M.Neale. New measure of daily coping: Development and preliminarz results // J.of Personality and Social Psychology. – 1984. – Vol. 46. – N 4. P. 892-906

338. Strassberg D.S. Relationships among locus of control, anxiety and valued goal expectancies // J. Consult. Clin. Psychol. – 1973. – V.2. – P. 319

339. Taylor, Sh.E. Health Psychology. McGraw-Hills, Inc.1995.

340. Taylor Sh.E., Casten R.,Frickinger S.M. Influence of kinship social support on the parrenting experience and psychosocial adjustment of African-American adolescents. //Dev.Psychol.–1993.–N2.–P.382-388.

341. Terry D.J. Coping resources and situational appraisals as predicators of coping behavior //Pers. Indiv.Diff.-1991.-Vol.12.- №10.- P.1031-1047.

342. Titchener R. Empathy in Clinical Practice. N.Y. – 1984.

343. Thompson S.C. Will it hurtless if /can control it? A complex answer to simple guestion. //Psychological Bulletin.–1981.–v.90.P.89 – 111.

344. Thomae H. Das Individuum und seine Welt.Gottingen, 1968.

345. Vaillant G.E. The visdom of the ego. Cambrige: Harvard Universaty Press, 1993.

346. Vaillant G.E. Theoretical hierarchy of adaptive ego mechanism: a 30-year follow-up of 30 men selected for psychological health //Archives of General Psychiatry. – 1971. – Vol.24.–N2 – P.107-118.

347. Veroff J., R.A.Kulka, E.Douvan. Mental health in America: Patterns of help-seeking from 1957 to 1976. – N.Y.:Basik Books, 1981. – 438 p.

348. Vitaliano P.P. et al Coping Profiles Associated with Psychiatric, Physical Health, Work, and Family Problems //Health Psychol.1990.- V.9 (3). – P.348-376.

349. Watzlawik P.,Weakland J., Fisch. Stress and Family. Vol.1. Coping Normative Transitions /Ed.By H.I.McCubbin and C/R/Figley/Brunner)Mazel Publishers, New York. 1983

350. Weber H. Belastungsverarbeitung // Z. Fur Klinische Psychologie. 1992. B. 21. № 1. S. 17-27.

351. Wield K.H. Schottner B. Coping with symptoms related to schizophrenia. // Schizophrenia Bull. – 1991. – V.17. №3. – P.525-538.

352. Wong P.T. Effective management of life stress: The resource-congruense model //Stress Medicine.1993.Vol.9.

353. Windle M. A longitudinal study of stress buffering for adolescent problem behaviors. //Developmental Psychology. – 1992. – V.28. – P.522-530

354. Wills T.A. Help-seeking as a coping mechanism //Shyder C.R., Ford C. (Eds.) Coping with Negative Life Events. – N.Y.: Plenum, 1987. – P.19 – 50

355. Wills T.A. Stress and coping in early adolescence: Relationships to substance use in urban school samples. //Health psychology. – 1985. - №5. – P.503-529

356. Zarski J.J. Hassle and Health: a replication //Health Psychology. 1984. 3. P.243-251.

357. Zimet G. et al. The multidimensional scale of perceived social support //J.of Personality assessment. – 1988. – V. 52 (1). – P. 30 - 41.

358. Zheng X., Berry J., Psychological adaptation of Chinese sojourners in Canada //International Journal of Psychology. 1991. N 26. P.451-470.

Наукове видання

КОПІНГ-ПОВЕДІНКА: СТРАТЕГІЇ ТА ЗАСОБИ РЕАЛІЗАЦІЇ

Т.А. Ткачук

Редактор *О.В. Дьомена*

Форматування та комп'ютерна верстка *Н.М. Шамардак*

Здано до друку 04.07.2011 р. Формат 60×84/16.
Папір офсетний № 1. Гарнітура „Times New Roman".
Ум. друк. арк. 14.1. Друк. арк. 14.9.
Наклад 300 прим. Зам. № 246.

Підготовлено до друку Видавничо-інформаційним центром Національного університету ДПС України
08201, вул. К. Маркса, 31, м. Ірпінь, Київська обл., Україна

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції
Серія ДК № 1858 від 30.06.2004 р.