

АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

**Т. М. Титаренко, Л. А. Лєпіхова**

**ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА  
СТРЕСОВИХ ПЕРЕВАНТАЖЕНЬ  
СЕРЕД ШКІЛЬНОЇ МОЛОДІ**

**НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК  
ДЛЯ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ,  
СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ, УЧИТЕЛІВ  
ТА ПРАЦІВНИКІВ СЛУЖБ У СПРАВАХ  
НЕПОВНОЛІТНІХ**

Київ – 2006

ББК 88.5я43

Т 56

Рекомендовано до друку вченою радою  
Інституту соціальної та політичної психології АПН України,  
протокол № 2/05 від 24.02.2005 р.

Рецензенти: *О. А. Донченко*, д-р соціол. наук;  
*С. В. Васьківська*, канд. психол. наук

Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. **Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді:**  
Науково-методичний посібник. – К. : Міленіум, 2006. – 204 с.

ISBN 966-8063-89-0

У посібнику розглянуто психологічні наслідки стресових перевантажень та запропоновано прийоми підвищення адаптивних ресурсів школярів, учителів і батьків. Описано також засоби швидкої психологічної допомоги, якими може скористатися кожен.

Видання відображає результати науково-дослідних робіт, проведених у межах Міжгалузевої комплексної програми “Здоров’я нації”.

Для психологів-практиків, соціальних працівників, педагогічної спільноти, працівників служб у справах неповнолітніх та широкої читацької аудиторії.

ISBN 966-8063-89-0

ББК 88.5я43

- © Інститут соціальної та політичної психології АПН України, 2006
- © Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А., 2006

## ЗМІСТ

<b>Вступ</b> (Т.М. Титаренко) .....	5
<b>Розділ 1. Вплив гострого і хронічного стресу на психічний стан і діяльність людини</b> (Л.А. Лепіхова, Т.М. Титаренко) .....	8
1.1. Що таке стрес .....	8
1.2. Стрес-фактори та особливості реагування на них .....	9
1.3. Реакція організму на стрес .....	12
1.4. Психологічні причини стресів .....	14
1.5. Хронічний стрес як наслідок психічної травми .....	18
1.6. Типи стресових переживань .....	21
1.7. Фрустрація .....	22
1.8. Внутрішній конфлікт .....	24
1.9. Життєва криза .....	27
1.10. Стадії кризи .....	32
1.11. Ставлення до скрутних обставин .....	33
1.12. Психологічні механізми стресу .....	35
<b>Розділ 2. Передумови розвитку адаптивних ресурсів особистості</b> (Л.А. Лепіхова, Т.М. Титаренко) .....	45
2.1. Що таке здатність до адаптації .....	45
2.2. Стадії адаптації .....	50
2.3. Задатки адаптаційних можливостей людини .....	53
2.4. Соціально-психологічна адаптація .....	54
2.5. Адаптивні функції психологічних захистів .....	57
2.6. Настанови на здоровий спосіб життя як засіб підвищення адаптивного потенціалу .....	61
<b>Розділ 3. Соціально-психологічна адаптація юнаків і дорослих до шкільних і сімейних стресових ситуацій</b> (Л.А. Лепіхова) .....	73
3.1. Роль сім'ї у профілактиці дезадаптивної поведінки дітей .....	73
3.2. Дитяча тривожність як чинник дезадаптивної поведінки .....	86

3.3. Робота вчителів з профілактики стресових перевантажень учнів у школі .....	101
<b>Розділ 4. Можливості самоопанування складної життєвої ситуації та ресурси індивідуального контролю (Т.М. Титаренко) .....</b>	<b>105</b>
4.1. Від чого залежить опанування .....	105
4.2. Способи опанування .....	110
4.3. Типи ставлення до складної життєвої ситуації .....	116
4.4. Залежність стратегій подолання від типу характеру ..	125
<b>Розділ 5. Засоби швидкої психологічної допомоги (Л.А. Леніхова, Т.М. Титаренко) .....</b>	<b>132</b>
5.1. Техніки життя у складних умовах .....	132
5.2. Як організувати свій час, щоб уникнути стресів .....	141
5.3. Прийоми опанування стресових станів .....	147
5.4. Психологічний комплекс вправ для зняття стресу .....	156
<b>Додатки .....</b>	<b>160</b>
<b>Післямова (Т.М. Титаренко) .....</b>	<b>198</b>
<b>Література .....</b>	<b>200</b>

## ВСТУП

Напевно, немає людини, яку б не хвилювала проблема стресу, адже всі ми щоденно потерпаємо від неприємних несподіванок, надмірних навантажень, великих і малих душевних потрясінь. Дуже важко буває інколи зрозуміти, що саме викликає інтенсивні стресові реакції, які мають здатність накопичуватися.

Звідки людина бере сили, щоб пережити випробування, що виникають на її життєвому шляху? Чому інколи далеко не найсильніша, наймужніша, найрозумніша людина витримує набагато більше, ніж та, від якої всі очікують чудес витривалості?

Варто згадати Чарльза Дарвіна, який майже 150 років тому стверджував, що сутнісним критерієм природного відбору є адаптивність, тобто здатність організму до пристосування. Розвиток, за Дарвіном, відбувається шляхом екстремізації цієї ознаки. У теорії Дарвіна немає відповіді на питання, чому слабкі, але більш цілісні організми мають більшу адаптивність і, відповідно, краще виживають. Але цей факт переконливо констатується.

Якби в ході еволюції виживали лише найагресивніші та найсильніші, то, безумовно, на світі не було б ані метеликів, ані квітів, ані людей. Щоб вижити й продовжити рід, треба мати якісь інші якості, серед яких чи не найважливішою є стресостійкість.

Коли дійсність стає для людини надто складною і боротися з нею вже важко, з'являється по-своєму конструктивний вихід: цю дійсність можна перестати сприймати в реальному світі. Її можна почати ігнорувати, заперечувати, витіснити. Причому робити все це швидко, включивши новий режим переробки інформації непомітно для самого себе, неусвідомлено, ніби цілком природно, завдяки чому забезпечується дія психологічних захистів, без яких не переживається жодна стресова ситуація. Вони підвищують нашу здатність до виживання, адаптивність, активізуючись завжди, коли нам зле. Завдяки їм ми якимось пристосовуємося до складних обставин життя, можемо їх перетерпіти без значної дезорганізації свідомості і поведінки, без важкої психосоматизації, без руйнування свого життєвого світу.

Який саме захист активізується в кожному конкретному випадку? Його вибір здійснюється майже автоматично і залежить від багатьох чинників. Це і темперамент, і переживання дитячих

стресів, і вплив типових для батьків психологічних захистів, і власний набутий досвід, специфічне навчіння завдяки використанню певних захистів у минулому.

Чи завжди психологічні захисти деструктивні? У житті кожної людини неодноразово трапляються ситуації, які краще хоча б на початковому етапі сприймати крізь призму психологічного захисту, ніж відразу цілком тверезо й об'єктивно. Інша річ, що психологічне здоров'я молодої людини, її благополуччя, її майбутня зрілість передбачають таку витривалість, мудрість і гнучкість, які дають змогу поступово переходити від неусвідомленого захисного режиму функціонування до усвідомленого наближення до важкої і неоднозначної реальності, до поступового прийняття її.

Захисти, цілком чи частково усвідомлювані, називають “копінгом” (рос. – “*совладание*”, укр. – “*подолання*”, “*опанування*”, “*давання собі ради*”). Цей термін було введено в психологію американськими вченими на початку 60-х років минулого століття, щоб підкреслити людську спроможність не лише пасивно захищатися від труднощів, а й активно долати їх.

Копінг є індивідуальним способом взаємодії із ситуацією відповідно до логіки обставин, значущості в житті людини, її можливостей. Він передбачає постійні спроби подолати зовнішні і внутрішні вимоги, які переживаються як стресове напруження чи перевищують індивідуальні адаптивні ресурси людини.

Здатність протистояти складним ситуаціям ще називають стійкістю, міцністю, життестійкістю (*hardiness*). Життестійкість є системою настанов чи переконань, які певною мірою піддаються формуванню та розвитку.

Копінг-стратегії можна визначити як активні, майже свідомі зусилля, спрямовані на конструктивне опанування стресової ситуації. На відміну від психологічних захистів, їх головна функція полягає не лише в адаптації, а й у перетворенні і ситуації, і самого себе, тобто в розвитку, прояві власного потенціалу.

Потенціал подолання драматичних обставин життя в кожного свій. Він визначається передусім змістом і силою загального особистісного потенціалу.

Та частина потенціалу подолання, яка усвідомлюється, приймається особистістю, починає цілеспрямовано реалізовуватися, стаючи навіть складовою біографічного проекту. Та ж частина,

яка залишається втаємниченою, ірраціональною, лише потенційно може колись увійти в життя, а може й ніколи не актуалізуватися, якщо не буде певних умов, що вимагатимуть специфічних надзусиль.

Коли особистість починає вірити у власні потенції подолання, усвідомлювати їх, спиратися на них, вона стає здатною навіть активізувати їх втілення в життя і стати по-справжньому життєстійкою. Та ж особистість, яка в себе не вірить, все одно рано чи пізно опиниться в критичних обставинах, що примусять її виживати. Випробування практично завжди стають плацдармом для самопізнання, само зміцнення, самоактуалізації.

У посібнику наголошено на психологічному аналізі найбільш поширених стресів та можливостях адаптації до них в юнацькому і дорослому віці, розглянуто шляхи самоопанування в складних життєвих ситуаціях та ресурси індивідуального контролю. Особливу увагу приділено засобам швидкої психологічної допомоги.

Бажаємо Вам успішної і цікавої подорожі сторінками цієї книги.

# Розділ 1. ВПЛИВ ГОСТРОГО І ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ НА ПСИХІЧНИЙ СТАН І ДІЯЛЬНІСТЬ ЛЮДИНИ

## 1.1. Що таке стрес

Здавна було помічено, що відчуття втрати сил і виснаження, яке настає після тяжкої праці, переохолодження або перегріву, крововтрат, раптового переляку, тривалих тяжких переживань чи хвороб, за своєю сутністю завжди схожі. Зазвичай люди на певних рівнях психічного або фізичного напруження відкривають у собі нові ресурси, переглядають межі реальних можливостей.

Щоразу, коли ми зазнаємо незвично сильного навантаження, то проходимо через такі стадії. Спочатку нам надзвичайно складно діяти, і здається, що всі сили вже вичерпано. Потім починаємо зникати, “втягуватись” у процес і знаходимо “друге дихання”. Нарешті, ми остаточно втрачаємо сили і змушені припинити роботу. Це загальна закономірність поведінки живих істот за будь-якої виснажливої діяльності.

Наукові дослідження явищ стресу вперше розпочав відомий канадський фізіолог Ганс Сельє у 1926 р. Його зацікавив “синдром просто хвороби”, картина якої однакова незалежно від причин хвороби. А 1935 р. він уперше ввів у науку поняття “біологічний стрес” в його сучасному розумінні – як стан неспецифічного напруження в організмі, що виявляється у морфологічних змінах різних органів. Розробляючи далі це поняття, Г. Сельє визначив його як *загальний адаптаційний синдром, специфічний стан організму у відповідь на вплив неспецифічних подразників – стресорів*.

Власне, Г. Сельє визначав стрес по-різному:

– “це те, що прискорює процес старіння, проводячи нас крізь колотнечі (халепи) життя”, душевні потрясіння;

– “стрес – це шкода, завдана нашому організмові у відповідь на наш життєвий досвід”. Причиною такої шкоди є реакція організму на подію, а не сама подія.

Життя постійно пропонує людині певні несподіванки, до яких вона має бути готовою.



Стресових ситуацій, як відомо, не минає ніхто, коли виявляє щонайменшу нестереотипну активність, робить нові кроки вперед.

Стрес є загальним адаптаційним синдромом і переживається як емоційний стан, що виникає в умовах ризику, необхідності швидко і самостійно приймати рішення, умить реагувати на загрози і сюрпризи. Крім специфічної відповіді організму на кожний подразник (на холод – температурні рецептори, на звуки – слухові), на всі подразники разом організм відповідає ще й неспецифічно – стресовою реакцією.

На думку Г. Сельє, стрес як складова частина повсякденності у помірних дозах надає життю смаку й аромату. Він є природним побічним продуктом будь-якої діяльності, оскільки відображує нагальну потребу людини в адаптації, пристосуванні до мінливих умов життя. Стрес завжди пов'язаний з напруженням захисних сил, мобілізацією внутрішніх ресурсів організму задля енергетичного забезпечення можливості вирішення нових завдань.

Яким чином ми сприймаємо стресову ситуацію? Різні люди у чомусь дуже подібно реагують на несподіванки, переживаючи страх, тривогу, хвилювання, напруження. Вони відчувають, як прискорено починає битися серце, як стає важко дихати, думати, пригадувати важливу інформацію. Це ендокринна система захищається проти порушень гомеостазу, виробляючи надактивний адреналін, від якого люди й потерпають і який провокує безсоння та головний біль, а інколи й певні серйозні захворювання.

## **1.2. Стрес-фактори та особливості реагування на них**

Повсякденна психологічна травматизація є неминучим явищем. Головне – як людина ставиться до несприятливих життєвих обставин, власних можливостей, необхідності різко змінити власні плани, погодитися на нові умови діяльності. Індивідуальні реакції на стрес-фактори можуть бути дуже своєрідними. Г. Сельє визначив два протилежних типи реагування на стрес-фактори, два полюси континууму, на якому знайдеться місце для кожної індивідуальності. Для першого типу стрес-факторами є надмірні подразники (шум, галас, поспіх), для другого, навпаки, стресовим

стає брак подразників (монотонія, нестача контактів, відсутність вимог). Людей з першим типом реагування на стрес-фактори образно називають “черепахами”, а з другим – “скаковими кіньми”.

“Черепахи” краще працюють наодинці, у тиші, нікуди не поспішаючи. А “скакові коні”, приходячи додому, відразу вмикають музику і намагаються знайти собі компанію для праці, оскільки з нею для них зосередитися набагато краще.

Індивідуальні відмінності в реагуванні на ті чи ті фактори дуже великі. Численні дослідження людської сумісності (і в сім’ї, і на підводному човні, і у тривалих експедиціях) свідчать не лише про розмаїття психотравмуючих факторів, але й про можливості пристосування одне до одного, зняття зайвої напруги, зменшення інтенсивності негативних реакцій, неприємних емоційних станів.

Стресорів безліч, їх важко перелічити, оскільки вони в кожного свої. Те, що викликає стрес в одного, для іншого є лише пробою сил. Справжнім індивідуально значущим стресором стає той подразник, з яким особа не може справитись, гнучко оволодіти станом, адаптуватись до умов, що перевищують її можливості. Чим більш внутрішньо гнучкою є людина, тим легше вона реагує на стресор, зберігаючи контроль над своїми реакціями, і тим менш шкідливою буде для неї післядія стресору.

|| *Головним є не якість чи сила стресора,  
а ваше ставлення до нього.*

Бувають люди, які ніби скрізь шукають неприємностей, і стресові ситуації оточують їх упродовж усього життя. Про таких кажуть, що з ними складно мати справу. До речі, їм і самим нелегко.

Якими є типові ознаки складного характеру, що провокує стресові переживання? Людина з таким характером може сказати про себе:

- не хочу заглиблюватися в себе та інших людей;
- свої звички, наміри, плани не збираюся змінювати і підлаштовуватися під когось;
- у багатьох ситуаціях я не розумію себе, не можу відповісти на запитання “Чого ж я хочу?”, “Чому так поведжуся?”;
- добре знаю про свої шкідливі звички, але нічого з цим поки що не збираюся робити;

- дуже легко втрачаю контроль над своїми емоціями і діями в напружених ситуаціях;
- нічого не роблю, щоб розвивати власні ділові якості, ставати успішнішою людиною;
- не дуже вмію спілкуватися з іншими людьми;
- нерідко всі викликають у мене роздратування, гнів, навіть ненависть;
- мені здається, що я нікого в цьому житті по-справжньому не люблю.

Усвідомивши, наскільки більшість із цих тверджень підходить Вам, Ви зможете визначитися з особливостями власного характеру і зрозуміти, чи є ця книжка для вас особисто актуальною (Юнацкевич П.И., Кулганов В.А., 2000).

Крім індивідуально-психологічної схильності до надмірного переживання стресу існують зовнішні обставини, які негативно впливають практично на кожного. Як саме впливають ці шкідливі зовнішні подразники на особистість? Взагалі які чинники вважати однозначно шкідливими? Для когось холод є дуже несприятливим фактором, а хтось значно гірше реагує на спеку, хтось може зранку розлютитись, потрапивши у переповнений транспорт і запізнюючись у школу, а інший після неприємної розмови з батьками взагалі не помічає трамвайних негараздів.

Умовно можна розрізнити стрес корисний і шкідливий. Корисний стрес називають *евстресом*. Він супроводжується позитивними емоційними переживаннями, що пов'язані з несподіваними приємними звітками, закоханістю, нагородами, перемогами тощо. Зазвичай евстрес надихає, дає нові сили, мобілізує на штурм вершин, вселяє впевненість у собі, надає життю нових барв, підвищує рівень суб'єктивного благополуччя.

Проте слід зазначити, що деякі люди так сильно хвилюються, отримавши радісну звістку, що можуть навіть захворіти. І тоді корисний стрес втрачає свої позитивні здатності.

Шкідливий стрес називається *дистресом* і супроводжується негативними емоційними станами. Він знижує стійкість людини проти несприятливих факторів, виснажує імунну систему, є підґрунтям захворювань.

У разі дистресу не тільки погіршуються пізнавальні процеси (мислення, увага, пам'ять, сприймання), а й послаблюється вольо-

ва активність людини. При зтяжному дистресі погіршується діяльність, яка вимагає самостійних вольових зусиль на весь час дії стресорів, що перешкоджає самостійному виходу із загрозливих обставин. У цьому стані знижується увага до зовнішніх мотивів діяльності, людина ніби занурюється в себе. При хронічному дистресі відбувається переорієнтація значущості мотивів: мотиви, що спонукали до діяльності, тепер можуть її гальмувати, і навпаки. Може навіть виникнути неприязність до самої діяльності, якщо людина неспроможна протистояти впливу стресорів.

### 1.3. Реакція організму на стрес

В організмі людини під впливом стресора послідовно розгортаються три стадії, відомі як “тріада Сельє”.

I стадія – *“реакція тривоги”* або *реакція загальної мобілізації захисних сил організму*, за якої клітини кори наднирників викидають у кров велику кількість адреналіну, відбувається згущення крові, у ній зменшується вмісту хлору, спостерігається і загальне виснаження тканин. Такий стан організму не є тривалим і розвивається далі.

II стадія – *резистентності, або адаптації*, коли організм на деякий час відновлює свій баланс працездатності, проте наближається до фіналу захисних можливостей.

III стадія – *виснаження*, коли вичерпується “адаптаційна енергія” організму і життя може скінчитись.

Така сумна динаміка перебігу стресу пов’язана з особливостями адаптації, яка ні для кого не є безмежною. Кожен із нас має притаманний лише нам, успадковано визначений, обмежений запас життєздатності. Щоб задовольнити вроджену потребу в самоздійсненні, звершенні того, для чого та чи інша людина призначена, їй неодмінно треба протягом життя витратити свій природний енергоадаптаційний запас.

На психофізіологічному рівні, коли ви стикаєтесь із ситуацією, яка вимагає напруження сил, відбувається швидка зміна трьох послідовних явищ:

- сама подія;
- ваше сприйняття події;
- реакція тіла на ваше сприйняття цієї події.

Сама подія навряд чи піддається вашому контролю, а от сприйняття її цілком залежить від вашого ставлення до неї. У разі якщо ви сприймаєте подію так, ніби вона виходить за межі ваших можливостей, тоді організм реагує автоматично, готуючись до боротьби або відступу. Така реакція на стрес є шкідливою, загрозовою для здоров'я.

Спробуймо коротко викласти біохімізм стресової дії, який демонструє залучення (затягування) у процес усіх ланок гормональної системи і через них багатьох життєво важливих систем організму.

Реакція виникає тоді, коли симпатична нервова система активізується гіпоталамусом – відділом середнього мозку, який контролює емоції і низку неусвідомлюваних процесів, таких як температура, пульс, дихання, водяний баланс, кров'яний тиск. Гормон гіпоталамуса (CRF) у свою чергу активізує гіпофіз, який виділяє гормон адренокортикотролін (АКТ). Останній взаємодіє з гормональною системою наднирників, змушуючи їх виділяти адреналін та норадреналін, які придушують імунну систему. Гіпоталамус, до того ж, включає процес звільнення бета-ендорфінів – наших власних знеболювачів, які допомагають витримати біль, напруження і фізичний дискомфорт. Унаслідок дії цих гормональних чинників зростає загальне збудження, розширюються зіниці, збільшується чутливість шкірно-м'язового сприйняття; кров приливає до великих м'язів і відходить від кишечнику.

Усі ці складні зміни в нашому стані є неспецифічною адаптаційною реакцією будь-якого живого організму на біохімічну ін'єкцію незалежно від того, існує реальна загроза чи ні. Якщо ми вважаємо, що вона реальна, то для нашого тіла вона і стає реальною. У разі реальної загрози така реакція визнається доцільною, корисною, оскільки дає відчуття бадьорості, пожвавлення і здатності перейти за звичні обмеження. Стан підвищеної готовності до дій для окремих людей стає бажаною нормою, стрес діє як наркотик, що поліпшує якість життя. Проте організм довго не здатен витримувати напружений гормональний та нервовий стан без негативних наслідків для здоров'я. Стрес підвищує кров'яний тиск, частоту серцевих скорочень, порушує роботу шлунково-кишкового тракту і пригнічує імунну систему. Не залишається осторонь і психічна діяльність людини через знекровлення голов-

ного мозку: порушуються якість мислення, концентрація і розподіл уваги, короткострокове, оперативне та довгострокове запам'ятовування. Знижується працездатність, особливо інтелектуальна, зростають психічна втомлюваність та виснаженість.

#### **1.4. Психологічні причини стресів**

Поговоримо докладніше про деякі травматичні фактори, що виникають щодня. Почнемо зі стресових ситуацій не лише тому, що вони постійно впливають на кожну людину, а й тому, що саме вони, накопичуючись, поступово готують майбутні кризові переживання. Серед безлічі життєвих ситуацій, що провокують стрес, можна умовно виділити такі типи їх за складністю, тривалістю, інтенсивністю стресових переживань, як критична, кризова, екзистенційна і термінальна.

*Критичною* є ситуація, за якої складні життєві обставини, що виникають або загострюються дуже швидко, несподівано, не залишаючи часу для адаптації, підготовки, настроювання. Нова життєва ситуація суб'єктивно сприймається як складна, небажана, утруднена, несприятлива. Вона потребує від людини перегляду перспективних планів, відмови від звичних життєвих стратегій, прийняття якихось небуденних рішень. Це може бути, наприклад, раптове звільнення з роботи, транспортна подія, що потребує великого ремонту своєї і чужої машини, чи необхідність ліквідувати наслідки затоплення квартири сусідів знизу.

Кожна така подія, незважаючи на її стресовий потенціал, не обов'язково стає причиною гострого чи хронічного стресу. Для одних звільнення з роботи стає поштовхом для пошуку саме тієї роботи, про яку вони давно міряли, а інші переживають такий поворот подій як повний професійний і особистісний крах, як життєве фіаско, і тоді вже йдеться про перехід від критичної ситуації до кризової.

Найчастіше з критичних ситуацій люди виходять самостійно, звертаючись хіба що до рідних, сусідів і друзів, щоб дістати емоційну підтримку. Їм вистачає дружнього обговорення, співчуття, можливості “виплеснути” емоції, почути поради, розповіді про аналогічні випадки. Головною умовою швидкого виходу з критичних ситуацій стає наявність близького оточення, яке

пом'якшує переживання людини, допомагає їй швидше адаптуватися до нових умов.

У критичній ситуації якщо і виникає потреба у консультативній допомозі, то у нетривалій, яка виконує функцію додаткового зважування зусиль, що їх треба докласти. Така консультація полегшує усвідомлення того, що відбувається, посилює впевненість у собі, сприяє вибору варіантів розв'язання життєвої колізії. Тут ідеться про спільний пошук позитивних внутрішніх ресурсів для розв'язання проблеми.

Чим відрізняється кризова ситуація від критичної? У *кризовій* ситуації життєві обставини відступають на другий план, хоча нерідко з них усе і починається. У кризовій ситуації ніколи не обходиться без перегляду Я-концепції як такої, без критичного усвідомлення свого життєвого сценарію. В кризі людина відчуває, що вона не така, що всі її зусилля пристосуватися, вийти із ситуації, організувати своє життя іншим чином марні. На першому плані виявляються не зовнішні обставини, не ситуація, а сама особистість у колі її значущих взаємин.

Кризу викликають зрада коханої людини, віроломство друга, розрив дуже значущих взаємин. Інколи до кризи може підштовхнути і ситуація відправлення людини на пенсію, коли вона раптом починає себе відчувати нікому не потрібною, зайвою. Деякі жінки середнього віку переживають кризу, вважають своє життя "пустим", коли їхні дорослі діти починають жити окремо. Люди творчих професій переживають кризу, коли відчувають неспроможність втілити в життя свій заповітний задум, коли їм здається, що їхні потенції вичерпано.

Стосовно самої себе людина у стані кризи починає виступати безжалісним прокурором, недбалим адвокатом і принциповим суддею. Дехто починає із звинувачень себе, дехто відчуває роздратування, гнів, образу на своє оточення. Хтось дорікає батькам, країні, долі, хтось – навіть Богові. Нарешті, людина виносить собі або іншим вирок, який інколи може бути досить небезпечним. Далі настає етап виправдовувань та самовиправдовувань, пошуку шляхів виходу із ситуації та пом'якшувальних обставин.

Коли йдеться про кризу, від психолога-консультанта очікуються тривалі й систематизовані впливи, спрямовані на полегшення прийняття того, що відбулося, прийняття себе-

теперішнього. Коригування болісних переживань, пов'язаних із близьким оточенням, стає самостійним етапом роботи, без якого важко розпочати підготовку до “нового життя”, апробацію нових граней самореалізації.

Наступна ситуація, з якою працює консультант, має назву екзистенційної. *Екзистенційна* ситуація виникає під час такої глибокої життєвої кризи, коли сенс існування втрачається практично цілком. Людина не має віри, що її життя може набути нового сенсу, що все колись ще зміниться на краще. “Екзистенційний вакуум”, глибоко проаналізований засновником логотерапії В. Франклом, стає для багатьох реальним вибором між життям і смертю. Як пише В. Томпсон, “люди – не об’єкти, що існують як столи чи стільці: вони живуть, і якщо вони виявляють, що їхнє життя зводиться до простого існування, подібного до існування столів та стільців, вони скоюють самогубство” (цит. за: *Франкл В.*, с. 310).

На відміну від кризової ситуації, екзистенційна не виникає раптово. Раптовим може стати усвідомлення внутрішньої та зовнішньої пустки, безперспективності, безнадійності існування. Зовнішні обставини можуть практично не змінюватися протягом досить тривалого часу або змінюватися непомітно. Людина живе по інерції і раптом починає розуміти, що така щоденна безпросвітність ніколи не скінчиться, що внутрішньої свободи і, відповідно, радості існування, спілкування, взаєморозуміння немає.

Так, одна молода вчителька зрозуміла, що їй треба шукати консультанта, коли передивилась відеозаписи свого дитинства і побачила там веселу, жваву, радісну дівчинку, яка нічим не нагадувала їй себе сьогоднішню. Вона складала віршики, сперечалася з братом, кокетувала перед камерою, заразливо сміялася. У сьогоднішньому житті це була скута, невпевнена у собі, мовчазна, дуже самотня молода особа, яка боялася будь-кому суперечити і цілком залежала від своєї надто тривожної матері. Багаторічне безрадісне існування ніби вперше виникло перед її очима, і вона зрозуміла, що далі так жити не хоче, не може, не буде.

У таких ситуаціях допомога психолога має бути невідкладною, досить тривалою, тотальною й інтенсивною, у ході якої наново структурується внутрішній хаос, щоб поступово енергетично забезпечити майбутній вихід на новий життєвий виток. Шлях,



який мають пройти разом клієнт і психолог-консультант, набагато довший, ніж у попередньому випадку. Йдеться не про подолання непростой життєвої ситуації, не про вихід із кризи, пов'язаний із взаєминами, навіть не про ставлення до себе. У даному випадку не влаштовують звичний спосіб життя, повсякденна його якість. Бажаним, жаданим, єдино необхідним стає пошук нового смислу існування.

Ще складнішою за екзистенційну є ситуація *термінальна*. Вона виникає вже за гранню екзистенційного вибору, коли дуже хвора людина знає про власну приреченість і може лише знайти в собі сили для остаточного життєвого вибору: якось дотерпіти, дожити або використати останній шанс для зміни якості свого життя на цьому завершальному етапі. Вона має відкрити, усвідомити, що, незважаючи ні на які діагнози й лікарські прогнози, все ж вона сама має змогу вибирати між можливістю повільного, а іноді й не дуже повільного сконання і можливістю все-таки жити, змінюватися, пізнавати себе, свої внутрішні резерви, свою силу духу в час останніх життєвих іспитів.

У термінальній ситуації майже кожному потрібні інтенсивна психологічна допомога, постійні бесіди із своїм консультантом і рідними. Від психолога, який працює з тяжкохворими, психологічної підтримки чекає і медичний персонал, і найближче оточення хворого, його рідні і друзі. Робота з умираючим практично завжди є й консультуванням його близьких, що опосередковано впливає на динаміку його стану.

Рівень активності психолога, що надає психологічну підтримку і допомогу, залежить від глибини і складності ситуації, у якій перебуває клієнт. Але не тільки від цього. Значною мірою ефективність утручань визначається бажанням клієнта самостійно впливати на перебіг подій, його вміння брати на себе відповідальність за власне життя в будь-яких його проявах, наявністю або браком сил для енергоємного процесу самозмін.

Дуже ефективною на цьому завершальному етапі життя є спільна праця психолога і священника. Духовні пошуки, до яких вдається багато людей у термінальній життєвій ситуації, інколи наповнюють останні місяці і дні такими значущими і глибокими прозріннями, що якість життя реально стає найвищою. Все незначне, несуттєве само собою відступає, і перед хворою людиною

постають її справжні цінності, справжні пріоритети. Вона встигає побачити справжнє обличчя тих, хто був поруч із нею, зрозуміти, кого вона може назвати близькою людиною за найбільшим рахунком.

## **1.5. Хронічний стрес як наслідок психічної травми**

Нерідко причиною стресів, особливо хронічних, є післядія психічної травми. Такі стреси мають назву посттравматичних і відстежуються інколи протягом кількох років після безпосереднього переживання травматичної події. Буває, що віддалені наслідки психічної травматизації, що відбувалася у ранньому дитинстві, людина проносить із собою впродовж усього життя.

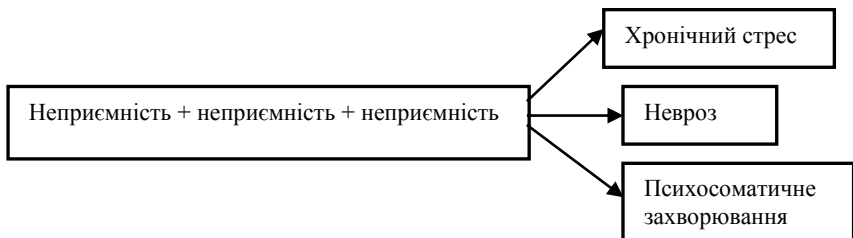
Практично кожна з охарактеризованих ситуацій (критична, кризова, екзистенційна та термінальна) можуть стати для людини по-справжньому травматичними. Травму можуть заподіяти сімейні та любовні негаразди, конфлікти дітей і батьків, зрада, несподівана руйнація дружби, вимушена самотність, неприйняття з боку оточення. Дуже небезпечний і тривалий стресовий стан може бути наслідком тяжкої хвороби і втрати рідних та близьких. До стресу призводять також крах надій, вимушена необхідність суттєвої корекції життєвих планів. Травмою можуть стати і серйозні неприємності у школі чи на роботі, відчутний професійний неуспіх, примусове звільнення з роботи. Багатьох людей травмує покарання за вчинені дії, особливо якщо воно сприймається як несправедливе. Взагалі кожна ситуація, що несе в собі загрозу життю, здоров'ю чи благополуччю, є потенційно травматичною.

У буденному житті, на щастя, по-справжньому глибоких травм буває не так багато. Але і звичні, знайомі кожному життєві негаразди можуть мати досить непрості наслідки. Так, однією із повсякденних причин стресів є дія слова як носія руйнівної інформації, що стосується самої людини, її взаємин, дій і вчинків. Це необов'язково відверта лайка чи образлива репліка. Інколи боляче ранили може невдалий жарт, плітка, зухвала недоброзичлива інтерпретація.

Діти, особливо дівчатка, дуже вразливі щодо інтонацій та виразу обличчя дорослого, який нібито говорить непогані речі, але голосом і мімікою надає їм зовсім іншого звучання.

Вербальна (словесна) і невербальна (мімічна, пантомімічна, інтонаційна) інформація, що призводить до психічної травми, вважається патогенною, тобто загрозовою для психічного, фізичного і душевного здоров'я людини. Вона може уражувати одноразово, діяти як удар і викликати гострий, тяжкий стрес із сильними, але порівняно нетривалими переживаннями, які з часом послаблюються, а може, й безслідно минають. Водночас бувають життєві періоди, коли неприємні висловлювання, оцінки, порівняння переслідують людину, і вона реагує на кожен з таких випадків стресом. Багато слабких негативних подразників накопичується, підсумовується, стаючи підґрунтям серйозної психічної травми. Так непомітно створюються внутрішні умови для виникнення психосоматичних захворювань, розвитку невротичних станів (рис. 1).

*Невроз* – це хвороба, спричинена дією психотравмуючої інформації, засіб вирішення внутрішніх проблем людини. Удари долі, від яких можна зазнати нокауту, формують невротичні стани і спричиняють порушення нервової діяльності (Юнацкевич П.И., Кулганов В.А., 2000).



*Рис.1.* Схема виникнення психосоматичних захворювань та неврозів

Невротичні стани, які людина собі “охоче” дозволяє, примушують її все частіше відчувати певні негативні психоемоційні стани, що, у свою чергу, стають стресорами для неї самої та її оточення. За визначенням лікаря-психіатра С.Ф. Аменкіна, невротична людина стає:

- сердитою;
- невпевненою;
- песимістичною;
- пригніченою;
- розлюченою;
- наляканою;
- втомленою;
- нещасною;
- подразливою;
- панікуючою;
- сумною;
- одинокою;
- роздратованою;
- напруженою;
- пасивною;
- жалюгідною;
- занепокоєною;
- настороженою;
- розбитою;
- наляканою;
- спустошеною;
- вимученою;
- апатичною;
- жалісливою.

Отже, є нагода перевірити, які із цих рис вже надійно оселилися у вашій особистісній поведінці і роблять вас досить “важкою” людиною для себе і вашого оточення, провокують конфлікти, а може, і втрату друзів, погіршують якість і барви особистого життя.

Що ж в такому разі робити? У вас є три варіанти рішення:

1. Залишити все як є. Результат – хвороба.

2. Почати самостійно і наполегливо працювати над собою. Результат – вихід із несприятливої ситуації, відновлення сил, повернення здоров’я. Але інколи власних зусиль уже замало. Тоді краще вибрати такий варіант рішення.

3. Звернутися по кваліфіковану допомогу. Якщо з вами працюватиме спеціаліст, ви успішно розв’яжете свої проблеми.

Працювати самостійно або під наглядом психотерапевта означає цілеспрямовано шукати конструктивні й органічні саме для вас, вашої індивідуальності шляхи опанування стресових ситуацій.

||| *Психічну травму може дістати кожний, але не кожному дано її позбутися. Звертайтеся до свого психолога, інакше вашою душею доведеться терміново зайнятися мені.*

*Ваш Ангел*

## 1.6. Типи стресових переживань

Ф.Ю. Василюк виділив чотири типи переживань, якими супроводжуються певні цілі, неможливість досягнення яких викликає небезпечні стани.

По-перше, це потреба відчутти “тут і тепер” задоволення, яка, не знаходячи втілення, стає причиною стресових переживань.

По-друге, це бажання реалізувати діяльність відповідно до певного мотиву, яке, різко гальмуючись, викликає фрустрацію.

По-третє, це прагнення впорядкувати свій внутрішній світ, яке, не втілюючись, провокує внутрішні конфлікти.

І, нарешті, по-четверте, це необхідність забезпечити особистісне зростання, самовдосконалення. Якщо людина відчуває серйозні перешкоди на цьому шляху, вона переживає кризу.

Перший тип кризи пов’язаний із кризою задоволення, і опанування відбувається через механізми психологічного захисту. Якщо людині вельми важливо пережити відчуття задоволення і неодмінно уникнути негативних емоцій, то будь-яка складність сприймається як трагедія. Тоді включаються механізми психологічного захисту у формі викривлення реальності.

*Викривлення реальності –  
механізм психологічного захисту.*

Людина ніби блокує для себе сенс того, що відбувається, не допускає його усвідомлення шляхом підміни змісту, забування небажаного, самонавіювання, перекладання провини на інших. Найбільш поширені механізми викривлення реальності:

- раціоналізація (зручне пояснення, самовиправдовування);
- девальвація власних бажань, цінностей (“а виноград – зелений”);
- проекція (це не я – це він такий);
- витіснення із свідомості, забування негативних обставин.

*Забувається завжди негативна  
інформація. Пам’ять витісняє те,  
що не потрібно душі.*

Дуже сильні стресові переживання можуть викликати стан відторгненості, неприйняття негативних факторів. Людина ніби завмирає з думкою – либонь минеться.

В екстремальній ситуації людина включає фільтри і не бачить неприємного, у тому числі своїх поганих вчинків, яких не бажає усвідомлювати: “Я завжди правий!”

Грубі викривлення реальності роблять неадекватною поведінку людини стосовно себе, оточуючих і обставин буття, що провокує розвиток тяжких конфліктів і невротичні стани.

||| *Доброзичливі обставини – єдиний засіб допомогти адекватно побачити себе.*

Теплі взаємини, мудрість, товарицькість, терпіння допомагають опанувати агресивність та неадекватність вчинків. виправдовують себе нові обставини, знайомства, нові широсердні друзі, які вміють створити теплу атмосферу психологічної безпеки.

## 1.7. Фрустрація

Серед причин стресів слід назвати всім знайому із власного досвіду ситуацію фрустрації. Фрустрацією називають стійке негативне переживання, яке виникає у відповідь на перешкоду, затримку, бар'єр, що заважає досягненню мети.

Далеко не кожна перешкода викликає фрустраційну реакцію. Для переживання цього досить неприємного стану тимчасової дезорганізації і свідомості, і діяльності, потрібно, щоб була дуже сильна мотивація. Людина повинна конче домагатися свого бажання, не уявляти собі можливості відмови від нього. І, по-друге, бар'єр повинен з'явитися раптово, цілком несподівано, коли мети вже майже досягнуто.

Як ми переживаємо стан фрустрації? Якщо стрес – це передусім напруження, то фрустрація дається взнаки спочатку у формі занепокоєння, потім – обурення, роздратування, ворожості, запеклості, люті. На кого спрямовані ці агресивні прояви? Деякі люди вбачають причину невдачі у собі і починають активно звинувачувати, карати себе. В інших агресія спрямована на оточення. Вони можуть кидати стільці, грюкати дверима, бити кулаком по столу або починають шукати винних серед близьких. Хто першим потрапив на очі, на того й “сипляться” звинувачення, загрози, лайки.

Інший варіант поведінки людини, що переживає фрустрацію, – це стан апатії, коли зростає байдужість до всього, що зовсім

недавно хвилювало. Втрачається зацікавленість у найулюбленішій діяльності. Людина на деякий час стає пасивною, млявою, загальмованою.

Дехто під час переживання фрустрації виявляє найхарактерніші стереотипні дії, які постійно повторюються. Така поведінка нагадує інстинктивні програми тварин, які відтворюються суто автоматично, незважаючи на сприятливі чи несприятливі зовнішні умови.

Поведінку фрустрованої людини називають катастрофічною тому, що вона на певний час стає людиною без цілей і поводить ся так, що не полегшує, не розв'язує ситуації, а навпаки, збільшує напругу й роздратування, рухаючись в один й той самий глухий кут.

Які перешкоди на шляху до досягнення бажаної мети провокує виникнення фрустрації? Бар'єрів існує багато: і матеріальних, і фізичних, і біологічних, і соціально-психологічних. Матеріальні бар'єри – це, наприклад, брак коштів на квиток чи стіни фортеці. Біологічним бар'єром можна вважати, приміром, раптове захворювання, яке змушує різко змінити плани.

Серед психологічних бар'єрів слід назвати страх, невпевненість у собі, які найчастіше зупиняють людину у відповідальний момент. Буває, людина усвідомлює, що вона боїться осуду, насмішок з боку оточуючих, і подолати такий страх дуже важко.

Не менш значущою є фрустрація потреби в захисті, особистій безпеці. Дуже тяжко переживається й ситуація незадоволення потреби в повазі, любові. Такі потреби особистості, як потреба в безпеці, бажання, щоб тебе розуміли, підтримували, приймали, дарма вважаються базовими, і їх незадоволення викликає тривалі і глибокі фрустраційні стани.

Фрустрація – це тяжкий, емоційно негативний, напружений психічний стан, викликаний неможливістю задовольнити дуже важливу потребу, оскільки у людини не вистачає (або вона не знаходить) відповідних засобів впливу на зовнішні обставини. Людина змушена робити все нові й нові спроби подолати перешкоди і щоразу переживати невдачу. Виникає враження, що вона “б'ється головою об стінку”. Розвивається відчай безрезультатної, безнадійної поведінки, втрачаються сили, час, поглиблюються стан

стресового напруження, дезорганізація поведінки, яка триває навіть у разі зміни обставин на краще.

Вихід зі стану фрустрації забезпечується пошуком нової форми поведінки. Для цього доцільно:

- відсунути в часі задоволення потреби;
- призупинити будь-яку діяльність;
- усвідомити ступінь відповідності поведінки визначеній меті;
- пошукати адекватний варіант іншої форми поведінки з тим самим змістом;
- уточнити важливість мети, можливість і доцільність відмови від неї;
- спробувати відмовитися від мети;
- проаналізувати новий стан звільнення;
- ще раз повернутися до інших форм адекватної поведінки.

Головне – не підміняти власними уявленнями реальність, адекватно сприймати її, терпляче відшукуючи нові засоби опанування.

Коли ми переживаємо фрустрацію, то втрачаємо волю і надію, і повернення до нормального психічного стану потребує від нас чималих зусиль. Водночас саме фрустраційні ситуації сприяють тренуванню терпіння, розвитку наполегливості, стриманості, цілеспрямованості.

## **1.8. Внутрішній конфлікт**

Кожна людина має власну міру суперечливості, яка не спричиняє стресових переживань і не заважає внутрішньому розвитку. Ми постійно переглядаємо свої смаки, погляди, звички, і ревізія особистісних цінностей передбачає свідомий вибір. Але нерідко наші внутрішні конфлікти можуть уразити сильніше, ніж зовнішні обставини. Тривалість, неусвідомлюваність, незрозумілість деяких внутрішніх конфліктів для самої людини збільшують імовірність накопичення стресових реакцій, що поступово стає небезпечним.

Внутрішні конфлікти можуть бути спровоковані непорозуміннями з батьками, товаришами, найдорожчою людиною. Буває й навпаки, коли нереалізовані бажання викликають стан внутріш-



нього розладу, збентеженості, незадоволеності рисами свого характеру, що обов'язково позначається на взаєминах. Людина стає дратівливою, вередує, дозволяє собі уїдливі зауваження або замикається в собі, дивиться з-під лоба, не може приділити уваги друзям. Дехто не може жити без конфліктних переживань, нудьгує, втрачає бадьорість, енергійність. Інші погано почуваються у стані навіть невеликої внутрішньої неузгодженості, тому навчаються якомога довше не помічати суперечностей, не реагувати на провокуючі фактори. Характерними для них є відкладання вирішення проблем, які потребують негайного розв'язання, вони схильні забувати про них, "виштовхуючи" їх у власне несвідоме. За Ф.М. Достоевським, "свідомість – завжди страждання". Жити не страждаючи, не змінюючись, не відмовляючись від чогось зайвого, віджилого, – це існувати автоматично, не розвиваючись, не рухаючись уперед.

Конфлікт є зіткненням мотивів, бажань, прагнень, уявлень про себе теперішнього, минулого і майбутнього. Які конфлікти ми переживаємо? Буває конфлікт неприйняття ролі, коли людина повинна вирішити, чи зберегти звичну роль, чи бути вірною собі. Досить поширеним є конфлікт, пов'язаний із суперечливими ролями. Інколи людина так старанно грає якусь роль, що поступово відбувається ототожнення її з цією роллю, злиття з нею, коли вже незрозуміло, а що ще крім рольової поведінки є за душею в цієї особистості.

Інколи одна й та сама людина викликає в нас водночас суперечливі почуття: прихильність і агресивність, зацікавленість і нетерпимість. Це теж внутрішній конфлікт, що потребує усвідомлення. До речі, так інколи переживається навіть любов. Ідеться про ціннісну кризу, в основі якої лежить боротьба мотивів. У перебігу життя кожна людина включена в численні стосунки, різні види діяльності. Вона виконує безліч соціальних ролей, кожна з яких має свої провідні мотиви. У внутрішньому світі особистості постійно утворюються різні ієрархії мотивів відповідно до визначеної системи цінностей, і, відповідно, постійно виникає простір для внутрішніх конфліктів.

Відношення між мотивами і цінностями дуже непрості. Жінці може здаватися, що вона на перше місце ставить, наприклад, цінність сімейної злагоди, а насправді її стосунками з чоло-

віком керує мотив домінування, владарювання. Батько впевнений, що в його ставленні до дорослої доньки переважає турбота, а насправді він не може подолати своїх ревнощів у зв'язку з її, як йому здається, невдалим заміжжям. Учителька вважає, що її найбільша цінність – любов до учнів, а насправді вона вирішує насамперед проблему особистої самотності.

Мотив завжди несе енергетичний і емоційний заряд, він є двигуном будь-якої діяльності. Якщо мотив слабенький, людина не зробить і кроку до втілення своїх рішень. Вона знайде купу самовиправдань, аби пояснити собі власну пасивність силою обставин. Хоча насправді причина криється у відсутності тісної взаємодії мотиву і цінності. Кожен мотив належить лише одній людині, він суто індивідуальний і нерідко неусвідомлюваний. Тому інші люди, навіть рідні і близькі, досить часто не готові зрозуміти, що саме штовхає людину на певні вчинки, чому вона поводить так, а не інакше.

Особиста цінність, щоб не залишитися просто внутрішньою декларацією, має стати вмотивованою, зайняти відповідне місце в ієрархії мотивів. Втілюватися починають лише ті цінності, які посідають перші місця в цій ієрархії. Іншим доводиться чекати. На високий статус обов'язково претендують кілька мотивів, і без внутрішнього конфлікту просто не обійтися.

Труднощі вибору провідного мотиву і, відповідно, реальної цінності призводять до непростих стресових станів. Ситуація стає все більш невизначеною, втрачається дорогоцінний час, дестабілюються міжособистісні стосунки. Стан нерішучості, внутрішніх коливань все більше пригнічує людину, роблячи можливість вибору з кількох альтернатив все складнішою. Перебіг таких конфліктних переживань буває різним, наприклад:

1. Можна спробувати переглянути систему цінностей, щоб упевнитись в її актуальності “тут і тепер”. Можливо, така ревізія допоможе зрозуміти, що життя вносить свої корективи, і сьогоднішні вчорашні життєві рішення вже застарілі. В цьому нерідко допомагають відверті розмови з близькою людиною, яка добре Вас розуміє.

2. Більш тяжкий випадок, коли подія, що викликає внутрішній конфлікт, є незворотною, як, скажімо, часткова втрата працездатності внаслідок хвороби. В пам'яті залишається ідеалізований

образ себе як здорової людини. Ця цінність ніби застигає у свідомості і заважає динаміці життя. Тут також треба знайти в собі сили, щоб крок за кроком почати переглядати застарілу структуру цінностей і мотивів. У цій ситуації навряд чи доцільно покладатися лише на себе чи друзів. Варто, шукаючи емоційної підтримки у своєму оточенні, все ж звернутися до психолога.

3. Найбільш складна ситуація виникає, коли вся система за-своєних цінностей виявляється знеціненою, втрачається звичний сенс існування. Тоді вже йдеться не лише про внутрішні конфлікти, а й про справжню кризу, що охоплює всю особистість. За таких обставин треба разом із психотерапевтом поступово знайти на тлі свого зруйнованого світу якесь нове смислове ядро (для чого, для кого треба далі жити) або звернутись до надвисоких, трансцендентних, вічних цінностей, які не можна зрадити і за які можна віддати життя.

|| *Немає такої цінності, вартістю якої є життя. Виняток – життя оточуючих.*

## 1.9. Життєва криза

Ми не рухаємося життєвим шляхом за логікою “життєвого ескалатора”, не сподіваємося, що, ставши на певну сходинку, далі будемо їхати автоматично. Наше життя – це завжди несподіванки, сюрпризи, повороти, роздоріжжя, розгалуження головної дороги, які й символізують кризові ситуації.

Протягом життя кожній людині доводиться багато чого пережити: кризи підліткового віку, труднощі перших самостійних життєвих виборів молодості, перегляд власних життєвих планів і перші серйозні розчарування тридцятирічного віку, криза середини життя, криза досягнення, за якою нерідко ховається спустошеність.

Кризою (від грец. *зміна напрямку, рішення, вибір*) можна назвати такий віраж на життєвому шляху, коли під загрозою опиняється життєвий задум, проєкт майбутньої світобудови. Старий життєвий світ руйнується частково або майже вщент. Людині доводиться відмовлятися від звичних уявлень про цінності, ідеали,

смишли, цілі. Вона опиняється перед запитаннями, які не мають однозначних відповідей.

Особистість не може розвиватися безкризово, поступово, еволюційно, навіть якщо для неї створити ідеальні умови. Уявити собі таку штучну ситуацію, коли розвиток відбувався б як неперервне, поступове збільшення, нагромадження, наростання, досить важко. Так просто не розвивається навіть організм, а особистість – це набагато складніша система, що має багато різних підсистем, швидкість розвитку яких майже ніколи не збігається.

У кризовій ситуації особистість стає дедалі неврівноваженою, набуваючи загостреної чутливості до зовнішніх впливів. Те, що раніше не викликало ніяких стресів, тепер стає приводом для переживання глибоких і тривалих стресових станів. Чи таким я був? Як мені тепер жити далі? Навіщо все це? Чого чекати від майбутнього? Бути чи не бути?

Такі і подібні до них запитання частково відтворюють особливості переживання складної життєвої ситуації. Несхожі індивідуальності, різні характери накладають свій неповторний відбиток на глибину, тривалість і складність кризових переживань.

Серед найнеприємніших кризових переживань слід згадати неможливість прогнозувати власне майбутнє. Потреба вийти за межі сьогодення притаманна кожній людині. За скрутних життєвих обставин майбутнє звужується, перспектива втрачається і тривога з приводу завтрашнього дня, небажаних несподіванок, можливих неприємних сюрпризів починає негативно впливати на самопочуття, працездатність, стосунки з оточуючими, смак до життя як такий. У кризовому стані виникає стійке почуття нереальності того, що відбувається. Здається, такого просто не може бути, це якийсь страшний сон, жах, хвора фантазія. Обставини складаються так, що повірити у власні сили, у можливість подолати перешкоди спочатку дуже важко.

Переживаючи кризову ситуацію, людина відчуває, як хвилі прикρόсті, болю, образи, туги, відчаю поглинають її всю, стають на деякий час майже нестерпними, потроху слабнучи, щоб без зовнішніх поштовхів посилитись знов. Процес негативних емоційних переживань є хвилеподібним, і знання про це дає змогу особистості перетерпіти напад страждання, перчекати пік болю,

передчуваючи обов'язкове полегшення. Нестерпні емоційні стани, посилюючись знов і знов, потроху слабнуть, хвилі переживань зменшуються, шторм заспокоюється.

*Нормальна криза* – це перехід від одного вікового етапу до іншого, наприклад, від молодшого шкільного віку до підліткового або від молодості до зрілості. Такі кризи є нормальними, нормативними, тому що немає людини, яка б не переживала такої кризи протягом життя, яка була б позбавлена потреби дорослішати, зростати, старіти, наблизитись до життєвого фіналу.

Нормативність – це існування у межах норми. Вікові розлади мають не досить тривалий, найчастіше непатологічний характер. Для оточуючих і навіть для самої людини ці розлади можуть бути і майже непомітними. *Неприємні емоційні кореляти кризового стану*: напруженість, тривога, депресивні симптоми. Особливості вікових розладів залежать від природжених конституційних властивостей, складу нервової системи, структури особистості, характеру, набутого досвіду, стилю виховання, взаємодії з оточуючими. Нормальна, себто вікова, криза готується зсередини, час її дебюту визначається тим, наскільки людина засвоїла все те, що треба було опанувати на цій віковій сходинці, як вона підготувалася, часом несвідомо, спроквола, до змушнення чи зів'янення, старіння.

Головний симптом наближення нормативної кризи пов'язаний з тим, що провідна діяльність, якою була, наприклад, гра для дошкільника, навчання для молодшого школяра, вже не може залишатися найголовнішою, провідною. Ідеться про психічне насичення, коли у межах провідної діяльності вікову детермінанту вичерпано, тобто вже немає сприятливих умов для зростання, подальшого розвитку і виникнення кризи стає неминучим.

Якщо людина чомусь обминула нормальний віковий період зміни старої оболонки, не пережила вчасно прогресивної, нормальної кризи або пережила її у дуже “стертій”, невиразній формі, *збільшується ймовірність так званих регресивних, аномальних кризових станів*.

*Аномальна криза*, яку частіше називають просто життєвою, не пов'язана із завершенням певного етапу психічного розвитку, певною стадією життєвого шляху. Вона виникає у складних жит-

тевих умовах, коли людина переживає події, котрі раптово змінюють її долю. Такі події можуть відбуватися у родинному, професійному, особистому житті. Особливо болісно переживаються життєві колізії після серії випадкових невдач, у разі зростання загального незадоволення собою, власною долею, своєю діяльністю, супутником життя. Такі події можуть відбуватися у родинному, професійному, особистому житті. Кризи неодноразово трапляються протягом життя і спричиняються різкою втратою високого статусу в групі, неможливістю прийняття якоїсь важливої і водночас нестерпної для людини ролі, відривом від сім'ї, еміграцією, різкою зміною професії, тяжкими і тривалими хворобами, переживанням насилля, горем втрати близької людини, соціальними катаклізмами тощо.

Життєвими ситуаціями, які підштовхують людину до аномальної, ненормативної кризи, є такі, що вимагають від людини дій, які перевершують її адаптивні можливості, енергетичні ресурси. Повсякчасні неприємності можуть також впливати на виникнення або перебіг ненормативної кризи, якщо їх забагато, якщо вони переслідують людину на кожному кроці.

Ненормативна криза руйнує не лише діяльності, які вже не є провідними. Вона зачіпає і діяльності відносно незрілі, не цілком засвоєні. Негативна фаза, під час якої йде процес руйнації, триває набагато довша, ніж у межах кризи нормативної.

За так називаної цілісної кризи часом стикаються ідеальні й реальні життєві задуми (життєві проекти, бажання, надії, цінності). Ідеальні задуми можуть бути відірваними від реальних обставин і часу, вони нерідко нагадують вільні побудови творчого розуму, ніяк не пов'язані з приземленими реаліями повсякденного життя. Механізмом регуляції між віртуальним і реальним, практичним світом виступає воля, яка забезпечує їх згоду, відповідність і стійкість усієї системи.

Проблемою взаємодії віртуального і реального світів є конфлікти бажаних мотивів і тих реальних мотивів, які під впливом життєвих негараздів стають провідними, втрачаючи свою привабливість. Захисні механізми викривлюють реальність, змінюючи сприйняття життєвих ситуацій і своєї ролі у їх розв'язанні. Механізми волі і творчості створюють нові комбінації цінностей, мотивів, емоцій, керують ними і маніпулюють варіантами поведінки.

Ця криза волі і творчого процесу може супроводжуватися болісним розривом міжособистісних стосунків. Людина відсторонюється, замикається в собі, стає нетерпимою, спалює за собою всі мости. І тоді лише дуже близькі люди, які вміють не ображатися, разом із професійними психологами спроможні поступово повернути її до необхідних контактів.

*Втрата відносин з оточуючими  
людьми – це втрата самої людини.*

Хтось на деякий час має взяти на себе частину функцій волі і творчості, але так, щоб не зруйнувати впевненість людини в тому, що надалі вона сама спроможна опанувати кризовий стан. Інакше вона завжди потребуватиме підтримки. Краще все ж звертатися по допомогу до психолога. Він допоможе усвідомити свій актуальний стан, дасть ази аутотренінгу та інших способів емоційної саморегуляції, навчить самоаналізу, створить умови для пошуку внутрішніх ресурсів, про які людина не здогадується.

Психологічні кризи є небажаними, неприємними, тяжкими, але неодмінними супутниками на певних, особливих етапах життя і можуть призводити до сумних наслідків. Тому намагаються запобігати їм і долати їх.

*Криза душі – хвороба тіла. Психологічна криза – це переживання неможливості здійснити свій життєвий задум.*

Переживання поступово стають вкрай негативними, тяжкими, а часом починають здаватися навіть несумісними з життям. При цьому людина може залишатися здоровою, і зовнішні обставини ніби ніяк не заважають їй діяти, як і раніше. Але її нормальна життєдіяльність гальмується через втрату попередніх життєвих смислів, виникнення стійкого відчуття безвиході.

Проте руйнівний етап кризових переживань, на щастя, може самостійно призупинитися. Після болісної руйнації взаємин, цінностей, планів і перспектив настає новий етап переживання психологічної кризи, коли відбувається позитивне перетворення особистості у бік зростання зрілості, відповідальності, доброти, людяності, сили, сміливості, мудрості. Кризові переживання нерідко несуть своє позитивне навантаження – активізують особистість на пошук і усвідомлення нових смислів життя.

Отже, психологічні кризи – закономірне і необхідне для зростання особистості явище, яке треба достойно пережити і вийти з нього більш зрілою, сильною і впевненою в собі особистістю.

*Продуктивно пройти через кризу може той, хто навчиться керувати енергією нещастя та випробувань.*

## 1.10. Стадії кризи

Реальні можливості вчасного розв'язання ситуації залежать від стадії кризових переживань. Життєва криза може бути поверховою, середньою і глибокою. Навіть найглибша, найнебезпечніша для людини криза спочатку завжди є поверховою, і якщо ставитись до себе уважно, до найтяжчої стадії не дійде.

Як тілесне захворювання бажано лікувати від його початку, не допускаючи переходу в хронічний стан, так і життєву кризу, яка є хворобою душі, важливо не прогавити, адже згодом буде все важче долати розпач, знайти в собі сили для того, щоб розпочати все спочатку.

Що відбувається на першій, поверховій, стадії кризи? Залежно від типу особистості, від так званого особистісного радикалу, енергетичних ресурсів, минулого досвіду, конкретної життєвої ситуації форми переживань можуть бути досить різноманітними. Наприклад, в одних зростає невмотивована тривожність, в інших – дратівливість, а хтось відчуває таку знайому і неприємну апатію, байдужість. Спільним є одне – незадоволення звичним перебігом подій, власним життєвим ритмом, своєю активністю, працездатністю, контактами з людьми. Втрачається внутрішня збалансованість, зростає напруженість, зникає почуття гумору.

Друга, середня, стадія кризи дається взнаки передусім появою страхів, пов'язаних із майбутнім: “не знаю, як житиму далі”, “як жив досі, вже не можу, а якось інакше не вмію”. Людина відчуває себе у пастці серед звичних, буденних обов'язків, переживає безсилля. Все виходить з-під контролю, навіть у дрібницях. З оточуючими – суцільні непорозуміння, спалахи гніву й каяття загострюють конфлікти. Під час переживання кризи середньої ваги людина не лише відмовляється від цілей, які раніше ставила, вона розчарована власними вміннями, звичними засобами досягнення



тих цілей. Те, що раніше виходило легко, майже непомітно, в теперішньому стані потребує неабияких зусиль, величезних витрат енергії.

Серед важливих симптомів цієї стадії слід назвати порушення сну, апетиту, хронічну втому, пригнічений настрій, агресивність. Постійним фоном усіх переживань стає почуття відчуженості, окремішності, нецікавості до всіх. У ставленні до себе особливо неприйнятним стає зовнішність, фігура, власне Я-фізичне.

Третя, глибока, стадія кризи супроводжується почуттям безнадійності, відсутності сенсу існування. Все, що відбувається, здається якимось нереальним, безглуздим, нікчемним. Власне минуле сприймається як суцільна помилка, яку вже пізно виправляти. Здатність планувати майбутнє втрачається, життєві перспективи катастрофічно звужуються.

Відбувається руйнація найважливіших життєвих цінностей, які поки що нема чим замінити. Згасають симпатії та прихильності, зникає вміння любити. Все стає тяжким обов'язком, який вже не можна витримати. Гостро переживається власна неповноцінність. Виникають суїцидальні думки і наміри.

Глибока криза може стати однією із суттєвих причин тяжких захворювань, серед яких не лише класично психосоматичні (цукровий діабет, гіпертонія, ревматоїдний артрит, виразкова хвороба, бронхіальна астма, виразковий коліт), але й такі складні і небезпечні, як онкологічні. За даними деяких досліджень, онкохворі, згадуючи останній рік перед захворюванням, описують чимало стресових ситуацій, життєвих невдач, тяжких кризових станів, на подолання яких не вистачило сил (*Кутаев-Смык Л.А., 1983*).

### **1.11. Ставлення до скрутних обставин**

Залежність шкідливих наслідків стресу від ставлення особистості до нього була доведена американськими вченими С'юзен Кобаса і Сальвадором Мадді ще в 70-х роках минулого століття. Вони дослідили психологічний стан 200 менеджерів телефонної компанії, що опинилась у діловій скруті. Усі менеджери заповнили анкету стосовно стресу, своїх хвороб і симптомів. Це були чоловіки середнього віку, одружені, із середнього класу суспільства.

Хоча у всіх був об'єктивно однаковий рівень стресу, тільки половина їх повідомила про тяжкий стан здоров'я. У решти були лише окремі ознаки деяких захворювань, і саме ці люди, за спостереженнями психологів, не оцінювали негативних професійних подій як катастрофу. Навпаки, вони спромоглися поставитись до стрес-факторів як до неминучих життєвих змін і використали цю можливість для особистісного зростання. Ці стресостійкі люди були впевнені, що вони не мають змоги контролювати поточні події, це від них ніяк не залежить. Але вони могли певним чином впливати на наслідки цих подій. До того ж, вони завжди спиралися на теплу турботу про свої сім'ї і захопленість роботою. Це давало відчуття цілеспрямованості і заряд позитивної енергії. Вони відчували себе людьми, які знають, що і як робити. С. Кобаса назвала цю комбінацію контролю, зобов'язань і готовності до випробувань “психологічною стійкістю”.

Після цього дослідження в межах Чиказького проекту вивчення стресу ще 8 років продовжувалися спостереження за 259 менеджерами. Констатувалось, що в складні періоди, коли трудові умови різко погіршувалися, викликаючи стрес, у співробітників з низькою психологічною стійкістю різко погіршувався стан здоров'я (*Арґайл М., Фернхем А., Грэхем Дж. А., 2001*).

Р.С. Лазарус і Р. Лаутер визначили психологічний стрес як реакцію на взаємодію між особистістю і навколишнім світом. Цей стан значною мірою є продуктом наших пізнавальних (когнітивних) процесів, продуктом наших думок і оцінки ситуації. Неабияке значення має знання власних можливостей (ресурсів), колишній досвід подолання аналогічних ситуацій. Велику роль відіграє також ступінь володіння засобами управління ситуацією і стратегією самоуправління поведінкою в екстремальних умовах, їх адекватний і своєчасний вибір.

Р.С. Лазарус і С. Фолкман визначили психологічний стрес як певний взаємозв'язок між людиною і надмірними вимогами довкілля, що пов'язано з перевищенням його ресурсів і створенням загрози для особистого благополуччя.

Емоційний стрес є одним із психічних виявів психологічного стресу. Він виникає в особливих екстремальних ситуаціях діяльності людини, яка має цілі й наміри, але в неї немає можливості

реалізувати їх, тому розвиток подій здається їй практично некерованим.

Стрес – це не тільки реакція організму, але й процес оцінювання індивідом нової несприятливої, загрозливої ситуації і пошук виходу з неї. Отже, головним регулюючим фактором реакції на стресор є її когнітивно-емоційний аналіз. Різні люди мають досить різні здатності до такого аналізу, чим визначаються великі міжіндивідуальні відмінності в реакціях на певну стресову ситуацію. На ставлення до скрутних обставин та саморегуляцію у стресовій ситуації, крім когнітивної оцінки, впливають інші психічні процеси.

Люди стають психічно сприйнятливими до стресової ситуації тією мірою, якою вони очікують, передбачають ту чи іншу подію. Очікування обмежують огляд і сприйняття до вузького, заздалегідь означеного діапазону, в межах якого тлумачаться очікувані події (Дж. Келлі).

Свідомість може змінювати заздалегідь визначені схеми інформаційного потоку залежно від характеру ситуації і керуватись ними в стратегії подолання стресу. Наприклад, схеми очікування успіху або невдачі впливають на підхід до ситуації, її оцінку, ступінь загрози для чогось значущого.

Залежно від індивідуальних особливостей сприймання кожна людина по-різному може більш-менш цілісно оцінити несподівану ситуацію, по-різному відчутти значення переживань, пов'язаних з подібною ситуацією в минулому досвіді. Вона по-різному бачить свої наявні і потенційні ресурси, роблячи висновки з приводу відносної якості стресорів: приємні, цінні або неприємні, шкідливі. Індивідуальні відмінності впливають на кількість помилок сприйняття, викривлень, ілюзій відносно реальної загрози події, кількісну і якісну оцінку інформації, її новизну, складність сигналів відносно “порогів” сприймання (Бодров В.А., 1996).

## **1.12. Психологічні механізми стресу**

Будь-яка нова життєва ситуація пробуджує розумову активність для оцінки міри участі людини в ній і ступеня її загрози. Кожен ніби ставить запитання: “Чи занепокоєний я?” “І якщо так, то якою мірою?” Наступний етап пов'язується із зіставленням особистої здатності до подолання стресу і вимог, які висуває до

цього екстремальна ситуація (Китаев-Смык Л. А., 1983; Леонов А.Б., Кузнецова А.С., 1993).

Стрес починається тоді, коли людина відчуває, що ситуація (реальна чи уявлена) створює для неї певну фізичну або психічну загрозу (первинна оцінка), і коли розуміє, що не зможе ефективно відреагувати на ці події (вторинна оцінка). Стрес може припинитись, якщо суб'єкт змінить значущість події до рівня, за якого вона вже не буде для нього загрозливою, а також використовує якийсь метод опанування для зняття відчуття загрози або її нейтралізації.

Самооцінка здатності і можливості подолання екстремальної ситуації пов'язується з ресурсом особистісного потенціалу як запасом стресостійкості, що залежить від властивостей центральної нервової системи, темпераменту, адаптивності, засвоєних програм і способів регуляції різних форм активності, характерологічних рис. Самооцінку ефективності особистої поведінки і власних реакцій на виникнення тих чи інших подій називають самоефективністю, визначаючи її як вияв компетентності і майстерності в опануванні стресів.

Р. Лазарус запропонував розрізнити три *типи стресових оцінок*:

- 1) травматична втрата когось або чогось, що є особистісно дуже значущим (смерть, тривала розлука, втрата роботи, здоров'я тощо);
- 2) оцінка загрози, коли ситуація вимагає від людини більших ресурсів опанування, ніж вона має;
- 3) оцінка складності завдання (проблеми), його відповідальності і ризикованості.

Переоцінка стресу відбувається в процесі взаємодії адаптивних реакцій організму із стресором через механізм зворотного зв'язку як показника ефективності опанування ситуацією і відповідної корекції психофізіологічного настрою до повного зняття стресу.

На оцінку події як стресогенної впливають такі чинники, як емоції, викликані стресогенною ситуацією, невизначеність її, пов'язана з дефіцитом інформації для оцінки події, значущість події для людини (або оточуючих) і важливість її для досягнення кінцевого результату.

*Емоційність* є важливим механізмом адаптивних процесів, сприяючи чи, навпаки, перешкоджаючи процесу опанування. Дія емоційності відбувається у таких напрямках:

1) емоції виступають первинним попереджувальним сигналом про загрозу. Вони становлять основу емоційної пам'яті про перенесені страждання. З емоцій формується стійке враження про подібні події;

2) емоції є регулятором поведінки, впливаючи на функцію уваги. Емоційне оцінювання ситуації переорієнтує фокус уваги на те, що несе найбільшу загрозу;

3) емоції впливають на процес аналізу завдання, можуть його перервати, переорієнтувати на практичні дії згідно з новими вимогами ситуації. Надто сильні емоції перешкоджають гнучкій тактиці і зосередженню уваги в процесі прийняття рішення;

4) емоції здатні бути спонукальним фактором. Приємні чи неприємні емоції спонукають до їх повторення або запобігання їм і стимулюють поведінку на контроль, попередження, позбавлення або зменшення внутрішнього напруження.

*Невизначеність* – це стан, який викликає певне психофізіологічне напруження і бажання позбутися його. Вона може бути непередбачуваністю можливості або часу настання події. Невизначеність також може бути пов'язаною з потребою більших знань та здібностей для запобігання загрозі або ліквідування її, ніж їх має людина. Подія може видаватись настільки складною, таким незнайомим, новим стресором, що суб'єкт не здатен адаптувати до неї звичні схеми поведінки, знайомі йому інтерпретації ситуації.

Невизначеність ситуації часто супроводжується збентеженням, розгубленістю, беспорядністю, марністю зусиль вплинути на обставини, що може призвести до розвитку дистресу. Але чи стане він, залежить від стійкості людини до цього фактора, здатності витримувати його за умови пошуку і знаходження потрібної інформації.

Успішність оволодіння стресом залежить від здатності людини передбачати розвиток загрозливої події, контролювати свою поведінку в цих умовах, від можливості приписування обставинам якогось значення, заповнення нестачі інформації своїми здогадками.

*Значущість* інформації визначається збігом реального змісту загрозових обставин з індивідуальним уявленням особистості про причетність до них, можливість шкоди і втрати чогось важливого. Усвідомлення значущості події визначає ставлення до неї як стресора і, відповідно, реагування організму на рівні мобілізуючого чи паралізуючого стресу, що називається дистресом.

*Стрес і працездатність* є поняттями взаємопов'язаними, хоча однозначної залежності між силою стресу, психічною напруженістю, активізацією нервової системи, з одного боку, та ефективністю діяльності, з другого, не встановлено. Із зростанням активізації нервової системи до певного критичного рівня ефективність діяльності зростає. За подальшої активізації нервової системи під впливом збільшення сили стресогенних факторів показники діяльності починають знижуватись. Як бачимо, в усьому потрібна певна міра.

Низька працездатність за малої стресогенної активізації пояснюється як результат слабкості адаптаційних резервів у процесі захисту організму від вимог середовища. При перевищенні критичного рівня стресового напруження працездатність падає внаслідок “звуження” уваги і психічної дезорганізації. Погіршення показників складних видів діяльності починається за менших рівнів стресового напруження, ніж відносно простих завдань. Отже, одночасно з посиленням стресу показники виконання складного завдання можуть знижуватися, а показники простого – зростати.

Стрес, який сприяє поліпшенню показників працездатності, оцінюється як стрес без дистресу. Погіршення цих показників під час стресу стає виявом дистресу.

Отже, адаптаційний синдром через ланки гормональної системи охоплює практично всі органи й системи організму, змінює їх діяльність, затуляє в це коло всю психічну сферу особистості – від перебігу окремих психічних процесів до таких психічних функцій, як аналіз, синтез, передбачення, прогнозування, прийняття рішень, вольова самоорганізація та організація діяльності. На всіх цих рівнях в особливих умовах підвищеної психічної напруги відбуваються більш-менш однакові вияви психофізіологічного стресу як реакції мобілізації, готовності людини до нової, неочікуваної ситуації.

Проте за однакової сили стресорів і в однакових зовнішніх умовах стрес із організуючої реакції подолання і опанування переходить у дистрес як стан дезорганізації психічної діяльності, за якої людина може стати “жертвою” обставин. Спричиняється це стійкими внутрішніми психофізіологічними відмінностями особистості, що зумовлені властивостями нервової системи і темпераменту. Їх індивідуальні характеристики (рівні сили, лабільності, рухливості, активності, емоційності, тривожності, локус контролю) визначають закономірний тип поведінки людей в екстремальних ситуаціях і, відповідно, поділ людей на стресостійких і стресонестійких.

Рівень стресостійкості є важливою природною, а тому майже незмінною характеристикою людей, визначення якої дає підстави для психологічного прогнозування поведінки у специфічних професійних умовах діяльності (військові, льотчики, моряки, альпіністи, оператори автоматизованих систем управління, водії різних видів транспорту, хірурги, керівники великих підприємств та ін.). Ідеться про такі види діяльності, де можливі екстремальні, аварійні ситуації і де керівники чи виконавці несуть відповідальність за здоров'я людей, збереження техніки, прийняття правильних рішень.

У спокійних і звичних обставинах за достатніх знань і мотивації діяльності поведінка стресостійких і стресонестійких індивідів може нічим не відрізнитися і бути однаково успішною. Проте як тільки ускладнюються умови діяльності (підвищується рівень особистої відповідальності, істотно ущільнюється час виконання завдань, дефіцит часу поєднується з екстремальними зовнішніми чинниками), індивідуальні відмінності в стресостійкості стають головною умовою успішного опанування подіями і збереження потрібного рівня працездатності та поведінкової ефективності. Яскравим прикладом цього може слугувати поведінка учнів під час буденних навчальних занять і відповідальних контрольних робіт, іспитів, різних видів змагальної діяльності. У стресостійких учнів адаптаційний синдром створює стан робочої мобілізації, легке психофізіологічне збудження загострює психічну діяльність, стрес сприяє вольовій самоорганізації, в результаті чого показники ефективності та успішності роботи зберігаються або підвищуються. Ті самі ситуації роблять стресонестійких учнів

емоційно вразливими: діти починають дуже хвилюватися, як тільки дізнаються про контрольні. У них зростає рівень особистої та ситуативної тривожності. Перед іспитами такі учні взагалі не можуть їсти, відчувають нудоту, головний біль, підвищену знервованість, плаксивість, вегетативні розлади (пітливість, тремтіння рук, заїкання). Все це негативно позначається на пізнавальній активності: послаблюється зосередженість уваги, трапляються “провали” пам’яті, в розумовій діяльності відбувається або “скакання” думок, або їх загальмованість, внаслідок чого погіршується якість виконання завдань, відповідно падає рівень оцінювання. Всім відомий “ефект екзаменаційної післядії”, коли, покінчивши з процедурою контролю, учень заспокоюється і враз усвідомлює, що матеріал він знає добре. Це поширений вияв гострого дистресу в стресонестійких дітей.

Завжди залишатиметься актуальною проблема самокорекції емоційно напружених станів і неадекватної поведінки, спричинених стресом в екстремальних та кризових ситуаціях. Індивідуальні реакції на стресові навантаження визначаються двома психофізіологічними факторами:

- 1) природними властивостями нервової системи і темпераменту людини;
- 2) адаптаційними можливостями організму, що спричинені природною здатністю до адаптації шляхом вегетативної саморегуляції, впливом навколишнього середовища, станом здоров’я.

Зважаючи на рівень розвитку та впливу цих факторів, людей за низкою ознак поділяють на дві полярні групи – стресостійких та стресонестійких (між ними містяться проміжні типи). До стресостійкого типу належать люди із сильною і лабільною інформаційно ємною нервовою системою. У них вищий за середній і високий рівні працездатності, витривалості, концентрації уваги, стійкості до впливу будь-яких перешкод (звуків, температури, відволікаючих подразників). У життєвих кризових ситуаціях вони зазвичай беруть на себе відповідальність за прийняття рішень, організацію діяльності, зберігають стійку (сталу) адекватну орієнтацію в ситуації та переживають особистісну кризу без втрати життєвих позицій.

У соціальних умовах стресостійкі індивіди краще справляються з терміновими і екстремальними умовами роботи, зберіга-



ючи при цьому продуктивність і цілеспрямованість діяльності. Люди такого конституційного складу частіше за інших здатні в напружених умовах залишатися холоднокровними, спокійними, стриманими і такими, що вільно приймають рішення, адекватні ситуації. Проте людям з таким психотипом притаманні низький поріг сенсорної та емоційної чутливості, слабка сенситивність, що нерідко заважає розвиткові тонких форм і відтінків сприймання і відчуттів світу, інших людей та загрозової ситуації. Потреба в самовдосконаленні якщо і виникає, то переважно у напрямку тренування цільових якостей, принциповості, вимогливості, виконавчої дисципліни, емоційно-вольової самоорганізації. Самоуправління здійснюється через соціальні настанови. Значний природний потенціал активності виявляється, з одного боку, в ініціативності, зацікавленості та включеності в чимало форм соціальної діяльності, а з другого – це нерідко саме той тип людей, які працюють на виснаження, знесилення, нехтують здоровим режимом праці і відпочинку.

За даними психологічних досліджень (О. Бахтіяров, Ж. Рабчинський), люди з явною стресостійкістю та інтенсивною зануреністю у професійну справу рідко самі звертаються до пошуку різних систем психологічного вдосконалення та саморегуляції. Тим же, кому були запропоновані психологічні тренінги з проблем подальшого розвитку творчих здібностей, підвищення працездатності та навичок емоційно-вольової саморегуляції, поставились до цього з довірою і цілковитою зацікавленістю. Вони ніби вперше звернули на себе увагу, поглянули у свій внутрішній світ, почали аналізувати динаміку психофізіологічного стану під впливом тренінгів і сформували стійку настанову на своє особистісне самовдосконалення.

До групи стресонестійких належать люди зі слабкою і низьколабільною нервовою системою. Вони демонструють невисокий рівень активності, працездатності та витривалості, підвищену стомлюваність, відволікання уваги, нездатність протистояти стороннім подразникам під час роботи (збільшується кількість помилок).

Проте стресонестійкі індивіди рівномірно й успішно працюють у спокійних, звичних умовах, добре виконують монотонні види діяльності (робота на конвеєрі, спостереження за сигналами

обладнання, ювелірні справи та ін.). Якщо ж умови праці змінюються у несприятливий бік – ситуація емоційної напруги (конфлікти, загроза безпеки, дефіцит часу, погіршення санітарно-гігієнічних умов праці), вони різко погіршують продуктивність і результативність роботи, приймають помилкові рішення, уникають відповідальності, вносять дезорганізацію у справу.

Особливостями стресонестійких осіб є їх висока сенсорна (чутливість органів відчуттів) та емоційна чутливість, тонке реагування на внутрішні переживання і події в навколишньому світі; схильність до співпереживання, співчуття, самоаналізу, рефлексії, душевної уразливості. За конфліктної взаємодії вони схильні до формування особистісних комплексів меншовартості або, навпаки, надцінних ідей. Через такі особливості психотипи стресонестійких людей дають світові представників творчих професій (музикантів, артистів, художників) і науковців, психологів, учителів, лікарів, яким притаманна схильність до духовного і душевного розвитку, особистісного зростання. Це спонукає їх до пошуку індивідуальних шляхів психофізичного та світоглядного самоздійснення.

Індивідуальна своєрідність, кількісна і якісна неповторність варіантів поєднання різних особистісних властивостей спричиняють різноманіття форм соціальної адаптації і психологічного захисту в діяльності та спілкуванні в дискомфортних життєвих ситуаціях. Вияви адекватних форм пристосувальної поведінки та психологічного захисту завжди спрямовані на досягнення психологічного комфорту, особистої несуперечливості та оволодіння несприятливою чи стресовою ситуацією. Проте реально вони не завжди спроможні забезпечити ефективність діяльності, спілкування і опанувати психофізіологію стресового стану, тривоги, страхів.

Л.А. Китаєв-Смик наводить приклади деяких форм поведінки, які визнаються досить поширеними і характерними для суспільства, хоча не підлягають однозначній позитивній чи негативній оцінці (*Китаєв-Смик Л. А.*, 1983). Так, однією з поширених форм психологічного захисту від інформаційних перевантажень стала міжособистісна відстороненість, втрата інтересу до інших людей, емоційна невключеність у події та уникнення відповідальності у зв'язку з необхідністю прийняття рішень. Цей психологічний за-

хист може усвідомлюватися або не усвідомлюватися, але інтуїтивно підштовхувати до стану хронічної емоційної напруженості та відсторонення людей від розв'язання життєвих проблем, ділової та суспільної активності.

Прикладом дезадаптивної поведінки в діяльності є поведінка людей так названої групи "А", або "стрес-коронарного типу". Це гіперсоціальні, високомотивовані особи, що прагнуть посідати в соціумі місце, яке не відповідає їхнім природним задаткам. Для них характерні тривожність, подразливість, гіпертрофована виконавча дисципліна, ретельність, хворобливе почуття обов'язку, прихильність до етичних стандартів. Поряд із цим таким людям нерідко притаманна недооцінка складності завдань і часу для їх вирішення, вони завжди поспішають, спізнюються і засмучуються через це. Психосоматичним результатом такої дезадаптивної поведінки стають стенокардія, інфаркт, гіпертонічна хвороба, а часом і онкозахворювання.

Існує тип людей з іншим видом дезадаптивної поведінки. Вони, як і тип "А", схильні поспішати і спізнюватися, ставити собі непосильні завдання і виконувати їх мізерну частину. Проте, на відміну від людей типу "А", вони не надають ніякого значення тій частині запланованої справи, яка залишилася невиконаною. Більше того, все, що встигли зробити, вони оцінюють як "приголомшливий успіх", натхненно ставлять нові завдання і розгортають бурхливу діяльність щодо виконання їх. Люди такого типу настільки впевнені у своїх видатних якостях та успішності, що їм майже не властиві почуття образи, приниження, невпевненості в собі. Вони мало схильні до стресу, а їхні завищена самооцінка та задоволеність собою не розвивають мотивацію особистісного самовдосконалення.

Щодо стресових впливів є люди, зорієнтовані на переоцінку своїх можливостей при виконанні завдання, відчують радість від своєї діяльності і ставляться до неї так, ніби вона вже успішно вирішена. Їх не засмучує ситуація невиконання справи, проте цей факт викликає обурення, гнів, пошук "причини" неуспіху в чому завгодно, окрім себе. У цьому варіанті поведінки спрацьовують адаптивні механізми уникнення стресу та особистісного дискомфорту шляхом неусвідомлюваного психологічного захисту у формі непродуктивної або деструктивної поведінки.

На відміну від дезадаптивних типів поведінки, наводиться тип адаптивної поведінки, тип “В”, та проміжний тип “АВ”. Стереотипи людей типу “В” рідше призводять до виникнення психологічних труднощів у взаємодії з людьми та життєвими обставинами. Для них характерні брак змагальності, конкурентності та агресивності у міжособистісних стосунках, повільне відчуття перебігу часу, неспішність, спокій, врівноваженість, деяка розслабленість (релаксованість). Поведінка людей типів “В” і ”АВ” дає їм змогу досягти цілей, бути активними, продуктивно працювати і виконувати все необхідне і з високими результатами, але минаючи екстремальні психоемоційні напруження.

Наведені типи поведінки людей за реакцією на стрес в емоційно напружених ситуаціях підтверджують, що виразним ефектом впливу на психічний стан є не сам стрес, а ставлення до нього. На цій підставі пропонується класифікувати людей за їх ставленням до стресора та його переживанням на “репресорів”, тих, хто придушують у собі обтяжливі переживання стресу, і на “приховувачів”, що не визнають стресовими впливи на них.

У “репресорів” при відсутності зовнішніх, поведінкових виявів стресу останній може бути зареєстрований фізіологічними методами і, отже, діє на життєдіяльність людини деструктивно. “Приховувачі” відрізняються від “репресорів” відсутністю як поведінкових, так і фізіологічних проявів або меншою їх силою.

Наведені класифікації мають практичне значення для психологічної діагностики і вибору індивідуальної моделі опанування стресових станів у кризових життєвих ситуаціях.

## Розділ 2. ПЕРЕДУМОВИ РОЗВИТКУ АДАПТИВНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ

### 2.1. Що таке здатність до адаптації

Адаптація (від лат. *adaptate* – пристосовувати) у широкому розумінні означає пристосування до зовнішніх умов. Процес адаптації розгортається упродовж усього онтогенетичного розвитку індивіда, усього життя особистості. Під адаптацією можна розуміти і сам процес пристосування організму до навколишнього середовища, і рівновагу між організмом і середовищем як результат пристосувального процесу, і певну мету, якої прагне досягти людина.

Розрізняють адаптацію біологічну, фізіологічну, психологічну і педагогічну.

У природничих науках адаптація трактується як пристосування живих організмів до умов існування, які постійно змінюються. Враховуючи, що людина є водночас і організмом, на таке природниче бачення адаптаційних проблем, безумовно, слід зважати.

Як же розуміти адаптацію на тілесному рівні? Фізіологи традиційно вважають, що стосовно тіла адаптація є чисто пасивним процесом урівноваження системи організм – середовище, утримання істотних змінних у певних межах. Організм лише реагує на ті чи інші зміни, на нові обставини, прилаштовуючись до них.

Організм (як і особистість) не може постійно перебувати у врівноваженому стані, адже тоді немає ніяких підстав для змін, для розвитку. Тому наш організм час від часу сам починає порушувати рівновагу із середовищем, прагнучи активізувати себе, оптимізувати умови свого існування. Г. Сельє ототожнював процес адаптації, який триває постійно, з поняттям життя як такого, а життя з його непередбачуваністю аж ніяк не є пасивною реакцією на зовнішні впливи.

Ми пристосовуємося не лише до зовнішніх подразників. Не менш важливо вчасно реагувати і на зміни у внутрішньому середовищі. Тому точніше буде визначити тілесну адаптацію як процес пристосування організму до зовнішнього середовища або до змін, що відбуваються у самому організмі. Крім генотипової адап-

тації, що виробляється в процесі еволюції і передається спадково, існує і фенотипова адаптація, яка складається протягом індивідуального життя.

Адаптація є складним пристосуванням будови і функцій організму, всіх його органів і клітин до умов середовища. Можна виділити такі види пристосування:

– *функціональне* – зміни життєдіяльності організму (внаслідок трансформації умов існування) сприяють зміні форм існування;

– *корелятивне* (коадаптація) – два різних органи чи організми пристосовуються один до одного;

– *пасивне* – в організмі відбуваються зміни без його участі;

– *активне* – пристосування здійснюється завдяки діяльності організму;

– *суб'єктне* – людина змінює навколишнє середовище з метою його пристосування до власних потреб.

Адаптація є цілісною системою реакцій живих систем (осіб, індивідів, видів, біоценозів), що мають активний цілеспрямований характер, сприяючи не лише підтримці динамічної рівноваги в даних умовах середовища (гомеостазис), а й забезпечуючи можливість еволюції у разі зміни (гомеорезису) їх.

Якщо перейти від біологічного рівня розгляду проблеми до психологічного, то слід назвати такі різновиди психологічної адаптації:

1) алопластична – досягається змінами в зовнішньому середовищі, які людина здійснює для приведення його у відповідність зі своїми потребами;

2) аутопластична – забезпечується змінами особистості (її спрямованості, стосунків, звичок тощо), за допомогою яких вона пристосовується до середовища;

3) пошук нового, більш сприятливого середовища.

У першому випадку ми намагаємося змінити наше оточення, коло спілкування, характер діяльності (“Хай краще світ прогнеться під нас”), у другому – вчимося певних конформних форм реагування на соціум, долаємо ригідність, засвоюємо навички гнучкої поведінки. Коли не вдається ані змінити оточення, ані самим підлаштуватися до нього, починає діяти третій варіант поведінки – ми починаємо шукати нові умови, новий соціум.

Дуже важко визначити, яка стратегія є більш адекватною, адже все залежить від конкретних життєвих обставин. Самопрофілактика дезадаптацій передбачає однаково успішне володіння всіма різновидами адаптивної поведінки, аби вільно вибирати серед них прийнятний.

На думку Е. Еріксона, в системі індивід – середовище однією стороною адаптаційної взаємодії є конфлікти і захисти, а іншою – співробітництво і гармонія (Еріксон Е., 1996). Взаємне безупинне пристосування індивіда і суспільства відбувається постійно. Процес адаптації можна описати формулою: *суперечності – тривога – захисні реакції індивіда і середовища – гармонійна рівновага чи конфлікт*. Конфлікт, на думку Е. Еріксона, є одним із можливих результатів взаємодії індивіда і середовища тоді, коли захисні реакції організму і “вчинки” середовища виявляються недостатніми для відновлення порушеної гомеостатичної рівноваги.

Істотний внесок у розробку загальнопсихологічного розуміння природи адаптації зробив Ж. Піаже, який запропонував розглядати адаптацію як єдність протилежно спрямованих процесів акомодатії й асиміляції (Піаже Ж., 1969). Акомодатія (її найчастіше і позначають терміном “адаптація”) забезпечує модифікацію функціонування організму чи дій суб’єкта відповідно до властивостей середовища. Асиміляція змінює ті чи інші компоненти цього середовища, переробляючи їх відповідно до структури організму чи включаючи у схему поведіння суб’єкта. Ці процеси тісно пов’язані між собою і взаємоопосередковані.

У межах гуманістичної психології адаптація розглядається в контексті динамічної взаємодії особистості і середовища. За А. Маслоу (1997), основним критерієм адаптованості особистості є ступінь її інтегрованості в середовище.

На думку Г.О. Балла (2004), розглядаючи поняття адаптації, потрібно керуватись універсальною тенденцією до встановлення рівноваги між компонентами реальних систем. Тенденція до досягнення рівноваги виявляється на всіх рівнях розвитку матерії, охоплює усі форми її руху – від фізичної до соціальної. Категорію адаптації можна застосовувати щодо аналізу процесу розвитку особистості, її психологічних механізмів. Адаптація є процесом, котрий має гомеостатичну і гомеоретичну спрямованість, тобто процесом, спрямованим не лише на збереження і відтворення яко-

гось заздалегідь даного відношення, а й на вихід за межі наявної психологічної ситуації.

Кожна людина свідомо чи не дуже шукає рівноваги між асиміляцією до дійсності та акомодациєю до неї. Для неї важлива передусім оптимальна відповідність власних потреб запитам з боку оточення.

Адаптацію можна розглядати на індивідуально-психологічному та соціально-психологічному рівнях. На *індивідуально-психологічному* рівні здійснюються підтримка психічного гомеостазу, збереження психічного та фізичного здоров'я. Адаптаційні процеси забезпечуються особистісними і типологічними особливостями людини, її актуальними станами, а саме – мотивацією, інтелектом, здібностями, рівнем самоконтролю тощо.

*Соціально-психологічний* рівень забезпечує формування адекватної міжособистісної взаємодії, врахування експектацій, досягнення соціально значущих цілей. На цьому рівні можна виділити як адаптаційні процеси, що характеризуються активним впливом на соціальне середовище, так і процеси пасивного пристосування (конформістське прийняття цілей і орієнтацій групи).

Різновидами соціально-психологічної адаптації є адаптація нормальна, девіантна і патологічна. *Нормальна* адаптація – це адаптаційний процес, що приводить до стійкої адаптивності в типових проблемних ситуаціях без патологічних змін структури особистості і водночас без порушень норм тієї соціальної групи, в якій відбувається життєдіяльність особистості.

*Девіантна* адаптація припускає функціонування тих адаптаційних процесів, що забезпечують задоволення потреб особистості в даній групі чи соціальному середовищі, тоді як сподівання інших учасників соціального процесу не виправдовуються. Можливі два підвиди девіантної адаптації – неконформістська (подолання проблемних ситуацій незвичайними для групи шляхами) і новаторська (інноваційна, творча).

*Патологічна* адаптація є соціально-психологічним процесом, здійснюваним за допомогою патологічних форм поведінки, що призводить до утворення патологічних характерологічних комплексів.

Серед варіантів адаптації до тієї чи іншої ситуації можна виділити *адаптацію шляхом перетворення і фактичного усунення*



*проблемної ситуації*. При цьому адаптивні ресурси і механізми особистості мобілізуються для реконструкції передусім ситуації, а сама особистість зазнає порівняно невеликих і переважно позитивних змін.

Другий варіант адаптації – *адаптація з максимальним збереженням ситуації у незмінному вигляді*. У цьому випадку особистість зазнає досить глибоких змін, які здебільшого гальмують її розвиток.

Існує погляд на адаптацію як на лише одну сторону пристосування, тоді як протилежну сторону називають компенсацією. Організм, реагуючи на зміну параметрів середовища, перебудовує, змінює свої структурні зв'язки для збереження функцій, що забезпечують його існування в середовищі, яке змінилося. Адаптація може включати як фізіологічні, так і поведінкові реакції залежно від рівня організації системи. Головний зміст адаптації – це внутрішні процеси, що забезпечують збереження зовнішніх функцій стосовно середовища, тобто збереження гомеостазу. На противагу адаптації, компенсація забезпечує збереження структур і функцій організму і особистості, що змінюється під впливом середовища.

У складних проблемних ситуаціях адаптивні процеси відбуваються за участі не окремих ізольованих механізмів, а їхніх комплексів. Адаптивні комплекси, знов і знов актуалізуються, закріплюються у структурі особистості і навіть стають рисами її характеру.

Про які адаптивні комплекси йдеться? Спеціалісти виділяють три їх різновиди: незахисні адаптивні комплекси, які використовуються у таких проблемних ситуаціях, які не фруструють людину; захисні адаптивні комплекси, котрі є стійкими сполученнями захисних механізмів; змішані комплекси, що складаються із захисних і незахисних адаптивних механізмів.

Тривалість адаптаційного періоду залежить від цілей адаптації, особливостей середовища і життєвого досвіду людини.

## 2.2. Стадії адаптації

Яким чином відбувається процес адаптації? На першій фазі пристосування до нового, незнайомого середовища, наприклад, при переході дитини у нову школу, старі способи поведінки можуть не спрацьовувати. Дитині треба пережити цей складний період неврегульованості взаємин з однолітками і вчителями, не маючи адекватних засобів розв'язання непорозумінь, напружень, конфліктних ситуацій. Головне на цьому етапі – зменшити дію нових для дитини, складних і непередбачуваних обставин, мінімізувати перебування її у незнайомому середовищі. Важливо, щоб батьки надавали підтримку дитині, висловлюючи їй своє розуміння складності ситуації і впевненість, що з часом все влаштується.

Наступна фаза адаптаційного процесу настає тоді, коли формуються нові навички поведінки у ситуації, будується нова система підтримки рівноваги з навколишнім середовищем. Інколи на це затрачається досить багато часу, хоча, буває, що дитині вдається пристосуватися до нових вимог досить швидко і відносно безболісно. Все залежить і від того, наскільки іншими є нові очікування, нові правила і неписані норми взаємодії, і від індивідуальних особливостей самої дитини, її пластичності, гнучкості.

Важко відбувається адаптація тоді, коли дитина є надто ригідною, впертою, егоцентричною і коли батьки не приділяють ніякої уваги складності цього періоду її життя. Набагато краще адаптуються діти, які мають можливість відверто розповісти про свої переживання, про непорозуміння, що виникають у школі. Наявність хоча б одного дорослого, хто вмє вислухати, знає, як виявити співчуття, вселити впевненість у собі, полегшує і скорочує цю фазу адаптації.

Говорячи про адаптацію до нових умов, хочеться пригадати відомий фільм Стівена Спілберга “Імперія сонця”, де талановито показано, як маленький англійський хлопчик раптом опиняється в японському концентраційному таборі і вимушений самостійно пристосовуватися до жахливих умов, щоб вижити. Відомому режисерові вдалося наочно продемонструвати, якими потрібними якостями є гнучкість, демонстрована зовні конформність, без яких цей звичний до турботи люблячих батьків, абсолютно безпорадний хлопчик, що залишився один як палець, ніколи не дожив би

до визволення. Без дорослого товариша, який хоча б інколи підтримував його, вчив, допомагав йому, цей малюк навряд чи витримав би протягом такого тривалого часу голод, знуцання, зневіру оточуючих.

Остання фаза адаптаційного процесу є фазою стабілізації, що характеризується вирівнюванням вимог з боку середовища і власних можливостей швидкого й адекватного реагування на них. У фільмі, про який ідеться, маленький хлопчик виріс і вже сам надавав допомогу тим, хто страждав більше за нього. Він знайшов у собі сили бути корисним для багатьох в'язнів концтабору. У нього навіть з'явилися свої приємні таємниці, свої радості. Ефективність його поведінки поступово стала оптимальною для того середовища, в якому він опинився.

Але людина є істотою, що не лише адаптується, як, наприклад, роблять тварини. Бувають ситуації, коли вона навіть не намагається робити це. І така неадаптивність далеко не завжди є однозначно негативною. Неадаптивність означає існування суперечностей між метою і результатом, коли наміри не збігаються з діями, задуми – із їх втіленням, мотиви вчинків – з очікуваннями соціуму. Кожен знайомий з обставинами життя, до яких ми не хочемо адаптуватися, які вважаємо неприйнятними. І тоді ми свідомо йдемо на загострення ситуації, погоджуємося на конфлікти, відвертаємось від тих людей, які очікують від нас неможливого.

Стадії (фази) адаптації можна називати передаптацією, адаптацією та постаптацією. *Передаптація* – це попередня потенційна адаптація при зміні умов життя, коли нейтральні ознаки стають значущими. При цьому відбувається ознайомлення із чинними в суспільстві законами, первинна орієнтація особистості в соціумі.

*Адаптація (адаптування)* – це здійснення процесу адаптаційного пристосування і входження в соціум.

*Постаптація* – більш повна адаптація до вже освоєного на основі вдосконалювання наявних пристосувань і посилення їх новими. Іноді постаптація супроводжується процесом передаптації, тобто вторинною перебудовою наявних адаптаційних механізмів до змінених соціальних умов, коли первинний процес соціально-психологічної адаптації ще не завершений. Таким чи-

ном, особистість, не освоївши нових соціальних вимог, не виробивши індивідуального стилю діяльності, знову виявляється залученою у більш складні соціальні взаємини, що передбачає детальне вивчення змін особистості та її розвиток відповідно до стадій адаптації, їх змістових характеристик. На думку А.В. Петровського, у стадіях розвитку особистості можна виділити адаптацію, індивідуалізацію й інтеграцію.

На *стадії адаптації* відбувається активне засвоєння тих норм, які група вважає необхідними, й оволодіння відповідними формами поведінки. Суб'єкт не може виявити себе як особистість, поки не засвоїв прийняті в групі норми і цінності, не опанував прийоми і засоби діяльності. Ефективна адаптація досягається за рахунок суб'єктивно пережитих утрат деяких своїх індивідуальних відмінностей, коли виникає ілюзія схожості, "розчинення в масі".

*Фаза індивідуалізації* породжується суперечностями, що загострюються, між результатами, досягнутими на фазі адаптації (засвоєння групових норм і способів діяльності), і потребою в максимальній персоналізації. У стадії індивідуалізації активність суб'єкта спрямована на пошук можливостей прояву своєї індивідуальності та пошук інших людей, які б допомогли забезпечити максимальну персоналізацію.

У *стадії інтеграції* актуалізується суперечність між сформованим прагненням суб'єкта бути максимально репрезентованим іншим своїми значущими властивостями (потреба в персоналізації) і потребою групи приймати лише ті риси суб'єкта, що відповідають груповим цінностям і сприяють успіху групової діяльності. Про інтеграцію можна говорити і тоді, коли не стільки особистість приводить свою потребу в персоналізації у відповідність із потребами спільноти, скільки спільнота трансформує свої потреби відповідно до потреб особистості, яка в цьому випадку стає лідером. У процесі інтеграції відбувається формування новоутворень, що відповідають потребам групового розвитку і потребі особистості вагомо впливати на життя групи.

### 2.3. Задатки адапційних можливостей людини

У розв'язанні повсякденних та екстремальних життєвих проблем провідну роль завжди відіграють нейрофізіологічні, індивідуально-психологічні якості людини, котра має відповідні задатки для успішної адаптації. Серед індивідуально-психологічних властивостей можна виділити екстраверсію, пластичність, збудливість, активність тощо. Ці генетично зумовлені задатки можна протягом життя певною мірою розвивати, формуючи на їхньому підґрунті здібності, а можна і гальмувати, якщо створювати собі штучну оранжерейну атмосферу, ховаючись від життєвих буревіїв за спиною когось сильнішого, сміливішого, надійнішого.

Характер, стадії і форми протікання адаптації різняться залежно від індивідуально-особистісних властивостей людини. Задатки безпосередньо впливають на виникнення стану нервово-психічного напруження, його інтенсивність і тривалість.

Що відбувається з людиною у стані нервово-психічного напруження? Психічний стан є системною реакцією адаптації, що гнучко змінює активність людини відповідно до змін у навколишньому середовищі. Нервово-психічне напруження є станом, який забезпечує високоєфективну діяльність і зберігає здоров'я людини. Це напруження може бути детенсивним, інтенсивним та екстенсивним. І перехід від стадії до стадії також визначається задатками людини, її природним адаптаційним потенціалом.

Детенсивне напруження не супроводжується помітними змінами психічної діяльності людини, функціонування її соматичних систем. У детенсивному стані людина невисоко оцінює посправжньому складну життєву ситуацію. У неї зовсім слабка або взагалі відсутня мотивація до досягнення мети, що свідчить про її неповну включеність у непрості життєві обставини.

За інтенсивного нервово-психічного напруження спостерігається значне підвищення рівня інформаційно-енергетичних процесів. Мотивація до досягнення мети чітко виражена, зацікавленість у самому процесі діяльності висока, складність ситуації і перешкоди на шляху до досягнення мети адекватно оцінюються, що дає змогу досить оперативно обирати адекватні стратегії виходу із стресогенних обставин.

Екстенсивне нервово-психічне напруження супроводжується гострим переживанням психічного дискомфорту, сильним прагненням якомога швидше досягти мети без чіткого уявлення про те, як саме це можна зробити. Можна говорити про певну вичерпаність потенціалу адаптації, про перенапругу, яка не сприяє вирішенню ситуації.

До речі, існує відносно універсальна закономірність: чим сильніше людина орієнтована на внутрішні прагнення на противагу зовнішнім, чим більш вона інтернальна, тим кращі в неї показники психічного здоров'я, тим легше вона адаптується до стресових ситуацій. Така людина не починає звинувачувати долю, якщо у неї раптом виникли неприємності, а спрямовує свою активність на пошук ефективних засобів подолання своєї проблеми.

Статевий чинник не може не впливати на адаптацію. Жінки еволюційно мають більш високий адаптаційний потенціал, їм легше пристосуватися до нових умов життя, вони краще витримують несподівані та різкі зміни умов існування.

Для успішного розв'язання складних життєвих ситуацій необхідні певний рівень інтелектуального розвитку, зокрема рівень швидкого сприйняття нових життєвих обставин, можливості гнучкого уявлення про варіанти розвитку ситуації, пам'ять про схожі колізії з минулого, широта пізнавальних інтересів, володіння певним колом логічних операцій тощо. У людей з високим рівнем інтелекту, як зазначають дослідники, процес адаптації протікає успішніше, оскільки у них не виникає проблем, пов'язаних із самоорганізацією. Невисокий інтелект нерідко супроводжується емоційною нестабільністю, що призводить до зриву адаптації.

Особливу увагу варто звертати на здатність людини до прогнозування, що тією чи іншою мірою властива представникам усіх професійних сфер, але найбільш активно виявляється у професіях типу "людина – людина", до яких належить педагогічна діяльність. Саме від цієї здатності значною мірою залежить поведінка людини під час адаптації.

## **2.4. Соціально-психологічна адаптація**

Адаптаційні ресурси людини ґрунтуються не тільки на природних задатках, а й на впливі соціуму. Адаптивність як риса осо-

бистоті протягом життя змінюється, відтворюючи різні відносини людини з навколишнім середовищем, що забезпечує пристосування до певних очікувань і норм. Можна говорити про адаптивну поведінку (в інтересах групи), адаптивний стан (відбиває ставлення особистості до певних обставин) і адаптацію як умову ефективної взаємодії.

Соціально-психологічна адаптація здійснюється через засвоєння, прийняття соціальних, моральних та інших норм і цінностей суспільства як у широкому розумінні, так і стосовно найближчого соціального оточення – групи, колективу, родини.

Вона є процесом установалення оптимальної відповідності особистості навколишньому середовищу при здійсненні відповідної діяльності, що дає змогу задовольняти актуальні потреби і реалізовувати значущі цілі при збереженні психічного та фізичного здоров'я. За сприятливого перебігу соціально-психологічного процесу адаптації людина поступово приходить до стану адаптованості. Останню можна визначити як стан таких стосунків особистості та її оточення, коли людина без особливих внутрішніх і зовнішніх конфліктів продуктивно виконує свою справу, задовольняє потреби, іде назустріч рольовим очікуванням, що їх висуває еталонна група, самоутверджується і вільно виявляє свої творчі здібності.

Процес адаптації можна, з одного боку, визначити як процес пристосування особистості до суспільства, організації, а з другого – як шлях реалізації продуктивної взаємодії особистості із суспільством з метою задоволення значущих потреб за допомоги діяльності і спілкування.

Адаптація ґрунтується не тільки на пасивно-пристосувальних, а й на активно-перетворювальних зв'язках людини з навколишнім середовищем. Ступінь сформованості адаптаційних процесів забезпечує умови для розвитку індивідуальності. Сформовані у процесі життєдіяльності адаптивні механізми поступово стають навичками, неусвідомлюваними регуляторами поведінки.

Основною метою соціально-психологічної адаптації є не пасивне пристосування до середовища, не конформна мімікрія, а самореалізація особистості.

Існують об'єктивні і суб'єктивні критерії соціально-психологічної адаптованості. До об'єктивних належать продуктивність діяльності, реальне становище в колективі; до суб'єктивних – задоволеність особистості, ставлення до різних аспектів і умов діяльності та спілкування, а також до себе самої.

Як довго триває адаптаційний процес? Період виробничої адаптації, за даними вітчизняних спеціалістів, може тривати близько п'яти років. Американські вчені вважають, що в разі зміни роботи треба очікувати не менше року, щоб адаптуватися і мати змогу справді оцінювати, чи підходить Вам робота. Адаптація до навчання у школі відбувається залежно від віку дитини та її адаптаційних ресурсів протягом періоду від трьох місяців до півтора року. Тривалість адаптаційного періоду залежить також від цілей адаптації, особливостей середовища і життєвого досвіду людини.

Індивідуально-особистісні властивості людей впливають на процес адаптації, виявляючись у станах задоволеності життям, успішності, різних видах стосунків.

Результативність адаптаційного процесу можна простежити за такими критеріями:

- *суб'єктивним*, що визначається задоволеністю життям, стійким позитивним емоційним настроєм, позитивним ставленням до діяльності і самої себе;

- *об'єктивним*, який характеризується продуктивністю роботи, наявністю соціально та професійно значущих якостей, реальним життєвим успіхом, статусом у спільноті.

Щоб оцінити прояви дезадаптації учнів і вчителів, бажано визначати:

- особливості сприймання ними одне одного, усвідомлення своїх комунікативних проблем;

- специфіку ставлення до навчання і педагогічної діяльності;

- успішність навчання та викладання;

- способи оперативного реагування в гострих конфліктних ситуаціях;

- рівень суб'єктивного благополуччя, задоволеності власним життям.

За здатністю пристосовуватися до сучасних життєвих умов людей поділяють на три типи:



1) з орієнтацією на поточні події і легким пристосуванням до обставин, що робить їх ефективними у прийнятті рішень;

2) з орієнтацією на минуле, здатністю діяти в межах жорсткої структури дозволеного та забороненого, з чіткою регламентацією поведінки, що полегшує їх функціонування;

3) з орієнтацією на майбутнє, неадекватну ситуації поведінку, погане пристосування до реального оточення, проте з розвинутою здатністю до генерації ідей.

Аналізуючи особливості адаптації до умов школи, потрібно враховувати зовнішній і внутрішній контури адаптації. Адаптація за внутрішнім контуром визначається через суб'єктивну оцінку задоволеності взаємодією із соціальним середовищем та задоволеності якістю свого життя. Показник положення в соціумі передбачає передусім прийняття іншої людини. Задоволеність якістю життя, його спрямованість і перебігом, власною роллю в ньому визначає рівень психологічного благополуччя.

Адаптація за зовнішнім контуром визначається шляхом експертного оцінювання вчителями та батьками рівня успішності навчання та взаємодії учнів один з одним. Знання про можливості і типи адаптації людей дають змогу глибше розуміти власні адаптаційні потенції та ефективніше взаємодіяти з іншими людьми, не очікуючи від них того, на що вони поки що не здатні.

Дуже важливо пам'ятати, що адаптація є реалізацією тієї індивідуально-особистісної структури, яку людина має сьогодні і яку може розвивати, реалізуючи власну глибинну сутність. Адаптивний ресурс не залишається незмінним, збільшуючись чи зменшуючись під впливом життєвих обставин. Якщо випробування, що їх пропонує людині життя, під силу їй, адаптивність зростає, якщо ж катаклізми виявляються надто інтенсивними і складними, адаптивність може серйозно погіршуватися, впливаючи на загальний стан здоров'я людини.

## **2.5. Адаптивні функції психологічних захистів**

У значущих ситуаціях актуалізуються адаптивні механізми психічної саморегуляції, виявляючись у певних поведінкових синдромах. Найбільш загальними стратегіями є такі форми тотального орієнтування людини у світі, як оптимізм-песимізм,

прагнення створювати чи руйнувати, позиція “мати” чи “бути” тощо. Активізовані психологічні захисти, виникаючи під впливом надто важких ситуацій, зазвичай недостатньо усвідомлюються.

Кожен психологічний захист є формою реагування на психічну травму і може бути нормальним, продуктивним або, у разі надмірної його вираженості, патологічним, дезадаптивним. Захисти також поділяються на примітивні, регресивні, що сформувалися ще в дитинстві, і актуальні, зрілі, які виникають у дорослої людини.

За ступенем активної протидії стресу виділяють три типи психологічних захистів (Коржова Е.Ю., 1998). Першим, найбільш активним, захистом вважається так називана гіперкомпенсація, яка може виявлятися в людини з високою вольовою активністю, цілеспрямованістю та наполегливістю у втечі від стресу, наприклад, в роботу. Чим гірша життєва ситуація, чим складніші зовнішні обставини, тим більше буде людина занурюватися у важливі справи, які можуть безпосередньо не стосуватись самого стресу. Водночас таким опосередкованим чином стрес все ж долається або хоча б втрачає свою первинну інтенсивність. Людина набуває більшої впевненості в собі, що активізує її адаптивні можливості.

До речі, деякі автори на основі проведених ними досліджень констатують, що сумлінність як риса особистості, схильної до гіперкомпенсації, є психологічною передумовою для прогнозування довголіття (Носенко Е.Л., Коврига Н.В., 2003). Це справді цікаво, адже виникають підстави говорити про залежність довголіття від уміння активно протидіяти стресу, старанно, ретельно виконуючи свої професійні обов’язки.

Серед менш активних у протидії стресу психологічних захистів, що становлять другу групу, можна назвати витіснення, заперечення, інтелектуалізацію, проекцію. Всі ці механізми запускаються автоматично і діють не дуже усвідомлено.

*Витіснення* є активним недопущенням у свідомість чи усуненням із неї хворобливих, суперечливих почуттів і спогадів, неприйнятних бажань і думок. Цей захист нерідко приєднується до дії всіх інших захистів. Людина досить легко забуває те, що знижує її самоповагу. Особливо активно витіснення використовується в дитячому віці або в тих дорослих, які мають істеричні риси

характеру чи вирізняються інфантилізмом (*Психотерапевтичеська енциклопедия*, 1998, с. 410).

*Заперечення* як психологічний захист виявляється в несвідомому відторгненні думок, почуттів, бажань, потреб, які викликають занепокоєння (*Большой толковый психологический словарь*, т.1, с. 584). Цей захист може виявлятися у відмові розуміти реальну причину своєї поведінки та її прояви. Наприклад, людина може гнівно говорити, її міміка виражає обурення, але вона не помічає, що сердиться (*Психология личности*, 2001, с. 84). Людина також може заперечувати внутрішню важливість переживання, зокрема пригніченості. Заперечення певних особистісних рис, своїх почуттів чи бажань провокує активізацію механізму проєкції, коли ці самі почуття і бажання виявляються в інших людей (*Райкрофт Ч.*, 1995, с.117–118).

*Інтелектуалізація* є механізмом психологічного захисту, дія якого виражається в тому, що людина, спостерігши в себе вияви певних імпульсів, самі ці імпульси витісняє. Приміром, вона гнівається на свого батька, але при цьому витісняє агресивні імпульси, спрямовані на нього та інші авторитетні фігури (*Психология личности*, 2001, с. 46). У разі інтелектуалізації проблеми, що виникають у реальному житті, аналізуються у відсторонених, інтелектуальних поняттях, а почуття, емоції, афекти просто ігноруються (*Большой толковый...*, 2000, т. 1, с. 319).

*Проєкування* відбувається тоді, коли я приписую комусь у зовнішньому світі свої власні почуття, емоційні стани, думки, цінності, плани. Таке *приписування* дає мені змогу не усвідомлювати певну частину себе, не завжди негативну. Трапляється, що цей механізм заважає людині визнати за свої найцінніші власні якості, і тоді вона приписує їх іншим, постійно відчуваючи невдоволеність собою (*Лебедева Н., Иванова Е.*, 2004).

Проєкування допомагає уникати внутрішнього конфлікту, не помічати власних заборонених імпульсів. Так, якщо ви чуєте від жінки на адресу іншої, молодшої: “Одягається, як повія”, то така проєкція свідчить про її загальмовані, приховані сексуальні бажання, які сама вона ніколи не усвідомлює. Якщо чоловік говорить, що не можна довіряти нікому, то, вочевидь, він сам веде нечесну гру (*Психология личности*, 2001, с. 94).

Третю групу психологічних захистів, котрі протидіють стресовим переживанням, становлять раціоналізація, втеча у хворобу, фантазії та інші форми пасивної поведінки маніпулятивного типу. *Раціоналізація* дозволяє чоловікові виправдовувати такі свої бажання, почуття чи мотиви, які він не хоче визнавати. Для раціоналізаторів завжди знаходяться позитивні, соціально виправдані виправдовування. Вони, наприклад, можуть пояснити для себе участь у масштабних фальсифікаціях виборів тим, що треба будь-що захистити країну від іноземного втручання. Таке нібито благородне пояснення є захисним самовиправдуванням мотивів, які людина не готова визнавати навіть перед самою собою. За раціоналізації причини, що висувуються, приховують справжню мотивацію.

За допомогою механізму *фантазування* деякі люди звично прикрашають себе і своє життя, намагаючись контролювати своє оточення. Вони вірять в те, що говорять, заспокоюючи себе у стресових ситуаціях, ухиляючись від активних дій. За З. Фрейдом, фантазії є так звані “сном наяву”, коли людина свідомо або несвідомо у своїх ілюзіях ніби виконує честолюбні або еротичні бажання. Фантазувати полюбляють певні типи людей, це конституційна характеристика особистості. Фантазування є формою існування витіснених прагнень, потягів, бажань, завдяки яким людина у своїй уяві “згладжує” недоліки реального світу і власні невдачі (*Овчаренко В.И., 1994, с. 231*).

Так само можна маніпулювати близькими людьми, демонструючи втечу у хворобу. Таким чином людина привертає увагу до себе, підштовхує своїх рідних до вираження більшої турботи та любові. Так маскуються складні і глибокі конфлікти, занурення у які можна відкласти до кращих часів. Хвороба стає своєрідним засобом захисту від реальності, замінюючи на певний час монастир, куди раніше ховалися ті, хто відчував розчарування в житті чи розумів, що він є надто слабким для того, щоб жити в буденності.

Серед засобів пом'якшення стресових переживань слід назвати таку знайому більшості людей *соматизацію*. Емоційне напруження непомітно зменшується тому, що починає боліти голова, підвищується тиск, виникає серцевий чи душевний біль. Такий психологічний захист дістав назву “*ретрофлексія*”. Лю-

ням, для яких звичним є саме такий психологічний захист, легше стримувати свої імпульси і спрямовувати енергію на себе, ніж ризикувати стосунками з іншими. Вони бояться відіслати назовні свій гнів чи свою образу, для них краще стриматися і перетерпіти. Для оточення такі люди є досить зручними: вони не конфліктують, не сваряться, не кричать. Щоправда, нерідко хворіють. До речі, практично всі психосоматичні захворювання починаються саме з ретрофлексії. Щоб розрядити емоційне напруження, чимало людей звично використовують алкоголь, влаштовують численні перекури. Таке реагування також є захисним і використовується тоді, коли людина не готова по-справжньому активно реагувати на стрес-фактори, коли їй потрібний час для прийняття рішення, коли не вистачає підтримки товаришів, колег.

Набагато ефективніше реагувати на несприятливу життєву ситуацію, не ховаючись від неї, не відкладаючи її розгляд, а щось реально змінюючи у власній поведінці, своїх оцінках, ставленні до роботи, до інших людей. Щоб такі зміни сталися, треба навчитися бачити все, що відбувається, у різних ракурсах, під різними кутами зору. Треба навчитися тлумачити власні вчинки, наміри, бажання ніби збоку, відмовляючись від зручних і знайомих стереотипів.

Усі розглянуті психологічні захисти є способами реагування на неприємності із заплуценими очима. Лише відкривши очі, повіривши у власні сили, людина знаходить у собі мужність для здійснення внутрішніх і зовнішніх перетворень. Самоусвідомлення, поглиблений, чесний і спеціально спрямований самоаналіз сприяє підвищенню адаптаційних ресурсів та досягненню нової, бажаної якості життя.

## **2.6. Настанови на здоровий спосіб життя як засіб підвищення адаптивного потенціалу**

Незважаючи на кричущу своєчасність, тематика здорового способу життя все ще не є пріоритетною у нашій країні. Водночас у розвинених країнах психологія здоров'я як нова галузь існує вже протягом кількох десятиріч. У США, наприклад, сьогодні кожний десятий психолог займається здоров'ям, і це дає стійкий

економічний ефект. Існування державних профілактичних оздоровчих програм відчутно збільшує тривалість і якість життя.

Спосіб життя, як відомо, включає особливості реагування на стресові ситуації, визначається загальною культурою суспільства та особистості і дуже мало залежить від медицини. Підтримуючи гіпотезу, що її висунули Eysenck (1991) та Grossarth-Maticek (1997), про наявність особистості, схильної до захворювань (*Скрипник Д.В.*, 2000, с. 80), ми вважаємо, що є їй, відповідно, типи особистості, що мають тенденцію до здорового чи нездорового способу життя, до адекватного чи неадекватного реагування на життєві неприємності. Є підстави передбачати, що певні соціально-психологічні настанови можуть бути критерієм типології, ознакою стійкого ставлення людини до власного здоров'я, а відповідно, і до адаптивного потенціалу.

Здоров'я як форма життєдіяльності забезпечує необхідну якість життя і достатню його тривалість (*Психологія здоров'я*, 2003, с. 33). Здоровий спосіб життя є такою формою життєздійснення, яка зорієнтована на розвиток, збереження та відтворення фізичного, соціального й особистісного здоров'я, що є основним персональним капіталом людини. Саме здоровий спосіб життя є основою високої його якості та гарантом суб'єктивного благополуччя.

Формування стійких соціально-психологічних настанов на здоровий спосіб життя сприяє підвищенню особистісної відповідальності за власне здоров'я, що є природним фундаментом професійної самореалізації, стійких сімейних стосунків, життєвого успіху, суб'єктивної задоволеності життям.

*Настанова* розглядається як форма особистісної диспозиції, від якої великою мірою залежить вибір людиною сфери професійної самореалізації, форм комунікативної активності, засобів задоволення потреб тощо. Вона є цілісним станом готовності до активності, схильністю індивідуально типово й усталено реагувати на життєві ситуації, задовольняючи актуальні потреби.

Соціальні настанови людини безпосередньо впливають на вибір здорового чи нездорового способу життя і виявляються в ієрархії ціннісних орієнтацій. Припускаємо, що серед конструктивних соціальних настанов, що підвищують адаптивний потенціал людини, провідними є комунікативні, креативні, статусні та настанови на здоров'я, сім'ю й кохання.

Досліджуючи *комунікативні настанови молоді*, В.О. Васютинський виявив такі індивідуально-характерологічні індикатори, що зумовлюють орієнтацію на здоровий спосіб життя: рівень інтернальності (натомість виражена екстернальність означає радше негативне ставлення до свого здоров'я), рівні комунікативної активності та креативності (*Васютинський В.А., 2004*). Орієнтацію на здоровий спосіб життя в інтерактивно-комунікативному аспекті найповніше відображає почуття соціальної запитаності (тоді як почуття соціальної незапитаності – протилежну позицію щодо здоров'я). У сфері ціннісно-орієнтаційних настанов найбільш показовим є ступінь їхньої визначеності (коли йдеться про позитивну орієнтацію на здоровий спосіб життя) чи невизначеності (якщо має місце протилежна орієнтація).

Найбільш поширені серед сучасної української молоді стилі орієнтації на здоровий спосіб життя. Загалом найбільше виявилось представників креативного стилю, у якому поєднуються визначеність ціннісних орієнтацій, почуття соціальної запитаності та інтернальний локус контролю. Механізми формування цього стилю позначено як “креативізацію”. Молодь *креативного* типу намагається регулювати власний спосіб життя, орієнтується на цінності сімейного співжиття і на цінності самовдосконалення, схильна до ризику, прагне гармонії. Здоровий спосіб життя для неї постає насамперед як шлях самореалізації (*Васютинський В.А., 2004*).

Якщо у більшості сучасних досліджень ціннісних орієнтацій молоді цінність творчості посідає останнє чи передостаннє місце, тоді як здоров'я практично всі ставлять на перше місце, за нашими даними, близько 67% молоді погоджується із судженням щодо змісту творчості, його значення для здоров'я. У виборі між здоровим способом життя і шкідливими звичками, які інколи називаються “радістями життя”, креативна молодь віддає перевагу здоров'ю. У повсякденному житті креативна молодь бажає постійно дотримуватися здорового стилю життя. Власним дітям висловлюється побажання бути ще більш послідовними у виборі здорового способу життя.

Молодь від 15 до 17 років більш позитивно ставиться до творчості, ніж молодь старшого віку, яка вже реально стикається з потребами життя. Існують і статистично значущі статеві відмін-

ності: для жінок, яких чоловіки традиційно звинувачують у меркантильності, творчість у чистому вигляді без матеріального підкріплення більш вагома, ніж для чоловіків.

Ще одна складова креативних соціальних настанов молоді – *прагнення самовдосконалення, гармонії*, яке можна трактувати і як настанову на особистісне зростання, самовдосконалення, і як креативність, спрямовану на себе, на власне життя, корелює з інтернальним ставленням до збереження здоров'я, почуттям відповідальності за нього. Так само фіксуються значущі кореляційні зв'язки із вибором здорового способу життя, бажанням, щоб власні діти вели більш здорове життя, та іншими показниками наявності усталених і усвідомлених настанов на здоров'я. Виявлено значущі статеві відмінності: жінки більше, ніж чоловіки, спрямовані на внутрішнє самовдосконалення та пошук гармонії.

Хочеться згадати думку класика гуманістичної психології Р. Мея щодо процесу творчості, який потрібно розглядати не як результат хвороби, а як ознаку повного емоційного здоров'я, як вияв самореалізації нормальних людей (*Мэй Р.*, 2001).

На другому місці після креативного виявився *люмпенський стиль*, який передбачає невизначеність ціннісних орієнтацій, соціальну незапитаність та екстернальність (*Васютинский В.А.*, 2004). Носії *люмпенського* типу не усвідомлюють небезпечності шкідливих узалежнень, не вірять в ефективність медицини та здорового способу життя, не орієнтуються на цінності сімейного співжиття і на цінності самовдосконалення, не прагнуть гармонії. Тут найімовірнішим є недбале та навіть агресивне ставлення до свого здоров'я.

Зацікавлює залежність цих стилів життя молоді від сімейного статусу. Так, особи неодружені та офіційно одружені тяжіють до креативного стилю, натомість розлучені – до люмпенського, а ті, що перебувають у неофіційному шлюбі, мають радше невизначені орієнтації у сфері здоров'я. У цьому контексті привертають увагу “люмпенські” настанови розлучених осіб, які видаються ще одним свідченням особистісної та міжособистісної проблемності цієї групи респондентів.

Серед деструктивних настанов молоді, схильної до люмпенського способу життя, що їх вивчав Б.П. Лазоренко, на першому місці – схильність до вживання алкоголю, далі йде тютюнопалін-



ня. Існують тісні взаємозв'язки деструктивних настанов на тютюнопаління, вживання наркотичних речовин та алкоголю між собою. Також є взаємозв'язок між настановами на вживання наркотиків та алкоголю і безвідповідальною сексуальною поведінкою. Важливо підкреслити, що деструктивні настанови нерідко поширюються за рахунок найближчого оточення, під впливом молодіжних кумирів.

На формування деструктивних щодо способу життя настанов впливають так названі гедоністичні мотиви, а саме досягнення станів легкого кайфу як умови розслаблення та спілкування. Про це свідчить досить значна кількість тих, хто сьогодні обирає такі "радоші" життя, як куріння, алкоголь, наркотики, випадковий секс.

На третьому місці за поширеністю виявився так званий *конформний* стиль життя молоді. Він ґрунтується на невизначеності ціннісних орієнтацій, почутті соціальної запитаності та екстернальному локусі контролю. Здоровий спосіб життя в такому варіанті зводиться до дотримання загальноприйнятих норм, конформістської позиції щодо його розуміння. Носії цього типу звертають увагу на узвичаєність шкідливих звичок, орієнтуються на цінності самовдосконалення, не схвалюють власного способу життя.

Настанова на нормативність, адаптивність справді має неабияке значення у формуванні настанов на здоровий спосіб життя. Дуже важливим є вміння рефлексувати з приводу своїх вчинків і на основі адекватної самооцінки регулювати власну поведінку. Якщо молода людина рідко замислюється над своєю поведінкою, її дії більш ситуативні, імпульсивні, вона більше залежить від позитивного чи негативного впливу оточення. Якщо ж вона постійно оцінює свою поведінку, можна говорити про розвиненість саморегулятивних механізмів, про більшу адаптованість та внормованість.

Існують суттєві статево-вікові відмінності щодо адаптивності. Серед молоді 25–30 років адаптивних вдвічі більше, ніж серед юнацтва віком від 16 до 20 років. Адаптивних жінок також традиційно більше, ніж чоловіків. Освіта явно змінює ставлення молоді до оцінки власної поведінки: чим вище рівень освіти, тим краще людина може регулювати свою поведінку, тим більше значення вона надає правильності, внормованості своїх дій.

Ціннісно-орієнтаційна невизначеність, почуття соціальної запитаності та інтернальний локус контролю зумовлюють більш чи менш виражений *кар'єристський* стиль поведінки та “кар'єризацію” способу життя (В. О. Васютинський). Здоров'я трактується як засіб та атрибут відповідної активності і підпорядковується цілям кар'єрного просування. Такі особи, з одного боку, прагнуть гармонії та усвідомлюють небезпечність шкідливих uzалежнень, а з другого – виявляють схильність до ризику. Здоров'я непослідовно трактується як засіб то обережно-впорядкованої, то необачно-ризикованої поведінки.

Визначено наявність у більшості опитаних ставлення до здорового способу життя як умови життєвої успішності та перспективності (Л. А. Лепіхова). Більше половини опитуваних визнають, що дотримання здорового способу життя сприяє кар'єрному та особистісному зростанню.

Особистісна відповідальність за закріплення навичок здорового способу життя пов'язується із свідомим вибором здорових, соціально схвальних форм поведінки у роботі, побуті, відпочинку (набуття дедалі більшої освіченості, професійної компетентності, заняття спортом, творче і духовне самовдосконалення), всупереч сумнівним, хоча і спокусливим “радошам життя” (паління, вживання алкоголю, наркотиків, випадковий секс, безтурботність, низький рівень життєвих домагань). Лише 11,3% молодих людей не ставлять перед собою завдання орієнтації на успішну професійну діяльність і кар'єру, тоді як більшість їх спрямована на професійний успіх. Водночас практично половина молоді вважає, що здоровий спосіб життя і напружена, ризикована робота в бізнесі несумісні.

Важливо підкреслити, що 80% молоді схиляється до думки, що багатство не варто ототожнювати із щастям, життєвим досягненням і що душевному здоров'ю сприяють такі риси характеру, як упевненість у собі, успішність, задоволеність собою. Практично всі молоді люди зорієнтовані на набуття нових знань, аби мати високий професіоналізм і бути конкурентоспроможними на ринку праці.

Із збільшенням віку опитаних від 15 до 29 років зростає і значущість кар'єри для життєствердження особистості. Так само зростає з віком розуміння значення впевненості, успішності як

стимулів до здорового способу життя. Поступово відступає бажання легковажного відпочинку. Дедалі більше цінується помірність у всьому.

Гендерні відмінності свідчать, що дівчата частіше віддають перевагу здоровим розвагам, тоді як хлопці більш схильні до сумнівних “радощів життя”. Проте дівчата менше уваги приділяють розвиткові таких професійно перспективних рис характеру, як упевненість у собі, успішність, задоволеність своїми справами і зростання рівня домагань щодо кар’єри та здоров’я.

Визначеність ціннісних орієнтацій, почуття соціальної за-требуваності та екстернальність зумовлюють *ідеологічний* стиль поведінки у сфері здоров’я та “ідеологізацію” як механізм її формування (*Васютинский В.А.*, 2004). Здоровий спосіб життя підпорядковується обраній ідеологічній меті, а відтак його цінність може залежати від актуальної ідеологічної доцільності. Представники *ідеологічного* типу намагаються регулювати власний спосіб життя, вірять в ефективність медицини та здорового способу життя, орієнтуються на цінності сімейного співжиття та на цінності самовдосконалення, здатні до ризику.

Сучасна молодь спрямована на такі моделі поведінки, що передбачають відповідальність за іншу людину, за себе та взаємини. Спостерігається стійка настанова молодих людей будувати сімейні стосунки на ґрунті кохання та взаємоповаги (*Ларіна Т.О.*, 2004). Більшість опитаних розуміють кохання як умову життя і функціонування сім’ї, умову народження та виховання дітей, готовність відгукнутися на очікування коханої людини. Кохання сприймається ними як необхідна складова нормального життя.

Молодь має ціннісне ставлення до сімейного співжиття і спрямована на підтримання міцних сімейних стосунків. У сімейних взаєминах молоді люди більшою мірою спрямовані на кохання, яке розуміють як стійке інтенсивне почуття, насичене різними емоційними переживаннями, що відповідає взаємостосункам спільності та близькості між людьми. Неодмінною складовою здорового способу життя, на їхню думку, є встановлення і підтримання гармонійних сімейних взаємин.

Вагому роль у зміцненні сім’ї відіграє відчуття задоволеності, успішності власних справ, досягнення душевного здоров’я.

Дуже важливим фактором гармонійних сімейних взаємин є також психологічна близькість у коханні.

З'ясовано, що піклування про власне репродуктивне здоров'я виявляється в усвідомленні природи сексу, розумінні значення сексуальних стосунків та їх можливих наслідків, в усвідомленні взаємної відповідальності партнерів, бажанні зачати дитину, готовності виконувати подружні обов'язки. Більшість молодих людей розуміє “репродуктивне здоров'я” як можливість народити і виховати здорову дитину, третина – як можливість витримувати велике фізичне і психологічне навантаження, можливість мати повноцінне, безпечне сексуальне життя.

Цікаво, що практично немає гендерних розбіжностей у настановах на репродуктивне здоров'я, шлюб та сім'ю. Як жінки, так і чоловіки позитивно ставляться до шлюбу, який ґрунтується на коханні та взаємоповазі. Вони однаковою мірою усвідомлюють цінність довготривалих сімейних стосунків. Розбіжності виявлено лише з приводу народження дітей: для жінок це важливіше, ніж для чоловіків. Молодь частіше обирає для себе перспективу мати дітей, перебуваючи в офіційно зареєстрованому шлюбі, ніж у шлюбі громадянському чи взагалі поза шлюбом.

Існує значуща залежність між високою культурою почуттів і поведінки та дотриманням здорового способу життя у повсякденному житті. Збереження міцної сім'ї сприймається молоддю як чинник дотримання здорового способу життя. Виразним є зв'язок між високою культурою почуттів і поведінки особистості та настановою на здоровий спосіб життя.

Самовдосконалення молодь бачить як невід'ємну складову формування сім'ї, настанову на саморозвиток як ціннісний орієнтир формування особистості, що забезпечує високий рівень шлюбно-сімейних стосунків. На заваді досягненню гармонії в шлюбно-сімейних стосунках стоять конфлікти з питань матеріального та побутового забезпечення.

Наступним за поширеністю є досить небезпечний стиль поведінки, який можна назвати екстремістським. Коли молода людина має визначені ціннісні орієнтації і почуття соціальної незатребуваності та екстернальність, можна говорити про *екстремістський* стиль поведінки та механізми “екстремізації” у сфері способу життя (В.О. Васютинський). Відтак здоровий чи нездоро-

вий характер цієї сфери має вельми відносне значення для особи, оскільки критерії оцінки власної ефективності істотно виходять за межі оцінки свого здоров'я. Представники *екстремістського* типу не усвідомлюють небезпечності шкідливих узалежнень, не орієнтуються на цінності сімейного співжиття та на цінності самовдосконалення, схвалюють власний спосіб життя.

Невизначені ціннісні орієнтації, почуття соціальної незатребуваності та інтернальність породжують *богемний, або нігілістичний*, стиль поведінки і домінування механізмів “богемізації” способу життя. Здоров'ю як цінності в такому разі не надається великого значення, обраний стиль життя не сприяє піклуванню про нього. Це особи, які усвідомлюють небезпечність шкідливих узалежнень, не вірять в ефективність медицини та здорового способу життя, схильні до ризику, не схвалюють власного способу життя.

Представники зазначених двох стилів життя мають мотиваційну готовність до формування гетеро-, аутоагресивної та ризикованої поведінки (дослідження Т.О. Ларіної).

Більшість молодих людей вважає можливим для себе вчиняти ризиковані дії, але не має настанови на саморуйнівну поведінку. Готовність до ризикованих дій і нестримне бажання нових відчуттів негативно впливають на підтримку власного здоров'я та здоров'я майбутніх дітей. Прагнення ризику знижує усвідомлення небезпечності таких шкідливих звичок, як тютюнопаління та вживання наркотичних речовин.

Рівень освіти сприяє усвідомленню небезпечності ризикованої активності, знижуючи ймовірність формування соціальних настанов на нездоровий спосіб життя.

Найвище усвідомлення небезпечності ризикованої поведінки та неконтрольованої жадоби невідомих відчуттів спостерігається у молодих людей, що перебувають в офіційному шлюбі або розлучені. Цікаво, що ті з них, що перебувають у незареєстрованому (громадянському) шлюбі, та неодружені найменше усвідомлюють шкідливість і небезпечність ризикованих узалежнень. Вплив характеру шлюбно-сімейних стосунків на рівень усвідомлення шкідливості ризикованих дій можна пояснити тим, що шлюбні взаємини вимагають від молодої людини більш відповідального ставлення до власного здоров'я.

Незважаючи на загальне негативне ставлення молоді до шкідливих звичок, аналіз відповідей респондентів свідчить, що молодь у такий спосіб досягає зняття стресового напруження, відчуття радості та задоволення. Ймовірно, брак адекватних засобів саморегуляції, невміння контролювати власні потреби штовхають до шкідливих та ризикованих дій.

Існує пряма залежність між готовністю вчинити конкретні ризиковані дії і віком респондентів: ризикують більш юні. Цю залежність можна пояснити конфліктністю самооцінки, почуттям неповноцінності, що супроводжуються стійкими негативними переживаннями, котрі сприяють формуванню саморуйнівної поведінки.

Переоцінка ризику призводить до того, що молодь бере участь у таких ризикованих діях, як “небезпечний” секс, вживання наркотиків, їзда на автомобілях на великих швидкостях. Часто підлітки і юнаки наражаються на справжній фізичний ризик задля переживання почуття перемоги, подолання жаху. В такий спосіб відбувається самоствердження, переживання своїх можливостей, потенцій. Позитивне ставлення молоді до ризику можна пояснити скоріше не через недооцінку вірогідності нещасного випадку, а через привабливість тих переваг, які дають ризиковані форми поведінки – можливості вивищитися в очах однолітків, самоствердитися, відчутти свободу від заборон.

Значущим є зв’язок між готовністю до ризику та агресивною поведінкою, особливо серед наймолодших опитаних. Юнаки 15–17 років частіше схильні застосовувати фізичну силу для відстоювання власних прав, ніж юнаки 18–22 років. Агресивні настанови певною мірою виявляються також у недовірливості, підозрливості, образливості. Нерідко трапляються і неприховане бунтарство, провокування суперечок з оточенням (особливо зі значущими близькими), жорстокість та соціально неприйнятні форми поведінки.

Наявність дітей стримує ризиковану активність молоді. Ті, хто ще не має дітей, вдвічі частіше готові ризикувати, ніж ті, у кого двоє і більше дітей. Виявляється також вплив рівня освіти: юнаки, що мають неповну середню й незакінчену вищу освіту, більш схильні до ризику, ніж юнаки з вищою освітою.

Серед стилів життєдіяльності молоді визначено і так званий *інтелектуальний* стиль. У молоді з таким стилем зафіксовано визначені ціннісні орієнтації в поєднанні з почуттям соціальної незатребуваності та інтернальним локусом контролю. У сфері здорового способу життя, на думку В.О. Васютинського (2004), цей стиль може сприяти створенню різноманітних інтелектуальних надбудов, які радше обтяжують його досягнення, надаючи процесові невротичного забарвлення.

Є підстави гадати, що представники цього стилю мають проблеми зі спілкуванням. Водночас близько 60% молодих людей високо цінують комунікативну активність, досить суб'єктно, інтернально ставляться до свого здоров'я і вважають, що саме від власних активності, уважності, відповідальності, зусиль залежить їхній фізичний, психічний і душевний стан. А молоді люди з умовно визначеним інтелектуальним стилем життєдіяльності не відчувають відповідальності за своє здоров'я.

Вибираючи між здоровим способом життя і так називаними "радощами" життя молодь із нерозвиненою комунікативною настановою здебільшого не може відмовитися від шкідливих для здоров'я форм розслаблення і відпочинку. Власний стан здоров'я вона оцінює як незадовільний, не вважаючи, що у повсякденному житті слід завжди дотримуватися здорового способу життя. Ці молоді люди не хочуть вести більш здоровий спосіб життя, ніж ведуть сьогодні, і не прагнуть до того, щоб їхні діти вели більш здоровий спосіб життя, ніж вони.

Більшість неодружених і тих, хто перебуває в офіційному шлюбі (59%), мають конструктивні комунікативні настанови, відчуваючи власну внутрішню свободу, автономію порівняно із тими, хто "живе на віру". Стосовно розлучених і тих, хто живе в громадянському шлюбі, ситуація гірша. Наявність або відсутність дітей у цьому разі не має суттєвого значення. Більш вагомим чинником стає міцність стосунків у парі, їх суб'єктивна надійність, пов'язана із традиційною чи нетрадиційною формою шлюбу. Молодь із незакінченою вищою і вищою освітою частіше погоджується із твердженням про значення комунікативності.

У дослідженні В.В. Савінова показано, що проблемні сім'ї формують настанови переважно на нездоровий спосіб життя. Молоді люди наслідують погляди батьків, не завжди усвідомлюючи

цю залежність. Навіть звинувачуючи батьків у поганому вихованні, молодь недостатньо враховує їхній вплив на стиль власного життя, вважаючи його наслідком самостійного вибору.

Особливістю настанов молоді з проблемних сімей є недостатнє усвідомлення наслідків власного способу життя для своїх дітей, оскільки більшість молоді бажає, аби її діти вели здоровіший спосіб життя, виявляючи при цьому протилежну поведінку.

Можна сподіватися, що зростання рівня освіти, загальний інтелектуальний рівень людини впливатимуть на визначеність її сенсожиттєвих орієнтацій, інтернальний чи екстернальний спосіб поведінки, орієнтацію на певні цінності, зокрема й у дотриманні здорового способу життя, а відповідно і в підвищенні власного адаптивного потенціалу.

Є підстави стверджувати, що особистість, яка має розвинену креативність, відповідальність, комунікативну компетентність, швидше формує настанови на здоровий спосіб життя, розвиваючи, збагачуючи свій адаптивний потенціал.



### **Розділ 3. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ЮНАЦТВА І ДОРΟΣЛИХ ДО ШКІЛЬНИХ І СІМЕЙНИХ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ**

*Людина ніколи не може пізнати те, у  
що не вірить, але й не може повірити в  
те, чого не пізнала.*

*Василь Авель, 1785 р.*

#### **3.1. Роль сім'ї у профілактиці дезадаптивної поведінки дітей**

У перехідний соціально-економічний період розвитку українського суспільства в умовах значного розмежування рівня матеріального добробуту, зростаючої конкуренції на ринку праці й зміни погляду на показники успішності та якості життя і необхідності самоствердження за принципом “створи себе сам” реєструється високий рівень психоемоційного напруження як успішної, так і неуспішної молоді – головного резерву держави. Гострі й хронічні стреси стали “звичним повсякденням” і реальною загрозою психофізичному та репродуктивному здоров'ю нації. Зумовлені ними досить поширені невротичні стани негативно позначаються на працездатності, соціально-психологічній адаптивності, міжособистісних взаєминах, підвищують конфліктність, агресивність та схильність до депресій.

Така поширена стресова напруженість у соціальному житті суспільства певним чином впливає на сучасну сім'ю, завданням якої є, попри все, що відбувається навколо, народжувати і ростити нове, здорове покоління. Сучасна сім'я, як дзеркало суспільства, також шукає нові, більш динамічні форми своєї організації. Відомі певні зміни в її структурі: зменшення розмірів родини та кількості дітей; зменшення ролі старшого брата і сестри; відсутність чіткої диференціації між функціями сім'ї в цілому.

На здоровий розвиток дітей в сучасній сім'ї впливають ставтеворольові особливості функціонування суспільства, стає помітною фемінізація чоловіків і, навпаки, маскулінізація жінок. Чоловіки більше відсторонюються від виховання своїх дітей і на-

магаються зняти із себе значну частину відповідальності за свій батьківський обов'язок.

Жінки пропонують дітям (відповідно до статевої диференціації в суспільстві) свій стереотип моделі поведінки: для хлопчиків – зразок суміші “прекрасного принца” і “Шварценегера”, не підкріплений особистим прикладом батька. Для дівчат досі діє стереотип поведінки скромної, хазяйновитої жінки, хоча перед їхніми очима – щоденний приклад власної матері, який не відповідає реальній жінці в сучасному суспільстві (Юнацкевич П.И., Кулганов В.А., 2000).

Зважаючи на те, що до семи років дитина психологічно розвивається майже винятково за механізмом наслідування поведінки своїх батьків, вона насправді піддається впливові їхніх двох протилежних образів – “віртуального” і реального, що не може не викликати розвитку внутрішнього конфлікту, підсвідомого розмивання чіткого статоворольового образу кожного з батьків. Цей факт неодмінно негативно позначається на психічному стані і поведінці підлітків, юнаків, оскільки формує психологічні комплекси і механізми захисту як неконструктивні форми поведінки (“комплекс меншовартості”, “нарцисизму” та ін.).

*Гонитва батьків “на виживання” не залишає часу для якісного виховання власних дітей. Дорослі постійно змушені поспішати.*

Тенденції формування нового типу сім'ї є досить складними і болючими, оскільки нові ролі в ній ще чітко не визначилися. Стосунки між батьками складаються більше на засадах товарищескості, ніж лідерської переваги чоловіка чи жінки. У більшості чоловіків уже немає вагомих підстав претендувати на роль глави родини, а жінки змушені брати на себе дедалі більшу відповідальність за сім'ю, розвивати всебічну активність і перебирати на себе лідерські функції. Щоденні психофізичні й соціально-психологічні перевантаження на роботі, у побуті, вихованні дітей, доланні матеріальної скрути, конфліктів роблять стреси частими гостями в сім'ях. Багато сімей розпадається раніше як через п'ять років шлюбного життя, незважаючи на підростаючих дітей, які стають жертвами батьківських помилок.

*Для дітей розлучення батьків зазвичай є психотравмуючим фактором, що спричиняє хронічний стрес.*

Як “підтримувати” у своєї дитини стресовий стан?

1. Демонструйте в сім’ї складні подружні взаємини. Проблемне спілкування викликає хронічний стрес у дитини.

2. Не намагайтесь виконувати свої батьківські обов’язки. Краще якомога більше відпочивайте від своїх дітей!

3. Не займайтесь вихованням дитини, а передайте цей почесний обов’язок іншим членам сім’ї, наприклад бабусі.

4. Живіть своїм життям. Ви ж ще не реалізували себе!

Причиною складних, емоційно напружених стосунків у сім’ї нерідко стає неспроможність молодих батьків виконувати свої обов’язки через недостатню зрілість. Сучасні батьки за інерцією продовжують жити своїми проблемами, не замислюючись про особливості розвитку дітей, які потребують постійної любові, уваги, турботи та розуміння своїх численних проблем. Батьки не завжди усвідомлюють, що дитина здатна переживати материнські емоції і стреси вже від часу вагітності, пологів, і з раннього дитинства сім’я для дітей може стати витокм психічних травм і стресів. Від народження (і навіть, зародження) дитини родина є її близьким, значущим енергоінформаційним оточенням, у психологічному полі якого вона розвивається протягом найбільш сенситивного (чутливого) періоду всього життя, “вбираючи” його особливості.

*Діти виходять у своє доросле життя із стереотипом ставлень, закладених сім’єю з дитинства.*

Здавна визнається тісний зв’язок між способом життя, який закладається з раннього дитинства, стосунками між усіма членами сім’ї та їхнім ставленням до дитини, які в сукупності становлять психологічну атмосферу, якою дихає дитина і яка пізніше визначатиме її долю.

*“Посієш звичку – пожнеш характер,  
посієш характер – пожнеш долю”.  
“Звичка – друга натура”.*

Сім'я абсолютно необхідна для нормального розвитку дітей, але не завжди в ній створюються умови для їхнього нормального психічного і психофізіологічного розвитку. На жаль, статистика щодо цього виглядає сумною.

З кожним роком зростає кількість дітей з нервовими захворюваннями. До закінчення початкової школи здоровими залишаються лише 50% дітей (А.І. Захаров). За спостереженнями шкільних педагогів і психологів, у підлітковому віці діагноз нервового розладу можна поставити більшості дітей, а фактично здоровими визнаються одиниці.

За несприятливої атмосфери в сім'ї або браку знань у батьків із психології виховання і розвитку особистості дитини стресові перевантаження (гострі і хронічні) починаються з дитинства. Але батьки часто не звертають уваги на наслідки стресів, вважають їх капризами, неслухняністю, тим, що “само мине”. Така батьківська тактика є невиправданою, оскільки відбувається процес формування характеру дитини, який далі стане основою життєвої вдачі.

Вважається, що схильність до стресів у підлітків і юнаків спричинена низкою психологічних обставин, які трапились у дитинстві у вигляді гострих або тривалих переживань. Засновник вікової фізіології І.А. Аршавський, досліджуючи стан людського організму під впливом надмірних навантажень, дійшов висновку, що звички індивідуального реагування на них формуються в дитинстві. Хоча кожний етап людського життя є значущим для розвитку відповідних форм адаптивної поведінки, все ж порушення, що виникають у ранньому дитинстві, найбільше позначаються на психофізичному здоров'ї й довголітті людини (Чирков Ю.Г., 1988).

Дитячі вибіркові і сильні прихильності стають основою ставлень до людей у дорослі роки. За емоційно-негативних стосунків з батьками діти на всіх етапах життя відчувають значні труднощі у спілкуванні з однолітками, вчителями, дорослими людьми.

Форма і певною мірою функція сімейних стосунків з роками змінюється, але їхня значущість для дітей незмінно залишається високою. Нормальна психологічна атмосфера сім'ї зменшує рівень дитячої тривожності, яка виникає в нових або стресових ситуаціях, дає неусвідомлене відчуття безпеки, гарантує захист дитини при її взаємодії із зовнішнім світом та навички оволодіння

ним. Близькі люди стають для дітей джерелом втіхи у тяжкі часи хвилювань і відчаю.

|| *Для дитини сім'я є основою відчуття безпеки.*

Діти несвідомо ідентифікують, ототожнюють себе з батьками, засвоюють моделі їхньої поведінки, навички, мовну культуру. Вони також наслідують від батьків їхні стратегії долаання стресів і звичну в такій ситуації поведінку:

– якщо батьки реагують на труднощі пасивним униканням їх або неадекватною агресією, то й дитина в аналогічній ситуації поводитиметься здебільшого так само;

– якщо батько під впливом поганого настрою кричить і лається, то дитина наслідує його поведінку;

– якщо мати в напруженій ситуації лягає в ліжко з головним болем, то й дитина, реагує на труднощі переважно скаргами на фізичну недугу, знижуючи таким чином рівень своєї тривоги;

– якщо взаємини між батьками теплі, турботливі, то й діти засвоюють аналогічний тип поведінки стосовно однолітків протилежної статі і так само, як батьки, поводять себе у власній сім'ї.

|| *Діти засвоюють моделі поведінки батьків сильніше, ніж мовні правила, настанови.*

Це загальне положення може не підтвердитися під впливом:

– негативного ставлення підлітків, юнаків до своїх батьків, що змушує їх засвоювати і демонструвати протестні форми поведінки;

– наслідування переважно норм і моделей поведінки іншого значущого оточення (друзів, учителів, привабливих, з погляду молоді, особистостей).

Родина відіграє значну роль у набутті дітьми *життєвого досвіду* адаптації до змінних соціальних та емоційних ситуацій. Діти, життєвий досвід яких включав широкий набір різних ситуацій та навички орієнтуватись і долати їх, набувають рис життєстійкості й стресостійкості. Дитина, яка змалку міцно “прив’язана до материнської спідниці”, пізніше стикається із значними труднощами адаптації до нових обставин, нового оточення, спричиненими недостатнім досвідом соціальної сміливості, рішучості,

гнучкості у взаємодії. Це провокує стресову напруженість, яка, у свою чергу, підсилює дезадаптивну поведінку.

*Широкий досвід дитячого спілкування в іграх, навчанні, товаристві з однолітками, знайомими та родичами – шлях адаптації до життєвих змін.*

Батьки впливають на виховання дітей шляхом:

- а) вибору схвальних і осуджувальних типів поведінки;
- б) ретельності у додержанні дисципліни.

Методам виховання передують цілі, окреслені національними, культурними і соціальними особливостями сім'ї. В одних сім'ях намагаються виховати дітей покірливими і слухняними, в інших цінуються самоствердження і незалежність дітей. Одні сім'ї спрямовують своїх дітей на самостійне долаття життєвих проблем із значною участю у домашніх справах. Інші батьки свідомо створюють для дітей умови якомога повнішої залежності від обслуговування членами сім'ї.

Цілі виховання в сім'ї формують відповідний стиль поведінки підростаючого покоління і тим впливають на особистісний потенціал життєвої адаптивності. Зрозуміло, що покірливість, несамостійність, жорстка залежність від старших формують особливий стан “вивченої безпорадності”, яка блокує адекватне реагування на стресори і заважає активному опануванню обставин.

Часті покарання, особливо ті, що супроводжуються фізичним болем, приниженням і несправедливістю, викликають у дітей з підвищеною нервовою чутливістю хронічний стрес із тривогою, страхом покарань, емоційним пригніченням, сльозами. Діти із сильним типом нервової системи реагують протестною поведінкою у формі вербальної чи фізичної агресії та асоціальності, особливо якщо в сім'ї панує атмосфера ворожості, неприйняття один одного, подвійної моралі та непослідовності дисциплінарних вимог.

Для дітей шкільного віку, які в сім'ях піддаються покаранням і вважають їх несправедливими, формою опанування травмуючої ситуації найчастіше стає вихід з неї – замкненість, відчуженість від батьків та сімейних проблем або переключення всіх життєвих інтересів школяра на вуличне товариське оточення.

Якщо діти часто стають свідками сварок батьків, то надалі вони сприйматимуть їх як норму життя і засвоюватимуть звичку

до таких ставлень. Коли ж вони стануть батьками, то підсвідомо реалізуватимуть у своїй сім'ї закладений у дитинстві стереотип сімейних стосунків.

*Гармонія сімейних ставлень здебільшого створює сприятливий ґрунт для виховання гармонійної особистості дитини.*

Вважається, що схильність до стресів у підлітків і юнаків спричинена низкою психологічних обставин, які трапились у дитинстві у вигляді гострих або тривалих переживань. Найбільш поширеним емоційно негативним переживанням дітей дошкільного віку визнаються страхи. Витоками їх стають персонажі дитячих казок, якщо батьки починають звертатись до них, аби залякати неслухняну дитину. Найчастіше такі стани пов'язані зі страхом смерті (“вовк, який з'їсть”, “баба-яга забере в ліс”), і їх тією чи іншою мірою переживають всі діти віком п'яти – шести років. Зазвичай діти самі долають такі переживання, якщо в сім'ї панує життєрадісна емоційна атмосфера.

Коли ж дитина сама по собі неспокійна, має підвищену чутливість, виявляє сенситивність, її первинні страхи перетворюються на невротичні у вигляді острахів: темряви, води, полум'я, тварин, хвороб, машин та ін.

Усі ці страхи мотивовані відчуттям небезпеки, в них дитина вбачає загрозу життю. Вважається, що виток дитячих страхів є мати з тривожним характером, яку в дитинстві також залякували. Залякування дитини – кращий спосіб формування з неї невротика.

Діти чотирьох – шести років розвиваються шляхом підсвідомого наслідування поведінки своїх батьків: дівчата в іграх відтворюють поведінку матері, хлопці – батька. Вони переймаються настроями батьків, відчувають їхні емоційні переживання, виявляють такі самі стани, що зобов'язує батьків до дисципліни, самоконтролю.

*Батьки, переборіть свої острахи!  
Інакше вам не вдасться розв'язати цю проблему стосовно своїх дітей.*

Поширеною причиною хронічних стресів у дошкільному віці, які породжують комплекси меншовартості і деформують стру-

ктуру особистості у підлітковому віці, є невідповідно завищені вимоги близького сімейного оточення до реальних можливостей дітей. Часто батьки неспроможні сприймати свою дитину такою, якою вона є за своєю природою, здібностями, станом нервової системи, схильностями. Вони орієнтуються на певний ідеальним образ і ставлять перед дитиною надто високі вимоги, суворо стежать за їх виконанням, чим провокують розвиток хронічного стресового нервово-психічного перевантаження. У такої дитини формується відчуття своєї слабкості, нездатності вправлятися з будь-якими очікуваними складностями і, отже, залишатися улюбленцем батьків, що для неї є найбільшою цінністю. Відомий дитячий психоневролог О.І. Захаров з великим співчуттям ставиться до такого конфлікту і дивується при цьому терпінню дітей. На його прохання батьки підраховували, скільки зауважень щодня вони роблять своїй дитині: це близько 300 суперечливих вимог (не прохань, звернень, а саме вимог і наказів). Конфлікт з батьками для дитини завжди супроводжується стресом, який у міру набуття нею дорослості породжує комплекс меншовартості і виявляється у нерішучості, невпевненості, тривожності, у вигляді страху спілкування і прийняття на себе відповідальності. Врешті-решт, за всім цим можуть підсвідомо приховуватися заздрість, нещирість, недоброзичливість стосовно успішних однолітків.

У сучасних сім'ях з високим рівнем життєвих домагань, орієнтованих на швидке успішне просування і самоствердження, підвищеними є батьківські вимоги до всебічних успіхів підростаючої дитини і при цьому нехтуються її психофізіологічні особливості та стан здоров'я. Цим спричиняються конфлікти батьків і дітей, важливим негативним наслідком яких стає пригніченість або навіть відсутність мотивації учіння і, як результат, низька успішність.

|| *Батьки! Не слід вбачати у своїй дитині додатковий шанс для втілення власних нереалізованих амбіцій і можливостей.*

Час від часу в кожній родині починаються періоди життя, які змінюють звичний перебіг сімейних подій і тяжко переживаються дорослими і дітьми. Найсильнішим стресором для дітей стає втрата рідних людей, передусім батьків. Вразливі і люблячі діти можуть переживати цю біду дуже емоційно й гірко, іноді на-



віть з переходом у реактивні психоневрологічні стани (депресії, реактивні психози, неврози). У молодшому шкільному віці тяжка втрата переживається як гострий стрес, підсилений спостереженнями картини відчаю членів родини. З часом він набирає форми хронічного стресу, який зовні менш помітний, але негативно позначається на віковому розвитку статевої ідентифікації школяра. Це особливо важлива фаза особистісного розвитку для тих підлітків і юнаків, котрі втрачають одного з батьків тієї ж статі, що й вони, – розривається ланцюг наслідування форм адаптивної поведінки старшої людини і виникає стан спустошеності. Нерідко гострий стрес від втрати батьків минає і начебто цей факт не особливо заважає дитині жити, якщо поряд хтось бере на себе догляд за нею, допомогу й емоційно компенсує втрачену близьку людину. Дитина не виявляє безперервного горя, проте додатковий негативний вплив на її психологічний комфорт можуть чинити такі соціальні й економічні труднощі, як повторний шлюб матері чи батька, життя з бабусею, погіршення матеріального становища сім'ї тощо.

У підлітковому та юнацькому віці переживання втрати близької людини за силою таке саме, як і в дорослих. Гостре горе поступово затухає і замінюється тихою жалобою, смутком, періодичними гострими епізодами яскравих спогадів із сльозами. В ускладнених життєвих обставинах, проблемних ситуаціях особистісного вибору загострюються спогади про втрачених близьких людей з бажаними їхніми порадами і турботою.

В юнацтві тяжко переживається втрата близьких друзів. Це сильні гострі стреси, які родина може не помічати, тому юнак, що страждає, залишається наодинці зі своїм горем.

Серед тяжких психотравмуючих факторів для дітей будь-якого віку особливе місце посідають конфліктні та “розбиті” сім'ї. Через прихильність дітей до обох батьків, навіть якщо вони алкоголіки, сварки між ними змушують і молодших, і старших дітей нервуватися, страждати, відчувати себе нещасними. Така сімейна атмосфера діє на них як довготривалий стрес з негативним впливом на формування емоційно-вольових та соціально-психологічних рис структури особистості. Підлітки, юнаки стають неврівноваженими, імпульсивними, виявляють вербальну, а то й фізичну агресію, інколи виявляють стани депресивності або пере-

збудження. У них знижується або втрачається мотивація навчання, погіршуються пізнавальні процеси (пам'ять, увага, сприйняття, мислення), працездатність та успішність. У відповідь на сварки батьків діти демонструють негативну поведінку, роблять усе навпаки, сперечаються з батьками, іноді тікають з дому, щоб досадити їм, звернути їхню увагу на інших членів родини і на себе.

Діти підліткового і старшого віку опиняються ніби між двома вогнями, перед проблемою складного і психотравмуючого вибору, вирішуючи, хто з батьків правий, з ким краще жити і як далі жити. І все це відбувається на фоні глибокої душевної жалості до обох батьків, любові до них і протесту водночас.

Нерідко такі стреси супроводжуються асоціальною поведінкою підлітків та юнаків, особливо в разі розлучення батьків і розпаду сім'ї. Ступінь ризику асоціальної поведінки, спричиненої душевним болем, так само високий, якби один з батьків помер (Rutter M., 1971, 1972). У психологів склалося враження, що розлади й дисгармонії в сім'ї ще більше, ніж її розпад, схиляють до асоціальної поведінки дітей. Це їхня компенсаторна реакція протесту на сімейні конфлікти, непорозуміння між батьками і їх відсторонення від дитини, яка через конфлікт втрачає таку важливу для неї психологічну атмосферу сімейного тепла, прихильності та любові.

Сильним емоційним стресором можуть бути конфліктні стосунки між батьками і підлітками, якщо з будь-якого боку виявляється неповага, зневага, тенденції осуджувати та обвинувачувати один одного в різних гріхах і керуватися у взаємодії суто критичними зауваженнями. На таку деструктивну взаємодію легко провокує властива підлітковому віку психоемоційна збудженість, суб'єктивне відчуття своєї дорослості і потреба у свободі дій, які, на думку батьків, є невинуватими, не вписуються у звичний образ дитячої поведінки і категорично не підтримуються. Затяжні протистояння між батьками й підлітками виникають тоді, коли батьки не знають особливостей вікових змін підростаючих дітей, не готові змінити стиль своїх виховних вимог, перейти від категоричних заперечень, заборон до пошуку шляхів порозуміння, взаємодовіри, поваги, прийняття і визнання за підлітком права на дорослість. Інакше гострі й хронічні стреси стають постійними порушниками сімейного спокою, підлітки віддаляються від бать-

ків, демонструють замкнену або асоціальну поведінку як засіб самотвердження своєї дорослості.

*Адаптивна поведінка школярів = стиль батьківської поведінки + рівень порозуміння між батьками і дітьми.*

Для дітей дошкільного, молодшого і середнього шкільного віку досить сильним і поширеним стресом є розлучення з батьками через захворювання та госпіталізацію. Це може бути госпіталізація тяжкохворих дітей без батьків, коли поєднується психосоматичний стрес із стресом перебування на лікуванні у стаціонарі. До такого гострого емоційного стресу схильні діти, які рідко бували серед чужих людей, не потрапляли раніше до лікарні, дитячого санаторію тощо. Вони гостро переживають розлучення з батьками і неможливість виявити до них свою прихильність. Факторами зменшення ризику гострої реакції дитини на перебування в незнайомій обстановці і розлучення з батьками стають:

- присутність близької людини біля хворого;
- часті відвідування дитини батьками і близькими;
- можливість телефонних контактів з обох сторін;
- чуйне ставлення медперсоналу до хворої дитини.

Профілактикою емоційних стресів розлучення може бути розвиток адаптації до нових умов перебування, коли батьки тимчасово, на короткі строки відправляють дітей погостювати до своїх рідних, друзів і такі відвідини супроводжуються радісними переживаннями, новими знайомствами, враженнями.

У дітей, особливо в дошкільників і молодших школярів, причиною стресу часто стає народження в сім'ї другої дитини, яка, природно, відразу ж привертає до себе увагу всіх членів родини. Це особлива ситуація, до якої треба заздалегідь готувати старшу дитину. Батькам слід створювати в сім'ї радісну атмосферу очікування сестрички чи братика, спільно зі старшою дитиною готуватися до цієї події, домовлятися, яким вона буде помічником у догляді й вихованні малюка. Проте ці добрі настанови можуть не спрацювати, якщо батьки зменшать свою увагу до старшої дитини й турботу про неї. Це стає для неї причиною гострого стресу ("Мене більше не люблять", "Я не потрібна мамі", "Я не люблю маля"), вона переживає стрес перших ревнощів, знецінення себе в очах батьків і неприховану агресію до малюка.

Щоб запобігти такій психологічній травмі дитини, уникнути конфлікту в сім'ї і небажаних віддалених наслідків ревнісних міжособистісних ставлень дітей один до одного, батькам треба:

- заздалегідь готувати дитину до ролі помічника матері у догляді за радісно очікуваним малюком;

- справедливо й рівномірно розподіляти батьківську увагу, ласку і прихильність до всіх дітей в сім'ї;

- не створювати атмосферу порівняння й суперництва між старшими і молодшими дітьми;

- добре подумати, перш ніж докоряти дитині;

- виявляти до дітей максимум уваги і любові, хоча і в цьому має бути певна міра, “золота середина”.

Позбавлені позитивної емоційної уваги діти в міру збільшення її дефіциту несподівано для батьків можуть демонструвати спалахи протесту у формі бурхливих істеричних виявів. Проте і надмірна вимоглива увага до поведінки дитини створює для неї ситуацію постійного емоційного напруження, яка часом закінчується неврозом нав'язливих станів, коли в дитини виникають неконтрольовані одноманітні рухи, тики, моргання, зітхання. Корені такого неврозу – в порушенні сімейних ставлень, коли батьки із свого дитинства несуть страхи, проблеми, комплекси, які перекладають на плечі підростаючих дітей, а ті, у свою чергу, передають їх своїм дітям. Виявом безпідставної авторитарної поведінки стає підвищена вимогливість батьків, вимогливість заради неї самої, принциповість – усупереч здоровому глузду. Таке виховання нагадує муштру, яка для дітей обертається емоційною напруженістю, пригніченістю, помисливістю, підозрілістю, страхом гніву батьків, ускладненим перебігом вікових криз, особливо підліткової.

Отже, невирішені особистісні та міжособистісні проблеми батьків стають проблемами розвитку їхніх дітей. Починати треба саме з їх вирішення.

||| *Складність сімейних проблем не може бути приводом для виправдання батьківської неухважності до своїх дітей.*

Обговорюючи проблеми батьків і дітей як чинники адаптивної-дезадаптивної поведінки, ми чітко не акцентували увагу на окремих вікових етапах розвитку та їх особливостях, хоча вони,

безумовно, мають місце і свою специфіку. Проте в даному разі досить важко їх відокремлювати, оскільки більшість психологічних рис дорослої людини (підлітків, юнаків, молоді, зрілих людей) своїм корінням сягають глибоко в дитинство і далі йдуть до генетичного коду поколінь предків роду. Лікарі, психологи знають чимало прикладів того, як дезадаптивні форми поведінки молоді людини “тут і тепер” можуть бути спричинені досить віддаленими проблемами минулого батьків і їхніх родин в аспектах емоційних взаємовідносин. На підтвердження наведемо такі приклади:

- причина поганого догляду батьків за дитиною може бути зумовлена тим, що в їхньому дитинстві батьки також виявляли недбалість у цьому питанні;

- якщо в одного з батьків були холодні взаємини зі своєю матір'ю (батьком), то він стає нездатним швидко і легко встановлювати стосунки емоційної прихильності;

- реакцією батьків на власне нещасливе дитинство із жорстокою дисципліною стає їхнє гіперопікування своїх дітей.

Накопичено спостереження стосовно того, що досвід дитячих переживань може мати віддалені наслідки, впливати на виконання батьківських функцій у майбутньому:

- серед жінок, батьки яких розлучилися, коли діти були маленькими, простежується тенденція народжувати позашлюбних дітей;

- жінки, які переживали психотравмуючі розлучення з батьками до 11 років, легко переводили свою дитину на штучне вигодовування, були більш дратівливими і хворобливими на першому році життя дитини, мали сексуальні проблеми в шлюбі;

- особам, що виростили в розбитих сім'ях через розлучення або роз'їзд батьків, була властива нестабільність у власному шлюбі;

- батьки, що практикували фізичні методи покарання дітей, часто самі походили з неблагополучних сімей і в дитинстві страждали від жорстокості батьків;

- негативні переживання дітей самі по собі сприяють тому, щоб вони виростили поганими батьками.

Чим можна зарадити батькам?

1. Разом із психологом обговорити проблеми дитинства батьків і вплив їхнього виховання на виконання своїх батьківських обов'язків.

2. Концентрувати увагу батьків “тут і тепер” на тому, що відбувається між ними і дітьми, виділити корінні проблеми сім'ї, їх вплив на переживання дітей і разом пошукати шлях до єднання сердець.

### **3.2. Дитяча тривожність як чинник дезадаптивної поведінки**

Одним із яскравих виявів дезадаптивності в дітей є така риса темпераменту, як *тривожність*. Вона розвивається з дитинства і часто є наслідком тривожності батьків.

||| *Тривожне дитинство – хвороблива юність.*

Певний рівень тривожності вважається природною і обов'язковою особливістю активної діяльності людини. У кожного є свій оптимальний, або бажаний, рівень тривожності – це так звана корисна тривожність, і її самооцінка стає компонентом самоконтролю й самовиховання.

Під *особистісною тривожністю* розуміють стійку індивідуальну характеристику, яка відбиває схильність суб'єкта до тривоги і передбачає тенденцію сприймати досить широке коло ситуацій як загрозливі, стресові. Серед них чимало соціально-психологічних стимулів, таких як загроза престижу, кар'єрі, самооцінці, самоповазі, компетентності.

Ситуативна, реактивна тривожність як психологічний стан є виявом емоційної реакції на стресові ситуації, суб'єктивно переживається через емоційну напруженість, неспокій, стурбованість, нервозність і характеризується індивідуальною інтенсивністю і динамікою.

Тривожність – це схильність людини переживати емоційне хвилювання, тривогу, що виникають у ситуаціях невизначеної загрози якійсь очікуваній події (навіть незначній) і виявляється у прогнозуванні несприятливого її завершення. Тривожні люди живуть у стані постійного безпричинного страху, напруження від думки: “Аби чогось не сталося”. Підвищена тривожність робить

поведінку людини метушливою, неспокійною, розсіяною. При цьому дезорганізується будь-яка її діяльність, особливо значуща. Такий емоційний супровід значно зростає в умовах особистої відповідальності за щось і негативно позначається на характері, котрий набуває рис невпевненості, заниженої самооцінки (“Я не впораюся, не зможу!”), внутрішнього конфлікту між високим рівнем домагань і низькою самооцінкою своїх можливостей та успішності.

*Усе, характерне для тривожних дорослих, можна віднести і до тривожних дітей.*

Тривожні діти зазвичай є підвищено чутливими (сенситивними), невпевненими в собі, з нестійкою самооцінкою. Вони постійно відчувають страх перед невідомим, тому рідко виявляють ініціативу. В навчальному колективі вони намагаються не привертати до себе уваги оточуючих, слухняні, виявляють зразкову поведінку в школі й удома, намагаються точно виконувати вимоги вчителів і батьків, не порушувати дисципліни. Тривожних дітей вважають скромними, слухняними, сором'язливими. Проте їхня зразковість, акуратність, дисциплінованість насправді є захисною формою поведінки – дитина робить усе можливе, аби запобігти невдачі, зауваженням дорослих, яких боїться і тяжко переживає.

Для учнів з високим рівнем тривожності особливо складно долати ситуації, в яких потрібно демонструвати особисту відповідальність, успішність, соціальну сміливість, ініціативу. Ситуації оцінювання в шкільному житті майже повсякденно супроводжують учнів: перевірка завдань, виклик до дошки, контрольні роботи, іспити. У високотривожних дітей вони є приводом для розвитку емоційного стресу, страху очікуваної перевірки, який може пригнічувати радість навчання. Стан дезадаптації як недостатнього пристосування психічної діяльності до реальних умов призводить до перезбудження або гальмування пізнавальних процесів (сприйняття, увага, пам'ять, мислення), і учень виявляє значно гірші результати, ніж ті, на які він здатний. Цим знову й знову підкріплюється його неуспішність, низька самооцінка, і як захисна реакція свого Я виникає бажання ухилитися від ситуації перевірки та оцінювання. Учень намагається пропускати “загрозливі” уроки, контрольні роботи, обманює, щоб уникнути покарання.

*Високий рівень тривожності учня може пригнічувати мотивацію навчання!*

Як розвивається тривожність?

1. Тривожність (дезадаптивність) – це риса темпераменту, яка наслідується від батьків та інших рідних, тому притаманна всім людям, але виявляється індивідуально на різних рівнях (низький, середній, високий) і тому по-різному впливає на поведінку.

2. Передумовою розвитку підвищеного рівня тривожності є висока чутливість (сенситивність) нервової системи, а це не обов'язково виявляється в кожній дитині.

3. Підвищена тривожність дитини багато в чому залежить від способів спілкування з нею батьків. Наприклад, є висока вірогідність розвитку тривожної дитини у тих батьків, які виховують її за типом гіперпротекції (надмірна турботливість, дріб'язковий контроль, безліч обмежень і заборон, постійне смикання). У такому разі спілкування з дітьми стає авторитарним, через що вони втрачають упевненість у собі і своїх силах. Під пресингом суворого контролю дитина постійно відчуває страх негативної оцінки, тривожиться за свою успішність і її тривога перетворюється на стабільне особистісне утворення – тривожність.

*Дитина, що втратила впевненість у собі, поступово втрачає своє психічне здоров'я і самостійність.*

Авторитарний тип виховання може поєднуватись із демократичним, коли між дитиною і батьками існують дуже близькі взаємини, дорослі не нав'язують своїх вимог, а радяться з нею, цікавляться її думкою. До такого типу схильні батьки, в характері яких також розвинені тривожність, помисливість, невпевненість у собі.

*Установлення тісного емоційного контакту з дитиною сприяє тому, що тривожні батьки заражають її своїми страхами і розвивають у неї тривожність.*

Це підтверджується фактом залежності між дитячою тривожністю та інтенсивністю страхів у матерів. Страху, що виникають



у дітей, як правило, були і в дитинстві їхньої матері і ще зберігаються в неї. Мати в стані підвищеної тривоги намагається захистити дитину від психотравмуючої ситуації, своїх передчуттів, страхів. І хоча вона намагається приховати їх від дітей, проте вони інтуїтивно відчують емоційне напруження і реагують станом відповідної тривоги.

*Зростання рівня тривожності дитини спричиняють завищені вимоги батьків, що провокують ситуацію хронічної невпевненості.*

Постійно стикаючись із розбіжністю між своїми реальними можливостями і тим високим рівнем домагань, якого очікують від них дорослі, діти втрачають спокій, котрий легко перетворюється на тривожність.

Тривожність може формуватися і в разі частих докорів на адресу дитини, які закріплюють у неї відчуття провини (“Ти так погано поводишся, що мама аж захворіла”; “Через твою поведінку ми з мамою часто сваримося”).

За таких звинувачень діти постійно побоюються зробити щось таке, що створить загрозливі обставини в сім’ї. Отже, за непедагогічної поведінки батьків у дітей закріплюються тривожність і винуватість за свою недосконалість (“Дивись, який красивий малюнок у Васі, а ти що наробив?; “Іра така охайна, а подивись, на кого ти схожа?”).

Перешкоджайте дитині досягати успіхів у її справах, і тривожність їй буде забезпечено!

Для того щоб зменшити рівень тривожності у дітей, кілька порад:

1. Будьте обережні, оцінюючи дитину, особливо в діяльності, де вона не виявляє значних успіхів. Наприклад, якщо дитина повільно одягається, не фіксуйте її увагу на цьому і не підганяйте без особливої потреби.

2. Якщо помітили хоч маленький успіх, обов’язково скажіть про це, похваліть дитину.

3. Намагайтеся створювати і зберігати в дитячому оточенні теплу емоційну атмосферу довіри до дорослих і товариськість дітей.

4. У дитячій групі будьте уважними до особистісних рис кожної дитини, підтримуйте і розвивайте всі добрі паростки в їхніх душах і даруйте їм свою любов.

Загалом надмірна стриманість і суворість батьків у поєднанні з численними пересторогами, побоюваннями і тривогами викликають у дітей страхи, які надалі роблять дитячу психіку вразливою, закомплексованою, чутливою до стресів.

||| *Грізні батьки – тривожні діти.*

Деадаптованість у формі тривожності, стресів істотно впливає на риси характеру дітей, породжує невпевненість у собі, песимізм, схильність до сумнівів і вагань, боязкість, нерішучість, несамотійність, помисливість, навіюваність, недовіру до оточення. Такі діти завжди бояться нападу, образи, глузування, що стимулює розвиток психологічного захисту у вигляді агресії, спрямованої на оточуючих. Маска агресії приховує тривогу і слабкість, натомість робить дитину самотньою, замкненою, малоактивною.

Тривожність як певний емоційний настрій неспокою і боязнь щось зробити не так, комусь не догодити, не відповідати якимсь вимогам розвивається у віці сім – вісім років на тлі великої кількості нерозв'язних і таких, що виникли в більш ранньому віці, страхів.

Головним витокom тривог для дошкільників і молодших школярів є сім'я. Надалі, вже для підлітків, така роль сім'ї значно зменшується, натомість удвічі зростає роль школи.

Вважається, що інтенсивність переживання тривоги та її рівень у хлопчиків і дівчат різні. У дошкільному і молодшому шкільному віці хлопчики більш тривожні, ніж дівчата, і ця різниця зберігається у старших дітей. У дівчат тривога пов'язана з іншими людьми. Це не тільки батьки, друзі, вихователі, вчителі, а й так називані “небезпечні люди” – п'яниці, бешкетники. Хлопчики бояться фізичних травм, нещасних випадків, покарання від батьків, учителів, директора школи та ін.

Негативним наслідком тривожності є не тільки формування слабого характеру з комплексами меншовартості, а й гальмування творчого потенціалу дитини при збереженні інтелекту.

*Творчість – це стан спокійної людини, відсутність страху перед новим, невідомим.*

Як можна впливати на тривожність? Вважається, що в дітей старшого дошкільного і молодшого шкільного віку тривожність ще не є стійкою рисою особистості і її можна певною мірою відкоригувати, застосувавши відповідні психолого-педагогічні тактики.

Рекомендується:

1. Берегти позитивну самооцінку дитини.

Самооцінка – це оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, здібностей, рис і свого місця серед значущих інших. Це фундаментальне утворення особистості, яке визначає її уявлення про саму себе (Я-концепцію), соціальну активність, ставлення до себе та інших.

*Позитивна самооцінка є однією з ознак здорової особистості.*

2. Розвивати самоповагу дитини через виявлення поваги до неї і створення умов для її успішності.

Самоповага особистості визначається співвідношенням її реальних досягнень і рівня тих досягнень, на які дитина претендує.

*Самоповага й успішність розвивають упевненість у собі і соціальну сміливість.*

3. Допомогати дитині в зростанні її рівня домагань, орієнтувати в різних видах дитячої діяльності (гра, творчість, навчання) на досягнення успіхів, а не на запобігання поразкам, невдачам.

Рівень домагань – це той практичний результат, на який дитина може розраховувати у своїй роботі. Він тісно пов'язаний із самооцінкою особистістю своїх можливостей, рівнем ризиковості й зацікавленості в успіху.

*Коли втікаєш від невдач, можна опинитись у провалі неприємностей, пов'язаних із втратою успіху.*

Антипедагогічні рекомендації для батьків.

||| *Кожний з батьків вважає себе  
найкращим... Звідки тільки беруться  
“занедбані діти”?*

1. Щоб значно підвищити рівень тривожності дитини, треба, щоб педагоги і батьки перешкоджали їй у досягненні реального успіху в будь-якій діяльності, наприклад, у навчанні, малюванні, грі, допомозі в домашніх справах тощо.

2. Більше сварить дитину і менше хвалить.

3. Частіше порівнюйте свою дитину з іншими, підкреслюючи кращі результати останніх.

||| *Неуспішність учнів – чинник  
дезадаптивної поведінки.*

Для дітей віком від 6 до 16 років школа поряд з родиною посідає визначальне місце в їхньому житті. Школа створює належні умови для повноцінного залучення дітей усіх вікових груп до головної для них розвивальної діяльності – учіння; всебічне спілкування і розв’язання ситуативних та міжособистісних проблем навчання сприяють соціалізації та накопиченню життєвого досвіду на рівні вікового розвитку школярів. Багатогранність (різноманітність) видів і форм навчальної, виховної, організаційної, творчої роботи школи ставить перед учнями вимоги адаптації до нових умов.

Враховуючи, що діти навіть одного шкільного віку різняться між собою показниками розумових і творчих здібностей, психофізіологічними рисами (працездатністю, особливостями пізнавальних процесів, рівнем стресостійкості, властивостями структури особистості), різними умовами сімейного виховання, у нормативні вимоги школи кожен учень по-різному вписується зі своїм індивідуальним портретом. Невипадково перша чверть першого класу в чималой кількості учнів охолоджує їхнє захоплення повсякденним навчанням, жорсткою необхідністю виконувати навчальні вимоги і загалом відповідати статусу учня, школяра.

Найпершим і постійним чинником диференціації учнів є успішність як наочне випробування рівня адаптивності їхніх знань і поведінки до укладу шкільного життя. Отже, за успішністю і дис-

циплінованістю виділяються різні категорії учнів: “добрі – погані”, “розумні – тупуваті”, “легкі – важкі” і т. ін.

Поняття “успішність”, “адаптованість” ми пропонуємо розглядати ширше, ніж тільки як легкість засвоєння навчальних предметів. Це поєднання навчальної і соціально-психологічної компетентності як здатність учнів легко, зацікавлено вчитися, прагнути різноманітних знань і бути відкритими для невідомого й непізаного, а також уміння створювати довкола себе атмосферу дружнього, доброзичливого спілкування, взаємодопомоги, щирості, виявляти чуйність до слабших однолітків, цікавитись життям свого оточення. Загалом кажучи, це здатність легко і продуктивно вчитися, комфортно та емоційно-позитивно спілкуватися.

Більш повно індивідуальна компетентність школярів визначається рівнем знань і легкістю їх засвоєння, загальною обізнаністю, колом інтересів, фізичною зрілістю (вправністю, силою, координованістю рухів, спритністю), спортивними успіхами. До індивідуальної компетентності додаються такі особистісні риси, що роблять учнів популярними: привабливість, дотепність, сміливість, уміння налагоджувати контакти і спілкуватися (соціально-психологічна компетентність).

Індивідуальна компетентність – це показник успішності, який швидко помічають оточуючі. Вже молодші школярі усвідомлюють важливість компетентності в навчанні. За даними М.Е. Боцманової та А.В. Захарової, молодші школярі, даючи характеристику якостей найбільш популярних однолітків, вказують передусім на розум і знання (Кулагина І.Ю. , 1999).

*Якщо школяр не відчуває себе в навчальній діяльності компетентним, то його особистісний розвиток викривлюється.*

Притаманна дітям потреба у визнанні і схваленні стимулює розвиток бажання мотивації досягнення, яка перевіряється і підкріплюється під впливом порівняння себе з іншими однолітками та їхнього схвального чи несхвального ставлення. Мотивація досягнення спрямовується на інтелектуальне і мовне вдосконалення, спортивні досягнення та інші види індивідуальних здібностей, зумовлених психофізіологічними особливостями та обставинами розвитку.

Стурбованість школярів вдосконаленням власних умінь, адекватністю та компетентністю часто супроводжується переживаннями почуттів провини і власної меншовартості, які посилюються або зменшуються залежно від реакції, яку дитина відчуває з боку інших людей у відповідь на свої успіхи та невдачі.

Утруднення в навчальній діяльності спричиняють низькі оцінки, невдачі, що негативно позначаються на соціально-психологічному статусі неуспішних і слабких учнів у класі. Вони втрачають упевненість у собі, своїх можливостях, у них підвищується рівень ситуативної тривожності, з'являється страх перед учителем, викликом до дошки, уява сповнюється лякими образами. У стресонестійких школярів будь-які контрольні випробування викликають хвилювання. Їхніми супутниками завжди є невпевненість у собі, тривожність і страх з приводу своєї недосконалості в значущому оточенні вчителів та однолітків. Якщо ці стани підкріплюються неуспішністю, то хронічний стрес стає постійним фоном життя учня.

Одним із поширених страхів у дітей є їхні уявлення про смерть, її сутність та наслідки. Деякі учні надміру стурбовані цією темою, вона супроводжується конкретним занепокоєнням через можливу втрату батьків, близьких людей. Тому випадки захворювання близьких часто спричиняють у дітей стан гострого стресу, який відволікає їх від навчання і зосереджує на емоційних переживаннях, тривожних думках, турботах.

Труднощі адаптації до нового, шкільного осередку підсилюються у дітей замкнених, відлюдкуватих, сором'язливих, неспіливих у спілкуванні, а стан психологічного дискомфорту ще більше загострює їхні характерологічні особливості і маскує реальний рівень розумового розвитку. Від таких учнів у вчителів нерідко складається помилкове враження малоздібних, нездатних до успішного навчання, а часом і розумово обмежених. Отже, до всіх негараздів у таких дітей додається ще одне обмеження щодо шкільної успішності – швидка втрата мотивації до навчання, внаслідок чого школа стає для них хронічним стресором.

Завдяки значним компенсаторним механізмам школярів для більшості з них ситуативні стресові перевантаження з часом минають, але для стресонестійких учнів вони можуть перетворюватися на хронічний навчальний стрес, подолання якого майже

цілком залежить від педагогічної майстерності вчителів, тактики індивідуального підходу.

Для учнів групи ризику (стресонестійкі, неуспішні) рекомендується:

- чуйне, терпляче ставлення, запобігання особистісному оцінюванню;

- закріплення успішності й упевненості учня в собі через виконання посильних для нього навчальних завдань та похвала за найменші успіхи;

- запобігання глузуванню класу з несміливих учнів;

- допомога у створенні навколо дезадаптованих учнів атмосфери психологічної безпеки (розуміння, прийняття, товарищескості і підтримки), у якій вони стають спокійнішими і сміливішими.

Значну групу школярів з дезадаптивною поведінкою становлять діти з педагогічною запущеністю. Остання найчастіше зумовлюється тим, що до звичайної початкової школи зараховуються діти із затримкою психічного розвитку, які до початку шкільного навчання ще не досягли психічного розвитку пізнавальних процесів до рівня шкільної зрілості. Якщо таких дітей не було проконсультовано на психолого-педагогічній комісії, то в загальноосвітній школі вони поводяться як маленькі діти, граються, не можуть зосередитися на навчальних завданнях, швидко і стійко потрапляють до групи невстигаючих учнів. Вони становлять особливий контингент дітей, яким важко вчитись і яких складно навчати. Через тимчасову затримку вікового розвитку окремих психічних процесів (запам'ятовування, концентрації уваги), через психомоторну загальмованість або перезбудження, повільний психічний темп, затримку становлення образного мислення, порушення аналізаторних систем (зору, слуху, мови) вони до 7 років не досягають вікового рівня шкільної зрілості.

Дезадаптивна поведінка спостерігається також у школярів, яким від початку шкільного навчання складно засвоювати знання, учіння їх не цікавить. Такий стан “педагогічної запущеності” супроводжує їх упродовж усього терміну навчання. Причиною їхньої неуспішності можуть бути природні психофізіологічні особливості розвитку, зумовлені негативними батьківськими впливами на організм дитини або несприятливими соціально-психологічними умовами життя в родині (алкоголізм, брак культури спілкування, занедбаність дітей, брутальність, неповні або

конфліктні сім'ї). Пануюча в родині атмосфера агресивності, неповажання один одного, холодних міжособистісних ставлень переноситься на дітей. Їх оточує відстороненість, недоброчливість, неуважність, загроза фізичних покарань, що самі по собі для вразливої дитячої психіки стають постійними гострими та хронічними стресорами і спричиняють дезадаптивну поведінку. В таких умовах виростають так називані “недолюблені діти”, які рано починають негативно виділятися в учнівському осередку через свою неготовність до шкільного навчання внаслідок педагогічної занедбаності та психологічної неготовності до нормальної міжособистісної взаємодії.

Педагогічна запущеність може бути зумовлена недостатньою увагою батьків до дошкільної підготовки дітей, внаслідок чого останні не набувають потрібних для першокласника навичок. Вони погано читають і рахують або зовсім не вміють цього робити, не здатні зосереджуватись на навчальних завданнях і самотійно виконувати вимоги вчителя, розповідати про себе, батьків. Нерідко вони є “жертвами” гіпоопіки бабусь або не відвідували дитячих садків і взагалі з різних причин не мали дошкільної підготовки.

Педагогічна запущеність часто супроводжується соціально-психологічною неготовністю школярів до навчальної взаємодії з ровесниками та вчителями через брак навичок спілкування, самоорганізації, товариськості. Якщо учні, що відстають у навчанні, не заважають працювати на уроці, то вчителі їх жаліють і переводять у наступні класи. У тактиці вчителя стосовно невстигаючого учня приховується велика загроза його особистісному благополуччю в середній школі, до навчання у якій учень не готовий. У нього поглиблюється педагогічна запущеність з програми початкової школи, і наздогнати однолітків для нього стає складною справою, адже втрачено цінний час для коригування стану тимчасової затримки психічного розвитку до рівня шкільної зрілості. Такі учні майже завжди залишаються неуспішними, у них немає мотивації до навчання, вони не бажають відвідувати школу, де їх очікують лише неприємності. Вони перебувають у стані хронічної дезадаптації або негативізму, протесту і демонструють байдужість та зневагу до благополучного оточення.

Меншу групу учнів з педагогічною запущеністю становлять діти, хворі з дошкільного віку. Їхня загальна ослабле-



ність, вимушена обмеженість фізичних і розумових навантажень, підвищена нервовість та стресостійкість потребують від батьків і вчителів спеціальної уваги, індивідуального підходу до навчання і розвитку соціально-психологічної адаптації до частих змін умов навчання та оточення (сім'я, школа, лікарня, оздоровчі заклади).

Бувають випадки педагогічної запущеності дитини навіть у благополучних сім'ях, де до неї ставляться як до “кумира”, якого треба повсякчас оберігати, обмежувати навантаження навчальними заняттями. Надмірна турбота дорослих, їхній постійний страх за здоров'я дитини знижують рівень підготовленості останньої до шкільних занять, культивують лінь, панство, небажання “напружуватися” за будь-яких обставин.

Отже, на життєвому шляху дитини є чимало обставин для педагогічної занедбаності, і всі вони спричиняють тимчасову затримку розвитку її пізнавальних можливостей, негативно впливають на мотивацію навчання та провокують неадаптивні форми поведінки (небажання відвідувати школу, неслухняність, вияви негативної демонстративності в різних формах грубого порушення правил поведінки в школі).

Дезадаптивний психологічний стан невстигаючих учнів поглиблюється відчуттям емоційно напруженого ставлення до них батьків і вчителів. Будь-якій людині з дитинства притаманна потреба у визнанні, повазі та прийнятті. Для школярів значущими є соціальні очікування від близького оточення, вчителів, учнів. Позитивне ставлення до учнівської молоді авторитетних людей є важливою складовою її психологічного здоров'я.

На уроці учні відчувають ставлення до себе вчителя, його очікування, які “прочитуються” в його інтонаціях, погляді, міміці, посмішці. Є учні, від яких учитель багато очікує (“Ти, як завжди, молодець”), а є такі, від яких нічого доброго не доб'єшся (“Не тягни руку, бо все одно скажеш дурницю”).

Рівень успішності і статусу учня в школі впливає також на його статус та очікування в сім'ї. Для неуспішного, незамотивованого на навчання учня сімейна атмосфера, у свою чергу, стає неприємною, напруженою, некомфортною. Школяреві здається, що його менше люблять. Постійні нагадування батьків про те, що треба добре вчитися, сприймаються ним як недоброзичливість близьких, нерозуміння його, одноманітна надокучливість. Порівняння з більш успішними учнями призводить до розвитку заздрості у нього, агресивності, негативності.

Отже, сімейна і навчальна ситуації стають для невстигаючих учнів несприятливими, такими, що провокують неадаптивні самозахисти для зменшення стресового напруження (замкненість, вербальна агресія, неправдивість, фантазування, маніпулювання станом здоров'я). Проте всі ці форми захисної поведінки ще більше загострюють соціально-психологічну ситуацію навколо учня, неприйняття ним школи і, посилюючись, ввергають його в стан безвиході у формі хронічного стресу з усіма його руйнівними наслідками.

У період навчання у настроях школярів час від часу виникає бажання пропускати заняття, не відвідувати школу. І вони починають пошук шляху до цього, вигадують причини, мотиви та приводи (зачіпки). Справжнім приводом для такого небажання стає підвищення тривожності з приводу відповідальних навчальних завдань, страх виявитися неспроможним, переважання мотивації уникнення перед мотивацією досягнення успіху. В ослаблених учнів може накопичуватись утома від занять і галасливого шкільного життя. Іноді погіршується психологічна атмосфера стосовно учня в класі або школі, унаслідок чого розвивається стрес від страху, образи, ревнощів, несправедливості, і це спонукає учня уникати агресивного осередку. Під впливом цих чинників школярі можуть мати вигляд нещасних і похмурих без поважних причин. Їхні негативні емоційні реакції закономірно супроводжуються такими фізіологічними змінами стану організму, як прискорене серцебиття, м'язове напруження, підсилене потовиділення, розлади травлення. Ці психосоматичні порушення провокують часті головні болі, запаморочення, нудоту, які супроводжуються страхом, хвилюванням.

Підсвідомими засобами зменшення стресу нерідко стають дитячі тики і нав'язливі стани, коли в момент хвилювання або дискомфорту виникають незвичні рухи, кліпання в'ями, некеровані посмикування м'язів обличчя.

У школярів більш старшого, підліткового, віку можуть розвиватися своєрідні звички ходіння прямими лініями або доторкання до певних предметів та інші "магічні дії", спрямовані на запобігання можливим небажаним наслідкам. Нерідко така поведінка є виявом своєрідної гри, на яку можна було б не звертати уваги. Проте в деяких випадках такі нав'язливі і примусові дії стають ознаками поганої адаптації до переживання внутрішньої тривоги або конфліктів.

Роль позитивних соціальних очікувань у розкритті особистісного потенціалу учнів була експериментально доведена Р. Розенталем (*Кулагина І.Ю.*, 1999) на прикладі очевидного розвивального ефекту, названого ефектом Пігмаліона. Під час тестування у школі групу дітей із середнім рівнем інтелекту було представлено вчителям як учнів обдарованих, з високим інтелектуальним коефіцієнтом (IQ). Другу, контрольну, групу становили учні реально із середнім IQ. Наприкінці навчального року при повторному тестуванні виявилось, що у “середніх” дітей, про яких учителям було повідомлено правильні дані, всі показники успішності залишились незмінними. А в експериментальній групі сталися значні зміни: учні, стосовно яких у педагогів були сформовані позитивні очікування, стали краще вчитися і, більше того, у них підвищився рівень IQ. Як вважає із цього приводу Р. Розенталь, дорослі, що вірять у можливості дитини та її кращі якості, схожі на міфічного Пігмаліона, котрий силою своєї любові оживив мармурову статую.

Правильним є і зворотне твердження. Якщо дитині будь-якого віку постійно демонструвати гірші побоювання і негативні очікування стосовно неї, то вони, швидше за все, здійсняться. Коли підліток постійно чує про себе, що він ледачий і безталанний, бешкетник, за яким “плаче” дитяча колонія, то існує велика вірогідність того, що він і стане саме таким, яким його бачить близьке, значуще соціальне оточення. Тому у всіх психологічних настановах акцентується необхідність вилучити із спілкування з дітьми насамперед “вбивчі” для них оцінки і прогнози.

*Оберігайте і підкріплюйте пристойну самооцінку та самоповагу дітей! Той, хто поважає себе, поважає інших.*

Розвиток самосвідомості школярів певною мірою визначається результативністю навчальної діяльності, яка об’єктивується в оцінках успішності. Саме оцінка спричиняє розвиток навчальної мотивації і становлення самооцінки. Діти орієнтуються на оцінку вчителя і переносять її на особистісну оцінку як себе, так і своїх однолітків (погані учні, середні, гарні, відмінники). І цим визначається соціальний статус учня в класі. Емоційно це дуже вразливий фактор для дитячої психіки і здорового, гармонійного розвитку особистості школяра. У дітей з високим рівнем успішності може формуватися надто висока самооцінка, вони постійно очікують її підкріплення, схвалення і хворобливо переживають не тільки від-

сутність похвали, а й одержану дещо нижчу оцінку і навіть високі досягнення інших учнів. На це вони можуть гостро емоційно відреагувати у формі образи, сліз, непорозуміння, неприйняття ситуації або ставлення до неї як до несправедливої, образи з боку вчителя. Це – емоційний стрес як послаблення здатності до життєвої гнучкої адаптації, що позначається на формуванні характеру (надмірна самооцінка, гордовитість, пихатість, підозрілість, зневажливість до менш успішних однолітків). До такої поведінки частіше схильні діти стресонестійкі, високочутливі і вразливі до стресорів.

Зрозуміло, що навколо успішних талановитих дітей в сім'ї і класі формується атмосфера прихильності, наділення їх перевагою, симпатією, захопленням. Батьки пишаються такою дитиною, а вчителям легко і приємно її вчити. І все ж емоційно вразливі відмінники також потребують певної психологічної підтримки, оскільки високий рівень розвитку їхнього інтелекту, пізнавальних здібностей бажано врівноважувати розвитком емоційної зрілості, запобіганням демонстративності. Для цього батьки і вчителі мають допомагати учням у засвоєнні навичок:

- адекватної оцінки подій і свого ставлення до них;
- адекватної самооцінки своєї емоційної поведінки у різних життєвих ситуаціях;
- поважного ставлення до оточуючих, уникнення зневажливого ставлення до “слабких”, пам’ятаючи, що життєва успішність – поняття широке, різнопланове;
- схильності до товариськості та допомоги іншим.

*Гармонійний розвиток особистості школярів = висока адекватна самооцінка + розвиток соціально-психологічної компетентності стосовно себе та інших.*

### **3.3. Робота вчителів з профілактики стресових перевантажень учнів у школі**

Школа для учнів є особистісно значущим соціальним осередком, який може стати другою сім'єю, а може перетворитися на джерело хронічного стресу. Призначенням школи стає багаторічний, системний вплив на цілеспрямований розвиток дітей від молодшого шкільного до юнацького віку. Навчання за шкільними програмами дає сучасні знання, виховує, стимулює психофізичний і творчий розвиток відповідно до вікових умов, формує життєві, соціальні настанови, адаптує до життєвих змін і дає змогу набути життєвого досвіду (*Ramter M.*, 1987).

У форматі школи носієм знань і виконавцем навчальних та виховних завдань є педагогічний колектив. Якщо діяльність учителів регламентована всією організаційною структурою школи, то стиль ділових і міжособистісних взаємин формується членами педагогічного колективу як особистостями зі своїми індивідуальними відмінностями в темпераменті, характері, цілеспрямованій системі (потребами, мотивами, цілями, мотивацією досягнення, рівнем життєвих домагань і рівнем успішності), емоційно-вольовою саморегуляцією. До цього справедливо додати розвиток професійно важливих якостей, завдяки яким підвищується ефективність взаємодії вчителів та учнів. Маються на увазі такі психологічні властивості, як комунікативність, душевна щедрість і теплота, інтерес до людей, емпатійність, соціально-психологічна компетентність, справедливість та ін. У поєднанні з педагогічною компетентністю і доброзичливими колегіальними стосунками в педагогічних колективах створюється здоровий соціально-психологічний клімат. Завдяки останньому в школі формується атмосфера психологічної безпеки, за якої панують добрий настрій, взаємоприхильність, повага і довіра. Вчитель, який працює у класі в доброму гуморі і зі спокійною душею, створює відповідну емоційну тональність навколо себе, менше втомлюється, не виявляє дратівливості, дружлюбний, терпимий, творчий у своєму ставленні до учнів. Так його налаштованість відкриває шлях до ефективного індивідуального підходу у взаємодії в системі "учитель – учень – клас", знімає негативне емоційне напруження, страх і тривожність у навчальному процесі. І учні ставляться до такого вчителя з довірою, повагою і приязню, як до старшого друга і наставника.

*Здоровий соціально-психологічний клімат у педагогічному колективі запобігає стресовим перевантаженням учителів та учнів.*

Помічено, що між групами успішних і неуспішних школярів нерідко встановлюються антагоністичні стосунки, які пом'якшуються при організації вчителями колективних занять, на яких пізнавальні здібності не відіграють вирішальної ролі. Це можуть бути шкільні та позашкільні культурні і розвивальні заходи (гурткова робота з творчими і спортивними інтересами, навичками якихось видів майстерності, типу гуртків авіамоделізму, туризму, танців, художнього мистецтва, спортивних ігор тощо). Такі заняття об'єднують учнів між собою і з вчителями, дають позитивний емоційний заряд. Для неуспішних учнів вони стають “зоною психологічної безпеки”, реальним процесом позбавлення стресового напруження та можливості підвищення свого особистісного рейтингу в шкільному колективі.

Вчителям завжди приємно і цікаво працювати з успішними учнями. В системі “учитель – успішні учні” встановлюються взаємини зацікавленості, поваги, співробітництва. Такі учні зберігають довготривалі ширі зв'язки зі своєю школою та вчителями і в роки дорослого життя.

Менш досвідчені вчителі стикаються із значними труднощами в навчально-виховній роботі зі слабкими, неуспішними учнями. Ці діти комплексують і дискомфортно почуваються в класі від того, що, з одного боку, низька успішність і дефіцит позитивних емоцій пригнічують у них мотивацію учіння, а з другого – вони, як і кожна людина, таємно жадають і очікують визнання та поваги до себе. Якщо вчителі не переймаються їхнім станом і не спроможні знайти у таких школярів бодай якоїсь позитивної риси, здібності до чогось, спираючись на які можна рости і підкріплювати повноцінність особистості учня і знаходити приводи для його прилюдного схвалення, то неуспішні діти сприймають оточення як чуже, холодне і, природно, намагаються уникати його.

*Будьте щедрими у справедливій похвалі неуспішних учнів. Оберегайте їхню самоповагу як шлях до дитячих сердець!*

Найбільшим приводом для дезадаптивної поведінки в класі стає демонстративне підкреслювання вчителем негативних рис

особистості неуспішних і недисциплінованих учнів. Це шлях в нікуди, бо слабкі учні формують антишкільну субкультуру з уседозволеністю, а часом і з кримінальною поведінкою. Серед них панує атмосфера відторгнення моральних цінностей суспільства і цінності успішного навчання як постійних психотравмуючих факторів. Їхня дезадаптивна поведінка набуває різних форм психологічних захистів, неусвідомлювано спрямованих на доступне для них самоствердження.

*Шукайте шляхи до позитивних емоцій у шкільному навчанні однаково як для сильних, так і для слабких учнів.*

Недбале, байдуже ставлення вчителів до педагогічної роботи та життя школи, низька мотивація якості викладання формують дезадаптивну модель ставлення учнів до вимог шкільної освіти. Щоб школа працювала ефективно, а учні спокійно й охоче включались у навчальний процес, важливо, щоб педагогічний колектив бачив високу якість своєї роботи й отримував задоволення від викладання в атмосфері гармонійних і партнерських стосунків між учителями, учителями й учнями та загальної турботи про репутацію школи. Такі умови легше створити в стабільному педагогічному колективі. Модель організації роботи вчителя у класі впливає на структуру взаємин між учнями і позначається на психологічній атмосфері учнівського колективу.

Щоб взаємодія вчителів з учнями була ефективною, психологи пропонують низку принципів поведінки педагога в класі:

- щоб добитися максимального виявлення бажаної поведінки, треба виконувати чіткі, продумані, структуровані педагогічні настанови;
- закріпленню нормальних типів поведінки сприяють схвалення, похвала та інші форми заохочення;
- відсутність реакції на ті чи інші вчинки або ігнорування їх часто сприяють зниженню непродуктивної активності учнів;
- щоб схвалення було ефективним, його треба висловлювати вчасно;
- виявлена увага до персони учня (навіть з метою покарання) є важливою формою прихильності вчителя;
- зауваження вчителя будуть дійовими, якщо вони зроблені тихо (гучний голос відволікає інших учнів від роботи і концентрує увагу на порушникові дисципліни);
- тверді, спокійні зауваження є найбільш ефективними;

– дисципліна в класі краща в тих учителів, яким вдається одночасно відстежувати більше ніж одне завдання, адекватно сприймати групову ситуацію в класі (бути соціально-психологічно компетентним), зберігати активність упродовж занять і здатність підтримувати навчальну зацікавленість і зануреність учнів у роботу.

||| *Педагогічні працівники! Поводьтесь із дітьми так, як би ви хотіли, щоб ставились до вас.*

Поради працівникам шкіл і позашкільних закладів:

– заохочуйте дітей за поліпшення навчальної діяльності, а не за абсолютні успіхи в ній;

– залучайте до шкільного життя всі можливі форми творчої, ігрової, спортивної, трудової діяльності, в яких неуспішні учні можуть стати успішними;

– не бійтеся залучати неуспішних учнів до вирішення важливих завдань шкільної роботи і надавати їм відповідного статусу;

– прийняття на себе неуспішними учнями відповідальної соціальної ролі поступово змінює систему цінностей і соціальні настанови відповідно до суспільних норм;

– надавайте перевагу похвалі, а не покаранням;

– не поділяйте учнів на успішних і неуспішних (не оголошуйте прилюдно оцінки!), це пригнічує навчальну мотивацію останніх;

– намагайтеся знаходити сильні сторони слабких учнів і хваліть їх за те, що їм вдається;

– не вживайте ярлик “слабкий учень”, бо цим закриваєте шлях до його зростання;

– віддавайте перевагу позитивним соціальним очікуванням щодо кожного учня – і врешті-решт він стане дотягуватися до них;

– працюйте з батьками, забезпечуючи єдність цінностей і вимог до учнів і полегшуючи цим прийняття ними соціальних норм та зменшення загрози хронічних стресів;

– найважливішим чинником прогресу в здобутті освіти школярами визнано активну участь батьків у співробітництві з учителем.



## Розділ 4. МОЖЛИВОСТІ САМООПАНУВАННЯ СКЛАДНОЇ ЖИТТЄВОЇ СИТУАЦІЇ ТА РЕСУРСИ ІНДИВІДУАЛЬНОГО КОНТРОЛЮ

### 4.1. Від чого залежить опанування

Сподіватися на спокійне життя без неприємних несподіванок, внутрішніх конфліктів, страждань, драм, втрат було б надто наївно. Життя постійно готує кожному з нас нові й нові випробування. Тривалість, тяжкість та складність їх якимось чином є домірними з людськими можливостями, силами, які кожен із нас на цей момент має. Усі ми час від часу потрапляємо в такі життєві ситуації, які ніби спеціально створено для того, аби допомогти нам пережити й усвідомити щось у край важливе, що залишалося поза увагою у мерехтінні буденності. Такі перешкоди на шляху до мети ніби кимось вигадані, для того щоб розширити можливості самодослідження, саморозвитку та самоподолання. Не випадково деякі мислителі вважають душевне життя людини страшною фантазмагорією, кошмаром. Г. Шпет із цього приводу пише: “...Духовне життя людства, як і душевне життя людини, іде діалектичними поштовхами, періодами повільного накопичення “душевної енергії” та раптових “вибухів”, революцій, покірливої душевної податливості чи сприйнятливості і бурхливого опору, творчого руйнування того, що так важко і повільно накопичується, та нового ледачого й легковажного створювання” (1989, с.572).

Коли людина переживає кризу, її нерідко огортає почуття безвиході. У кризовому стані майже завжди спочатку здається, що ніякого майбутнього немає і бути не може, адже вже нічого не вдієш, нічого не можна змінити. Приміром, коханий чоловік знайшов собі іншу і пішов із сім’ї; людина дізналася про свій страшний діагноз. Клієнти, які звертаються до психотерапевта з аналогічними проблемами, справді спочатку не хочуть жити, напружуватися, боротися. “Навіщо жити? Все закінчено. Нічого хорошого вже не може бути”, – так вони коментують свій стан. Однак з часом людина знаходить у собі сили для того, щоб прийняти складну, безрадісну, болісну нову реальність. Прийняти без агресії, без докорів долі та самозвинувачень. Просто подивитися на новий виток свого життя як на факт, який вже існує і має

певні причини, передумови, наслідки. І тоді поступово стає зрозумілим, що практично в кожному випадку є різні варіанти подальшого розгортання подій.

Так починає визрівати розуміння своєї власної ролі в пошуку виходу із скрути. Можна дозволити собі місяць за місяцем впадати у відчай, не спати, не їсти, відмовлятися від зустрічей із друзями, повторюючи, що життя закінчено, що без коханого хлопця, який виявився зрадником, вже нічого хорошого ніколи не буде. А можна поступово пригадати численні конфлікти з ним, свої нескінченні претензії щодо його ставлення до себе, його лінощів, грубості, вміння інколи зробити Вам дуже боляче, образити і, зібравши до купи все це, зрозуміти, що життя раптом дає Вам шанс звільнитися від тягаря, розпочати нове життя. Життя вільне, спокійне, з новими обр'яями, новими знайомствами, новими заняттями.

Навіть наявність важкого діагнозу не є вироком. Досвід психотерапевтів, що працюють у хоспісах з безнадійно хворими, свідчить, що нерідко ці люди, страждаючи від нестерпного фізичного і душевного болю, все ж знаходять у собі сили для виходу навіть із фази шоку. Вони спостерігають, як реагує на цей постійний біль власне тіло, що воно хоче цими реакціями сказати, про що повідомити. Так хворі навчаються інколи не помічати свого болю, ігнорувати його, зосереджуючись на чомусь іншому: думають про своїх рідних, планують їхнє майбутнє, мріють про їхні професійні досягнення і сімейне щастя. Вони ніби виходять за межі болю у більш просторий, широкий і вільний світ.

Тяжкохворі, як і інші люди, що переживають глибокий стрес, проходять і стадію заперечення свого кризового стану. Вони не хочуть вірити в те, що це трапилося саме з ними. Їм здається, що все це страшний сон, від якого можна прокинутись. Вони не готові прийняти реальність і почати вже всередині неї думати про якісь нові важливі рішення. У цей час вони стають дратівливими, злими, неконтактними. Їм хочеться звинувачувати всіх, відштовхувати, ображати. Для оточуючих дуже важливо розуміти причини такої поведінки своїх близьких і приймати їх, незважаючи ні на що.

Динаміка занурення у стресову ситуацію приводить до подолання агресії, яка насправді виникла для того, аби маскувати

сильний страх. Далі будуть ще тривалі фази депресії, образи, провини. Ті із тяжкохворих, хто встигає дійти у внутрішньому розвитку до переоцінки цінностей, до релігійного пошуку, до інтенсивного духовного розвитку, створює для себе нову якість життя на цьому останньому етапі свого земного шляху і вмирає спокійно (Гнездилов А.В., 2002).

Е. Кюблер-Росс, перша дослідниця можливостей психологічної допомоги тяжкохворим, помітила, що серед тих, хто готується померти, спалахує гостра потреба відшукати сенс свого життя. Поверхові інтереси до накопичення, влади, престижу зникають у той момент, коли людина чує той попереджувальний дзвоник хвороби.

Здебільшого все ж маємо справу не з такими вкрай тяжкими проблемами, які постають перед безнадійно хворим та його родиною. Втрата роботи, небажана вагітність, зрадництво близького друга, яке потягнуло за собою великі фінансові трати та самотність, – саме такі кризові ситуації у дорослому житті стають приводом для звернення до консультанта-психолога. Про дітей, яких дорослі приводять до нього, нерідко говорять як про некерованих, агресивних, конфліктних, пригнічених, розсіяних. Поштовхом для звернення до спеціаліста зазвичай стає певна конкретна життєва ситуація, з якою маленька або доросла людина не впоралася і яка викликала у неї тривалий стрес.

Під час роботи із спеціалістом дорослий клієнт повільно навчається відмовлятися від ілюзій, перестає очікувати від життя чогось нереального. Він уже інакше ставиться до своїх дітей, не прагнучи хоча б виховати їх так, щоб вони не повторювали його власних помилок. Батькам дуже важливо знати, що будь-яка спроба поліпшити власний психічний стан, розвинути адаптивні можливості, подолати віддалені наслідки психічної травми завжди позитивно впливає на мікроклімат у сім'ї, стосунки з дітьми, їхні життєві успіхи.

У клієнта під час роботи із психологом визрівають сили для відмови від перфекціонізму, тобто від бажання “ставити собі лише п’ятірки”, все робити тільки на “відмінно” або не робити взагалі. Щодо скрутних життєвих обставин він починає розуміти, що, навіть коли об’єктивно нічого не вдієш, все одно є шанс змінити

своє ставлення до того, що трапилось. Побачити все іншими очима. Відчутти свою нову роль, свої перспективи.

Позаяк успіх у розв'язанні складної життєвої ситуації залежить передусім від самої людини, розгляньмо ставлення її до власних можливостей вирішити конфлікт, подолати напруженість, зменшити тривогу. Мій консультативний досвід свідчить, що здатність до опанування є певною індивідуально-психологічною характеристикою кожної людини, і життєвий успіх швидше приходить до тих, хто цю здатність цілеспрямовано розвиває у собі.

Безперечно, існує певний зв'язок між характеристиками суб'єктивного смислового простору та ефективністю адаптаційних можливостей людини. Важливими параметрами у суб'єктивній картині ситуації є, по-перше, уявлення про ситуацію і, по-друге, уявлення про способи її подолання. Йдеться про так зване "coping behavior", опанування, тобто про індивідуальний спосіб взаємодії із ситуацією відповідно до її власної логіки, значущості для людини та її сьгоднішніх можливостей (*Нартова-Бочавер С.К., 1997, с.21*).

У стресогенних умовах життєдіяльності кожна людина виявляє власну сенситивність, тобто міру схильності до переживання певних ситуацій як стресових. Батьки деяких старшокласників починають сильно нервувати, коли ті не телефонують і не повертаються додому до восьмої години вечора. Вони відразу дозволяють своїй уяві малювати страшні картинки, п'ють валеріанку, дають собі слово жодного разу більше не пускати свою доньку (сина) ні на які дні народження. Інші залишаються спокійними і о десятій, розуміючи, що просто телефон міг розрядитися, тому не відповідає, або що їхня дитина так занурилася у спілкування, що про все забула.

Знаючи про свою схильність до драматизації життєвих обставин, мати, у якої таке трапляється частіше, ніж у батька, має навчитися справлятися з цим. Високу сенситивність можна певним чином знизити, якщо бути послідовною і мати відповідну мотивацію. Коли ж цього не робити, а просто вимагати від свого оточення рахуватися з власними нескінченними тривожними прогнозами та поганими передчуттями, перекладаючи відповідальність за власний стан на інших, стосунки в сім'ї погіршаться.

Дорослі діти будуть все більше віддалятися від вкрай вимогливих матерів. Батьківську турботу вони сприйматимуть як несвободу, як тягар, якого треба позбутися.

Зрозуміло, що не можна не враховувати і реальну інтенсивність перебігу самої стресової ситуації, говорячи про її опанування. Сенситивність до стресу збільшуватиметься, наростатиме, якщо життєвий досвід перенасичений стресами високої інтенсивності. Щоправда, науковці припускають, що інтенсивність емоційних реакцій у стресовому стані великою мірою визначається індивідуальними властивостями людини. Висока емоційна стійкість безумовно знижує інтенсивність стресу, тоді як відсутність схильності до самоусвідомлення, навпаки, цю інтенсивність підвищує. Водночас небезпечно високий рівень емоційної нестабільності, нерівноваженості можна пояснити тим, що людина нерідко потрапляла протягом життя і потрапляє у стресові ситуації високої інтенсивності. Ця набута невротизація, у свою чергу, провокує дедалі нові випробування, перебільшуючи їхнє значення для самої людини та її близьких. Повсякденне життя непомітно стає низкою неприємних несподіванок, які здаються людині все більш нестерпними, більш інтенсивними (*Носенко Е.Л., Коврига Н.В., 2003*).

Навіщо людині опановувати ситуацію? Щоб якомога швидше й ефективніше адаптуватися до неї, призвичаїтися до нових складних умов, хоча б таким чином зменшивши внутрішнє напруження, знизивши стресогенність того, що все одно вже відбувається. Головне завдання опанування – забезпечити і підтримати певний рівень психічного та фізичного здоров'я, хоча б мінімальну, але все ж задоволеність собою, своєю діяльністю, спілкуванням.

Яким чином здійснюється індивідуальне опанування? Від чого воно залежить?

Опанування може бути як цілком усвідомлюваним, так і неусвідомим з усіма перехідними формами часткової, тимчасової усвідомлюваності. У кризових ситуаціях маємо справу передусім з неусвідомленим опануванням. Класичні захисні механізми, що їх уперше описав З. Фрейд (типу раціоналізації, проєкції, придушення), можуть бути знайомі кожному з власного досвіду прикладами опанування. Колись усі ці витіснення чи конфлуєнції (злиття) бу-

ли доречними, допомагали людині не зламатися, вистояти в непомірно важких для неї обставинах. Пізніше психологічні захисти могли стати вже зайвими, адже людина виросла, стала сильнішою, гнучкішою, розумнішою, але все одно за звичкою вдається до своїх дитячих засобів опанування.

Що таке опанування? Це певний екологічний спосіб інтерпретації скрутних життєвих обставин та своєї ролі у розв'язанні проблеми, який людина використовує для керування власним передбаченням і переживанням кризової ситуації. Це спроба в думках, намірах та вчинках відповідати вимогам, які диктує ситуація, і не лише відповідати, а трохи випереджати їх, бути готовим до несподіваних змін.

Людина трактує нові жорсткі вимоги як очікування від неї готовності до випробувань, що, як вона вважає, перевищують її реальні можливості. Процес опанування спрямований на пошук адекватних вимогам шляхів подолання стресогенних впливів. Він підпорядковує собі практично всі сфери життя людини.

#### **4.2. Способи опанування**

Серед способів опанування слід назвати, наприклад, активно-вчинковий, коли людина швидко приймає рішення і здійснює вчинок, який допомагає їй полегшити кризовий характер ситуації. Наведу приклад зі своєї консультативної практики.

*Молода вчителька живе з батьками, які їй досі сприймають її як маленьку дитину. Вони постійно чекають на неї, телефонують, радять їй, що одягати на роботу зранку, як спілкуватися з директором школи, що говорити батькам хлопчика, який погано засвоює її предмет. Вона любить своїх батьків, але у свої двадцять шість років відчуває повну залежність від них.*

*Кризу вона починає усвідомлювати тоді, коли вперше переживає серйозне захоплення юнаком. Сімейні традиції вимагають від неї розповідати батькам про все, що відбувається в її житті. Але вона розуміє, що не хоче говорити про це ані з матю, ані з татом. Адже хлопець на три роки молодший за неї і не має вищої освіти. Вчителька точно знає, що батьки не сприймуть його позитивно і заборонять їй будь-які стосунки з ним.*

*Тоді моя клієнтка вирішує вперше діяти самостійно. Вона шукає собі житло й учнів для репетиторства, щоб підробляти. Вона переїжджає у нову оселю і обіцяє батькам, що буде до них заходити і телефонувати. Свої координати вона поки що нікому не дає. Навіть хлопцеві. Її внутрішнє завдання – дати лад своїм почуттям без будь-яких впливів. Потреба діяти (шукати квартиру, переїжджати, влаштовуватися на додаткову роботу, відвідувати психотерапевта, щоб остаточно позбутися залежності від інфантильних стосунків із батьками) дає їй відчутне полегшення – і кризу поступово подолано.*

Часом не менш ефективним виявляється опанування шляхом уникання, коли краще не діяти, а ігнорувати обставини, які склалися, просто перечікуючи неприємності. Для цього інколи корисно спитати себе. “Як я подивлюся на цю неприємну ситуацію через півроку, рік, п’ять років? Що здаватиметься мені нестерпним тоді?” Головне – справді уявити себе на п’ять років старшим, побачити, де і як Ви житимете, відчутти свій стан у той майбутній період життя. Новий часовий масштаб практично завжди сприяє активізації терпіння, вміння абстрагуватися, відволіктися від того, що не вдається змінити.

Деякі люди обирають так називане активно-когнітивне опанування, пояснюючи собі та своєму оточенню всі можливі причини ускладнень, знаходячи виправдання того, що відбувається.

*Так, говорить вона собі, мій клієнт, який протягом року не може знайти роботу, пояснює собі цю складну ситуацію загальноекономічним та екологічним станом країни, тим, що він давно тут не жив і тепер не може прийняти законів, за якими люди влаштовуються працювати. Він так заглиблюється в аналіз глобальних чинників, котрі від нього аж ніяк не залежать, що заспокоюється і, до речі, знаходить тимчасову роботу.*

Цей вид опанування, за З. Фрейдом, можна назвати раціоналізацією. Під час консультування такі психологічні захисти зазвичай розглядаються як неефективні, але певне полегшення вони, безумовно, дають. Якщо ставитися до них як до швидкої психологічної самопомоги, до засобу, який дає змогу не впадати у відчай, то ці шляхи опанування є умовно корисними.

Кожен обирає саме той спосіб опанування, який, з одного боку, більше відповідає вимогам ситуації, а з другого – власним

індивідуальним особливостям, досвіду, емоційному стану людини. Одні способи опанування є типовими для особистості, а інші сприймаються як чужі, епізодичні, випадкові. Під впливом натопу чи якоїсь авторитетної особи власні способи опанування зазвичай змінюються, і тоді людина пізніше не може зрозуміти, як вона могла діяти таким чином.

Можна говорити, слідом за Р. Лазарусом, що існують такі загальні типи опанування:

– *проблемно-сфокусоване* – коли взаємозв'язок людини із середовищем змінюється завдяки діям подолання;

– *емоційно-сфокусоване* – змінюється лише спосіб інтерпретації того, що відбувається;

– *уникання*, яке може комбінуватися як із проблемно-сфокусованим, так і з емоційно-сфокусованим опануванням.

Навіщо нам потрібне опанування? Які функції воно виконує?

Якщо ми не зможемо вчасно опанувати ситуацію, вона опанує нас. Ми захлинемося у власних стражданнях, не маючи сил діяти, або імпульсивно починатимемо одну спробу розв'язати кризу за іншою, не даючи собі шансів спокійно зважити аргументи, визначити обставини, продумати план дій.

Опанування виконує дуже важливу регулятивну функцію, коригуючи емоційні стани. Завдяки опануванню людина бере себе в руки, відчуваючи готовність щось змінити у власному житті, з чогось почати важкий шлях вперед. Можна сказати, що опанування виконує також прогностичну функцію, функцію моделювання можливостей поступового вирішення проблеми.

Можливі як дієвий, так і суто уявлюваний модуси реагування на скрутні обставини. Якщо в реальності справді нічого неможливо змінити, непогано зробити це хоча б у власній уяві. Навіщо? Не тільки для того, щоб трохи заспокоїтися і зняти напруження. Це робиться також для активізації додаткової енергії, для формування бажаних настанов. Мій досвід свідчить, що для деяких клієнтів достатньо багато разів програти в уяві бажане вирішення особистої проблеми.

У реальному житті актуальність ситуації відчутно знижується. Так, одна моя тринадцятирічна клієнтка дуже страждала від кохання до поп-зірки, серйозно думаючи про суїцид. Після кіль-



кохуваних спілкувань на дні його народження, у приймальні стоматолога, під час літнього відпочинку тощо вона поступово почала бачити цю людину іншими очима і навіть написала про нього дотепну критичну статтю, яку відразу надрукувала відома газета.

І проблемно-сфокусоване, і емоційно-сфокусоване опанування не завжди може бути ефективним для людини, якщо вона вчасно не звернеться до свого найближчого оточення, шукаючи підтримки. Бажання в усьому покладатися лише на себе, розраховувати тільки на власні сили – це зовсім не показник особистісної зрілості. Радше навпаки. Якщо людині важко звернутися по допомогу, це свідчить про наявність у неї якихось глибоких, застарілих конфліктних переживань, яких краще позбутися.

До речі, приховувати свої проблеми, нікому не показувати страждання найчастіше намагаються чоловіки. Своє невміння прислухатися до власних емоцій, виявляти їх вони трактують як силу духу, стриманість, стійкість характеру. Насправді це страх довіритися емоційній стихії, дозволити собі слабкість, пожалітися, можливо, навіть поплакати. Це брак досвіду взаємодопомоги, довіри, відвертості.

Підтримка завжди полегшує реалізацію певної стратегії опанування, якщо її надає хтось, хто справді хоче допомогти. Наприклад, за проблемно-сфокусованою стратегією інших людей можна використовувати як джерело інформації. Вони розкажуть, як самі пережили схожі колізії, хто їм допоміг, як краще вирішувати ці проблеми сьогодні.

За емоційно-сфокусованого опанування сусіди, знайомі, друзі стають природним засобом емоційної регуляції. Вони співчують, допомагаючи людині пережити образ, можуть разом з нею гніватися, допомагаючи знайти адекватні способи вияву агресії. Вони стають також об'єктом для соціального порівняння. Коли власна тяжка ситуація перестає сприйматися як унікальна, коли таких проблем навколо виявляється чимало, людині стає легше пережити своє становище.

Звертання до близьких може стати і способом утечі від проблеми за стратегією уникання. Рідні допомагають побачити нераціональність домагань, гальмують неконструктивну активність, знижують інтенсивність переживань, пропонуючи власний тверезий, відсторонений погляд на те, що сталося.

Іноколи для подолання напруження, зняття зайвої тривоги, полегшення страждання ми просто намагаємося відволіктися, переключити свою увагу на щось інше. Багатьом жінкам допомагає тривала телефонна розмова з подругою, шопінг, тобто похід по магазинах, прибирання в квартирі, в'язання. Чоловіки йдуть до спортзалу чи дивляться по телевізору бокс, футбол. Дехто обирає для себе енергійні тривалі пішохідні прогулянки, хтось сідає за кермо і виїжджає на швидкісну трасу. Таку стратегію називають *дистракцією*.

Схожою з нею є й стратегія *релаксації, розслаблення*, котра також допомагає перевести увагу, змінити масштаби у власному життєвому світі. Ванна з ароматичними маслами, масаж, плавання, чай із шоколадом, кава з тістечком, смачна вечеря з кухлем пива – кожен обирає свій спосіб зняття гостроти переживання. Непогано нагадати собі, що завтра вранці буде видніше, що гострий момент бажано відкласти, перечекати. Майже в кожному випадку переживання скрутних періодів, неприємних життєвих обставин корисно давати собі відпочинок.

Знайомою кожному стратегією є і так називане *перевизначення ситуації, нове її тлумачення*. Людина намагається побачити свої проблеми в іншому світлі, щоб зробити ситуацію суб'єктивно більш терпимою, не такою гострою. Найчастіше ця нова інтерпретація виникає в результаті кількох зустрічей із психотерапевтом. Трапляється, що таке перевизначення поступово приходиться і під час самостійної роботи.

Серед прийомів, які можна запропонувати для самодопомоги, є *написання автобіографії*, в якій сьогоднішня проблема буде лише одним із багатьох епізодів. Взагалі метод автонаративів, тобто створення оповідань про себе, де є зав'язка, кульмінація, розв'язка, стає дедалі популярнішим методом опанування (Фридман Дж., Комбс Дж., 2001). Краще, якщо наратив складений письмово. Саме під час письмового аналізу людина вчиться не тільки бачити у своєму життєписі сьогоднішню життєву колізію, водночас конституювати майбутнє, по-новому структуруючи свій життєвий досвід. Так поступово формується нова, більш цілісна й конструктивна оповідна ідентичність. До речі, найвідоміший французький філософ сучасності Ж. Дерріда ніколи не ставив під сумнів пріоритет письмової мови над усною. Переважно на

письмовому самоаналізі наполягає і популярний у всьому світі (і в м. Києві) французький учений А. Роше, автор методики самоаналізу – PRH, тобто “Особистість і людські стосунки” (див. *Persons...*, 1997).

Іноді продуктивною стратегією опанування стає зовні пасивне реагування на те, що трапилось. Це так називана *стратегія прийняття* – погодження з тим, що проблема справді є, хоча поки що нічого неможливо зробити для її розв’язання. Відчути таке прийняття – зовсім нелегке завдання. Усередині все бунтує, людина безперервно запитує у себе: “Чому таке мало статися саме зі мною? У чому я винна? Де моя помилка?” І поки внутрішній діалог не зупиниться, людина не зможе подивитися на ситуацію без докорів і оцінок. На мій погляд, прийняття завжди передує подальшим конструктивним крокам до вирішення ситуації. Без нього ніяких ефективних дій не буде.

Важливо назвати також *стратегію емоційного відреагування*, прояву почуттів у відповідь на ускладнення. Можливо, людині треба посумувати, поскаржитися, заглибитись в образ, вихлюпнути свій гнів, пофантазувати з приводу помсти, щоб пережити катарсис і мати змогу раціональніше розв’язувати складну колізію. Декому в цьому допомагають близькі люди, а дехто може дозволити собі такі емоційні вияви лише наодинці.

Чимало моїх клієнтів такою природною стратегією подолання не володіли, їм доводилося допомагати в доланні внутрішнього опору, допомагати “домовлятися із своїм внутрішнім контролером”, давати собі дозвіл на агресивні вислови чи жалібний плач. *Так, одна стримана і досить замкнута дівчина розповідала, як колись у поїзді дуже сильно поранила палець дверима (зірвала ніготь) і доклдала величезних зусиль, аби не заплакати, хоча їй було всього вісім років. Вона ж не плакала навіть наодинці вдома вже в чотирнадцять років, коли перевернула на себе каструлю з дуже гарячою водою. На запитання “Чого мовчала, чому не плакала, не кликала на допомогу?” вона не без гордості відповіла: “А чого кричати? Треба терпіти”.*

Для полегшення ситуації вияву своїх емоцій непоганим прийомом є *малюнки*, на яких бажано зобразити свій стан, не зважаючи на наявність чи відсутність художніх здібностей. Головне – взяти великий аркуш паперу і дати змогу своїй руці виражати

гнів, образу, біль. Закінчивши малювати, треба зосередитися на тому внутрішньому пейзажі, який був намальований, і дати якомога точнішу назву переданому малюнком переживанню. Таких малюнків інколи треба створити цілу серію, щоб бути готовим виражати емоції якимось іншим чином.

Допоміжним засобом може стати і метод творчої уяви, коли клієнтові пропонується у стані релаксації уявити собі певний казковий чи міфологічний персонаж і перевтілитися в нього. *Пам'ятаю, як нещодавно одна доброзичлива, стримана молода жінка обрала для себе образ Сніжної Королеви, яка ходила із зали в залу і всім, кого бачила у своєму розкішному палаці, із задоволенням наказувала: “Геть звідси!”*

Нарешті, стратегією опанування є *пряма дія*, вжита для вирішення болючої проблеми, або хоча б збирання конкретної інформації про можливості такого вчинку. *Один мій клієнт – досить успішний зовні молодий чоловік, який самостійно заробив собі на квартиру і недешеву машину, зрозумів, що у своїй роботі йому треба щодня “ламати себе у 95-ти місцях”, що це зовсім не та діяльність, якою він хотів би займатись. Поступово стало ясно, якою має бути його нова робота. Виникли реальні перешкоди на шляху до неї, з'явилися перші плани наближення до бажаної мети. Так почала відступати багатомісячна хандра і з'явилася готовність до кардинальних життєвих змін.*

#### **4.3. Типи ставлення до складної життєвої ситуації**

При переживанні стресу всі ми втрачаємо психічну гнучкість, сприймаємо життєві обставини якимось надто прямолінійно, тимчасово стаємо дезадаптованими, не можемо пристосуватися до обставин, котрі змінилися. Параліч волі не дає змоги діяти, гнів або апатія заважають сформувавшись реальному погляду на речі. Допомогти собі в опануванні можна, якщо спробувати визначитися щодо типового для кожної особистості ставлення до неприємних новин, тривожних несподіванок, травматичних життєвих обставин.

Серед типів реагування на складну ситуацію чи не найпоширенішим є *ігнорувальне ставлення*. Людина не хоче або не може реально оцінити наслідки того, що відбувається. Вона всіляко

намагається не помічати непорозумінь, конфліктів у взаємодії з оточенням, які виникають дедалі частіше. Вона заплющує очі на навчальні чи професійні проблеми, яких раніше в неї не було, не хоче бачити погіршення свого здоров'я, яке також свідчить про наявність кризового стану.

Чому обирається саме “страусова” позиція? Людина може не мати внутрішніх ресурсів, енергії, сил для того, щоб подивитися правді у вічі. Можливо, ігнорування є віддаленим результатом якоїсь психічної травми, якої людина зазнала ще в дитинстві, коли справді не мала змоги протидіяти обставинам, коли найкраще, що вона могла зробити, – це проігнорувати ситуацію.

Чи буває таке ставлення корисним? Певною мірою так. Говорячи собі, що все гаразд, що проблем немає, людина починає відчувати впевненість у собі і легше долає перешкоди. Але тотальне ігнорування складних життєвих обставин, захоплення створеною на власний смак ілюзорною дійсністю до добра не доведе. Гострі симптоми стануть хронічними, дорогоцінний час буде втрачено.

За зневажання життєвих обставин, невміння розпочати перегляд своїх прагнень, цінностей, уподобань, небажання пошуку нової життєвої траєкторії людина може розплачуватися місяцями й роками. Дехто буде постійно відчувати втому, скаржитись на виснаження. Хтось не зможе подолати почуття самотності, емоційного вакууму, в якому він опинився. Хтось неусвідомлено вибере для себе занурення у буденну метушню і ретельно шукатиме нові шпалери, готуватиме сніданки, відчуваючи пустку в душі. Про це свідчить приклад із моєї практики. *Двадцятидворічна дівчина, викладачка престижного столичного вузу, прийшла до мене із скаргами на своє відчуття невпевненості перед студентами. Після кількох зустрічей ми з'ясували, що в неї “життя проходить мимо”, “все навколо якесь прісне, нецікаве, нічого не хочеться”. Вона є відповідальною, слухняною, зручною для своїх батьків, але жити їй якось нудно. Почуття свободи залишилося в далекому дитинстві.*

Деякі люди, ігноруючи свої реальні складності і проблеми, пізніше відчуватимуть хронічний параліч волі, нездатність до самостійних рішень. Хтось втратить творчі здібності, смак до пошуку і вважатиме, що роки беруть своє. У декого виникнуть серйозні

проблеми зі здоров'ям: порушення сну, мігрень, підвищення тиску тощо. Чимало людей намагатиметься частіше повертатися в спогадах у дитинство й молодість, коли життя, яке сьогодні перетворилося на одноманітні сірі будні, давало справжню насолоду.

Що робити? Знайти у своєму внутрішньому просторі те місце, де “живуть” бажання. Придивитися до власних дитячих фотокарток, аби пригадати себе іншим (іншою) – вільним, веселим, спонтанним. Такий досвід є практично в кожного, до нього бажано повертатися. Шлях подолання ігнорувального ставлення до життєвих колізій – у відмові від ігнорування себе, своїх меж, свого права на помилку, на ризик.

За *перебільшувального ставлення* замість ігнорування симптомів кризи в людини виникає паніка, яка зростає як гірська лавина. Людина фіксує кожну, навіть випадкову зміну обставин як знак, що віщує поглиблення страждань, зростання неприємностей. До зовнішніх обставин, свого здоров'я, психічного стану вона ставиться як справжній іпохондрик, перебільшуючи, утрируючи кожну дрібничку.

Якщо ми постійно очікуємо чогось поганого, то обов'язково створюємо небажані для себе настанови, провокуючи ускладнення ситуації, зменшуючи власну можливість адекватно реагувати на нові, несприятливі обставини.

І юнакам, і дорослим інколи “подобається звуження свідомості до меж окремої пристрасті, якщо вони вважають цю пристрасть цінною, наприклад, любов, помсту за образу, насильство на користь якоїсь справи” (Орлов Ю.М., 1991, с.79). Якщо пристрасть зменшиться або взагалі зникне, життя може втратити будь-який сенс, свою глибину.

*Гарна молода дівчина протягом майже року переживає реальне (чи вигадане?) віроломство з боку коханого. Він запевняє, що ніякої зради не було, вона не вірить і трактує кожен його крок як аргумент на користь своєї версії, від якої жорстоко страждає. Сказав, що подзвонить, і не подзвонив, сказав, що буде на роботі, а співробітники говорять, що його немає, – всі ці факти ніби свідчать, що він її вже не любить.*

Що дає людині такий добровільний полон? Їй не треба брати на себе відповідальність, приймати самостійні рішення. Її ніби несе бурхливий гірський потік, вона відчуває величезний приплив

енергії і водночас запрограмованість, “закодованість” своєї поведінки.

Яким чином можна долати перебільшений страх перед складними життєвими ситуаціями? Треба попрацювати над самооцінкою, знайти давні причини добре компенсованої, прихованої невпевненості в собі. Знайти ті сфери в житті, де виявляються самостійність, автономність, творчі здібності. Рухатися у бік дедалі більшого звільнення від залежностей.

За *демонстративного ставлення* особистості постійно підкреслюють, що їхня ситуація найгірша, що доля до них найбільш несправедлива, що життєвих випробувань у їхньому житті надто багато. Якщо хвороба, то така складна й небезпечна, якої досі ні в кого не було, якщо сімейний конфлікт, то про його жажливі подробиці знатимуть всі знайомі, сусіди, співробітники, рідні й друзі.

Навіщо демонструвати свої страждання, привертати до них увагу? Передусім для того, щоб отримати співчуття, щоб постійно відчувати інтерес до себе, потурання, попусти. Бути в ролі страждальця, жертви не так уже й погано, адже жертва непомітно експлуатує оточуючих, формує в них емоційну залежність від себе, маніпулюючи відвертим бажанням допомогти, підтримати.

Людина з демонстративним ставленням до кризи нерідко використовує власне тіло як засіб привертання до себе більшої уваги. Відчуваючи порушення сну, апетиту, постійний головний біль або раптове серцебиття, вона демонструє ці симптоми як специфічну мову для посилення контактів. Усі починають бігати навколо, хвилюватись, викликати “швидку допомогу”, і це тимчасово задовольняє страждальця, дає йому змогу відчувати себе в центрі подій.

Несприятливі життєві обставини трактуються з утилітарного боку, і життєва позиція стає рентною. Людина постійно бідкається, скаржиться, пише листи до редакцій, ходить до юридичної консультації, наполягає на отриманні державної допомоги, компенсації тощо. Розуміючи, що самостійно не зможе впоратись з обставинами, вона досить послідовно користується своїм станом з корисливою метою.

Як діяти? З чого починати подолання демонстративності? Ефективними є робота з маніпуляціями, спроби усвідомити такі

зовнішні втручання та власні звичні ігри з оточенням. Людині легше спочатку помітити маніпуляції інших людей, в які її включають, а вже потім знайти в собі сили для аналізу своїх власних маніпулятивних впливів.

Людина з *волюнтаристським ставленням*, потрапивши у кризову життєву ситуацію, починає з подвоєною енергією заперечувати дійсність. Вона не приймає реальності, не хоче рахуватися з погіршенням працездатності, загостренням хронічних захворювань, необхідністю зупинитися у своєму рухові вперед і, можливо, трохи змінити його напрям або подбати про надійне оточення.

Ну що, каже такий чоловік собі, немає ніякої надії? Глухий кут? Дуже боляче? Нічого! Я зможу примусити себе жити так, ніби нічого не трапилось! Я працюватиму в десять разів більше, я так себе завантажу, що на страждання просто не вистачить сил. Переживають лише панночки, а справжній чоловік лише посміхається. Прикросці треба не помічати, ставитися до них з презирством. Відчай – перетворювати на тренажер для розвитку волі, загартування характеру.

У такої людини завжди є чіткий план дій, є мета, від якої вона не може відступати. Рухаючись під батогом власної волі, вона десь у глибині душі не любить себе, не приймає своїх слабих, не дозволяє собі хоч інколи відпочити, розслабитись, побути безпосередньою, щирою, втомленою. До речі, від оточуючих вона очікує схожої поведінки, тому нерідко потерпає від самотності.

Вольові перевантаження не безмежні. Страждення людина, яка не дозволяє собі страждати, загрожує власному здоров'ю, штучно затягуючи, поглиблюючи кризу. Вчитися упокоренню перед тим, що сталося, – це вчитися жити сьогоднішнім, сприймаючи реальність такою, якою вона насправді є, а не такою, якою має бути з огляду на наші плани. Жорстокість стосовно себе непомітно обертається жорстокістю, спрямованою на інших.

Як працювати з таким типом ставлення до кризової ситуації? Намагатися відчутти різницю між здоровою волею і штучним волюнтаризмом. Інколи дуже корисно уявити ту свою субособистість, яка так безжально керує життям. Наприклад, одна моя клієнтка із здивуванням виявила в собі енергійну даму з хлистом, яка постійно дає розпорядження командним голосом. Цікаво, що під час закордонного стажування ця командна дама, схоже, не отри-



мала візи і залишилася вдома. Відчувши вплив такого внутрішнього тирана, людина поступово знаходить індивідуальні шляхи опору.

Знайти людину із *продуктивним ставленням* до будь-яких кризових ситуацій нелегко. Вона тверезо, терпляче сприймає себе завжди – і в часи везіння, вдачі, натхнення, і в періоди втрати надій, краху найзаповітніших мрій і бажань. Так само як ми вибачаємо собі нежить або ангіну, так слід навчитися вибачати собі і тимчасову втрату смаку до життя, до спілкування, зростання драгтивності, незадоволеності собою, своїми професійними, навчальними справами, звичками, оточенням. Людина з продуктивним ставленням до кризи пам'ятає про ці скрути у власному житті, не втрачаючи надії поступово впоратись із ними. Спустошеність і відчуженість – це дуже неприємно, але вони не триватимуть вічно. Інколи треба відволіктися, розслабитися, зняти напруження, аби побачити, що робити далі. Інколи опанування стає можливим у формі прояву емоцій, гіркого плачу, вибуху гніву. Дехто звертається до свого оточення по допомогу.

Продуктивне ставлення до кризи передбачає, що людина володіє цілою гамою стратегій самоопанування. Залежно від конкретної ситуації використання цих стратегій може бути досить гнучким, різнобічним, тоді як чотири попередні типи ставлень до кризи передбачали оволодіння переважно однією якоюсь стратегією, далеко не завжди адекватною ані станові людини, ані характеру ситуації.

Відмовлятися від старих звичок, руйнувати свій багаторічний стиль життя кожному дуже боляче, але важливо розуміти, пам'ятати, вірити, що все одно це треба колись розпочинати, що кожен час від часу переживає такі кризи, що вихід із найбільшої скрути обов'язково буде знайдено.

Людина з продуктивним ставленням до кризи вміє рішуче відштовхнутися від берегів повсякденності і зважитись на пошук нових життєвих смислів. Криза – це не лише страждання, це й великі можливості, несподівані перспективи. Скористатися ними – неабияке мистецтво, якого можна поступово навчитися.

Чи є можливість вчасно надавати собі допомогу? Що таке особистісна самореабілітація, якщо вона взагалі можлива?

На відміну від реабілітації як професійної допомоги людині, що потрапила в кризову життєву ситуацію, самореабілітація означає самостійну роботу людини із собою у складних життєвих обставинах. Це самодопомога, спрямована на продуктивніше подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод, вихід зі скрутного становища.

Самореабілітація передбачає наявність особистісного контролю. Кожна людина має певні риси, які допомагають особистісному контролю, полегшуючи його, роблячи більш ефективним. Це передусім душевне здоров'я, оптимізм, конструктивне мислення, загалом – здатність розв'язувати повсякденні проблеми з мінімальними постстресовими наслідками. Непогано також мати стійкість характеру, уміння сподіватися, віру у власні сили, здатність спрощувати життєві труднощі, не панікувати. Бажаною є і далеко не поширена здатність оптимально користуватися власними ресурсами.

Проте наявність усіх цих корисних особистісних характеристик ще не гарантує, що людина триматиме ситуацію під контролем. На жаль, трапляється, що життєва колізія стає майже неконтрольованою. Переживання неконтрольованості теперішнього або майбутнього обов'язково тягне за собою зниження адаптаційних можливостей.

Якщо ми втрачаємо контроль у якійсь ситуації, нам потрібно терміново його поновити в іншій ситуації, навіть ніяк не пов'язаній із попередньою. Це пояснюється тим, що параметр суб'єктивного контролю має неабияке значення для підтримки позитивного, стабільного Я-образу. Людина завжди хоче контролювати свою життєву ситуацію, себе, своє оточення, і цей мотив є одним із найголовніших.

Слід зауважити, що бажання контролювати все може бути і надмірним. Якщо контролю забагато, людині важко розслабитися, відчувати себе вільною, дозволити собі якусь стихійність, непередбачуваність. Від контролю, який постійно “включено на максимум”, зникає гнучкість у поведінці, втрачається оперативність у прийнятті відповідальних і термінових рішень. Інколи надто сильний контроль є виразом психологічної ригідності, стереотипності, невміння реагувати спонтанно, спираючись на мінливу реальність, активно сприймаючи нові можливості та обмеження.

Яким чином можна послабити зайвий контроль чи, навпаки, посилити його? Для цього треба навчитися тлумачити події інакше, переінтерпретувати їх, міняючи акценти. Непогано спитати себе: що буде, якщо втратити пильність? Наприклад, закохатися і раптом забути про те, що все має бути відстежено. Чи отримати телеграму від бабусі і поїхати до неї. Життя зупиниться чи все якось владнається само собою?

Такі нові наративи бажано записувати, пропонуючи кілька варіантів завершення сюжету. Цікаво програвати в уяві такі колізії, вигадувати казки на схожі теми. Щоб знайти внутрішні ресурси для посилення контролю, можна уявити себе героєм, королем, правителем давньої імперії чи сучасної комп'ютерної корпорації.

Оптимальний контроль, якщо його вдасться досягти, спочатку знижує почуття безпорадності, яке так важко переживати під час кризи, надалі вирівнює, стабілізує самооцінку, сприяє гармонізації Я-концепції, поліпшує взаємини, дає поштовх до успіхів у діяльності.

Що таке контроль людини над ситуацією? По-перше, це контроль над позитивними або негативними подіями. Є люди, які досить вдало реагують на приємні несподіванки, тоді як негативні явища роблять їх зовсім безпорадними. Є й протилежний тип, який добре мобілізується перед неприємностями, залишаючись цілком пасивним, внутрішньо безконтрольним, коли раптово виникають події позитивні.

По-друге, особистісний контроль може бути первинним або вторинним. Коли працює первинний контроль, людина намагається змінити зовнішні обставини для досягнення своїх цілей. Вторинний контроль – це вже спроби змінити не обставини, а себе, щоб адекватніше відповідати вимогам дійсності.

Що відбувається, коли працює передусім первинний контроль над негативними подіями? Здатність запобігати їм пов'язана з вірою людини у можливість їх контролювати. Тому активізується віра в особисте везіння, у спроможність захищати себе від негативних впливів або посилювати позитивні впливи за допомогою магічних дій. Дуже значущою є й віра в силу свого характеру, в моральну стійкість.

Як підключається вторинний контроль? Коли йдеться про вторинний контроль над негативними чи позитивними подіями,

головною стає віра в існування персонального зв'язку з вищою силою, Богом, що забезпечить захист від життєвих неприємностей або ще більше сприятиме особистісному везінню.

На що спрямований особистісний контроль? Слід розрізнити контроль як загальну віру людини у власні можливості впливати на хід подій і контроль як реальну здатність до контролювання ситуації. Декому важливо передусім відчувати свою спроможність втрутитися в обставини, змінити їх, хоча реально людина поки що нічого помітного для інших не робить, лише потроху підвищує самооцінку. Для декого головне – побачити реальний результат своєї активності, втілення своїх зусиль у життя.

Намагаючись зрозуміти, який саме контроль є характерним для тієї чи тієї людини, важливо зосередитися на прагненні реально розв'язати проблему. Таке вирішення може бути дієвим, поведінковим або на першому етапі лише уявлюваним, когнітивним.

Неабияке значення має пошук соціальної підтримки, значною мірою знижуючи тривожність. Людина повинна відчувати, що вона має надійний психологічний тил, щоб сконцентруватися для опору. Важливо також проаналізувати, чи вирішується ситуація радикально, чи є необхідність повернення до неї, як можна оцінити ефективність обраного контролю.

Який саме із цих варіантів суб'єктивного контролю ефектніше впливає на поведінку в критичних життєвих ситуаціях – це питання поки що залишається відкритим. Безумовно, все залежить від типу особистості, а отже, від способу опанування та стадії кризи.

Існує залежність реакцій на стрес від статі та віку людини. Жінки й фемінінні чоловіки схильні зазвичай вирішувати проблеми емоційно, а чоловіки та маскулінінні жінки – інструментально, щось реально змінюючи у зовнішніх обставинах. Підлітки, до речі, як і люди похилого віку, реагують на життєві складності за фемінінним типом (*Нартова-Бочавер С., 1997*). Вони миттєво спалахують гнівом, дуже глибоко ображаються чи переживають пригніченість, страх, неподоланну невпевненість у собі.

#### 4.4. Залежність стратегій подолання від типу характеру

Опанування має свої межі залежно від індивідуальної історії конкретної людини, її темпераменту, характеру. Деяких людей практично не вдається навчити реагувати на стреси реалістично, продуктивно. Розглянемо такі типи характеру, що їх аналізує відомий психотерапевт Р. Курц (2004). Кожний тип протягом життя виробляє власні стратегії подолання стресових ситуацій. Далеко не всі з них є конструктивними, але людина звикає реагувати саме так, тому що реагувати на складні й несподівані життєві ситуації ефективніше їй заважають властивості нервової системи, стиль виховання в сім'ї, набуті протягом життя стереотипи, звички, уподобання.

Перший тип Р. Курц пропонує називати *чутливо-аналітичним*. Спробуємо реконструювати наведений нижче портрет.

Сором'язливий, замкнений, мовчазний юнак, назвемо його Василем, уникає будь-яких думок, спогадів, ситуацій, які можуть бентежити, хвилювати, активізувати інші неприємні почуття. На його обличчі – постійний вираз напруженості й відчуття небезпеки. Із старшою сестрою у нього ніколи не було теплих стосунків, вона вже доросла і живе в іншому місті, де не може добре влаштуватися. Батьки немолоді, не дуже здорові, не дуже успішні у професійному житті, нещасливі у своїх подружніх стосунках. Клімат у сім'ї досить прохолодний, кожний живе сам по собі, не цікавлячись життям інших. Василь не пам'ятає ніяких сімейних свят, спільних радощів, веселих подій. Він ніколи не бачив відкритості, теплої підтримки, зацікавленості його шкільним життям з боку батька чи матері.

Хлопець має проблеми із зором, носить окуляри. Він ніби не готовий вдивлятися у цей небезпечний світ. Йому приємно бути повністю зосередженим на чомусь конкретному, раціональному, вільному від емоцій, наприклад, на комп'ютері. Для нього краще працювати наодинці, коли ніхто не відволікає і не заражає власним емоційним станом. Якщо в нього є вибір, в якому приміщенні перебувати, то Василь обирає маленьку слабоосвітлену кімнату, де можна щільно зачинити двері. Щоб зовнішній світ ніяк не

втручався в його внутрішнє життя, він практично постійно носить навушники, в яких звучить досить голосна музика, блокуючи будь-які “вхідні дзвінки”.

Василь робить усе, що від нього залежить, щоби бути якомога далі від стресогенних життєвих обставин. Коли ж він все-таки потрапляє в складну ситуацію, коли до його матері викликають “швидку допомогу”, щоби зняти серцевий напад, цей самозанурений хлопець ніби хоче сховатися від того, що відбувається навколо. Шістнадцятирічний Василь, як маленька дитина, зачинається у своїй кімнаті, закриває обличчя руками, заплющує очі. Головні стани, в які Василь впадає під впливом раптових несприятливих життєвих обставин, – це збентеження, сум’яття, відсторонення. Навіть після того, як усе закінчується і матері стає легше, розслабитися Василеві ніяк не вдається. Замість релаксації в нього триває завмирання, заціпеніння.

Займаючи зовсім небагато простору для життя, не очікуючи від своїх рідних практично нічого, крім спокою для себе, Василь ніби хоче попросити у навколишнього світу, щоби той його не помічав, не виводив із рівноваги. Така стратегія реагування на стресові ситуації є безумовно непродуктивною, але все ж вона певною мірою знижує інтенсивність можливих переживань, охороняючи такий тип характеру від надмірних для нього перевантажень.

Другий тип характеру, за Р. Курцем, називається *обтяжено-витривалим*. Для його реконструкції оберемо типаж – дівчинку на ім’я Тамара.

Їй тринадцять літ, вона старша дитина в сім’ї, де є ще двоє дітей чотирьох і семи років. Це худа, бліда дитина с постійним виразом провини на обличчі. Батьки багато працюють, не мають вільного часу для своїх дітей, і Тамарі випадає практично щодня водити братів до дитячого садочка і забирати звідти. Вона давно звикла до нарікань матері і погроз батька. Вона відповідає за все: за те, що діти не поїли, що хтось із них забруднив одяг, хтось упав і забився, розбив чашку тощо. Коли пізно увечері втомлені батьки повертаються додому, її звинувачують у тому, що й досі не вимито посуд, розкидано іграшки, що в хаті немає свіжого хліба, що не винесено сміття.

Тамара давно навчилася терпіти несправедливі звинувачення і перелікувати бурю. Вона вже стала спецом у відкладанні не-

приємностей на потім і чекати на кращі часи, коли батьки заспокоюються і займаються нарешті братиками. Її у чомусь навіть влаштовує звична роль жертви, тому що і виховательки в дитячому садку, і сусідки, знаючи про її складне життя, жаліють і хвалять її, говорять про те, яка вона помічниця, яка хороша дитина, якою буде для когось гарною жінкою, коли виросте. Вона знає, що її батьків сусіди засуджують за те, що ті думають лише про заробляння грошей, не дбаючи про своїх дітей. І такі справедливі, на її думку, оцінки їй також приємні.

Маючи недитяче навантаження, відчуваючи постійну відповідальність за своїх братів, Тамара поступово стає не тільки терплячою, але й дуже стійкою, навіть упертою. У неї є впевненість, що вона в цій сім'ї нерідна, що її взяли колись із дитячого будинку, тому не люблять. Цю дитину важко умовити, на неї практично неможливо натиснути, якщо вона впевнена у своїй правоті. За допомогою сили батькам ніколи не вдається від неї чогось домогтися, навіть якщо доводиться її бити. Вона не проситиме вибачення, коли її покарали, і радше засне в кутку, куди її поставили кілька годин тому, ніж визнає провину.

У стресовій ситуації, коли виникає загроза виклику батьків до школи, оскільки брак часу на виконання домашніх завдань дається взнаки і Тамару можуть не атестувати з кількох предметів за рік, вона відчуває, що діяти немає сенсу. Ситуацію дівчина сприймає як абсолютно безнадійну, вкрай тяжку, безвихідну. Боячись припуститися помилки, Тамара взагалі нічого не намагається змінити, не шукає ніяких виходів, не знає, як просити допомоги, до кого звернутися із цього приводу. Вона вмє лише терпіти і чекати, що тільки загострює колізію.

Тамара мріє про часи, коли вона виросте і не залежатиме від своїх батьків, коли в неї буде власне помешкання і ніхто нічого не вимагатиме від неї. Вона хоче від навколишнього світу хоча б трохи більше свободи для себе, більше вільного часу, більше справедливості. Її стратегія поведінки у стресових ситуаціях, яка полягає в бездіяльності та перечікуванні, не є продуктивною, але вона чи не єдино можлива для її віку, типу характеру і життєвих обставин.

Третій тип характеру має назву *залежно-милого*. Серед моїх клієнток є шістнадцятирічна Світлана, яку можна віднести до цьо-

го типу. Це розумна, симпатична дівчина, яка непогано вчиться. Її батьки розлучилися, коли їй було шість років. Вона живе з мамою і вітчимою, якого не сприймає. Поки мама була самотньою, вони дуже багато часу проводили разом, спілкувалися, їздили відпочивати. Коли мама знову вийшла заміж, Світлана відчула, що залишилася одна в усьому світі. Вона категорично не хоче проводити вільний час удома, бачити свого вітчима, слухати, як мама радісно сміється.

У неї є шкільні подруги, які готуються до вступу у вузи і не мають стільки часу для зустрічей, скільки потрібно Світлані. І що вони можуть сказати одне одному, коли в кожній вдома нормальна сім'я? Світлана внутрішньо відштовхує маму, хоча насправді дуже хоче з нею поговорити. Вона відштовхує і свого батька, який живе окремо і хоче, як колись, запросити її до театру. Навіщо бачитися з батьком, якого не було поруч у дитинстві, коли його так не вистачало? Якому нічого не скажеш про маминого нового чоловіка, про те, що тепер у неї немає свого куточка. Краще вже сидіти на самоті.

До психотерапевта Світлану привела мама з приводу її депресії, постійних сліз, небажання ходити на заняття, замкненості, пригніченості, виснаженості. Світлана справді відмовляється від будь-якої підтримки. Я відчуваю, як їй хочеться комусь відкритися, але водночас вона дуже боїться, що втратить при цьому цю людину, як втратила колись батька, а тепер і маму. Вона переконана, що це реальна втрата, що мама повністю замінила її своїм чоловіком, про якого ніколи нічого не розповідала раніше. Виявляється, у мами було своє таємне життя, а вона, Світлана, нічого про це не знала.

Тепер Світлана обирає шлях самотності і хоче розраховувати тільки на себе, на свої сили. Світ для неї стає пустелею, в якій просто немає жодної душі, на яку можна було б покластися. У яку б стресову ситуацію не потрапила ця дівчина, вона категорично не хоче приймати допомогу.

Четвертий характер можна назвати *працелюбно-зайнятим*. Серед учителів цей характер – не рідкість. Пригадую одного директора школи, Олексія Петровича, якого всі поважали й цінували. Він умів відповідально працювати, але не вмів вчасно завершувати справи. Якщо починав складати якісь плани, то це затягувалося на тижні і вимучувало всіх підлеглих. Олексію Пет-



ровичу постійно здавалося, що не все враховано, що можна щось вдосконалити, переробити, поліпшити.

Щодня після закінчення занять у школі вчителі боялися, що зараз їх викличуть до кабінету, де вони годинами обговорюватимуть чи то конфлікт з учнем, чи непорозуміння в учительському колективі, чи недавній випадок із батьками. Директор у цих розмовах постійно повторював, що в нього зовсім немає часу, що він нічого не встигає, але закінчити розмову йому ніяк не вдавалося. Його думки ніби чіплялися одна за одну, і час затрачався невідомо на що.

Олексія Петровича до психотерапевта направили лікарі, які багато років лікували його виразку шлунку. Цей немолодий чоловік скаржився на перевтому, на невміння відпочивати, на те, що він нікому не може нічого довірити, бо всі колеги не дуже відповідальні, недостатньо сумлінні. Останнім часом він перестав довіряти і дружині, яка “все забуває чи переплутує”. Тому він наполіг, аби вдома постійно був включений автовідповідач.

Коли ми говорили про його дитинство, Олексій Петрович пригадував, що батьки теж багато працювали, постійно були зайняті і вимагали від усіх трьох дітей чіткого розподілу обов’язків, старанного навчання, допомоги у великому домашньому господарстві. Він не зміг пригадати, коли його заохочували, коли висловлювали йому свою батьківську любов. “Була сувора вимогливість і справедливість. Якщо все виконав, ніхто тебе не сварить, якщо ні – отримаєш те, що заслужив”.

Особливістю такого характеру є те, що людина добре знає, як уникати не лише стресів, але й будь-яких емоцій, як не заглиблюватися у стосунки, навіть з дружиною чи власними дітьми. Вона просто затрачає весь свій час на рутинну працю, складаючи списки нібито невідкладних справ.

Таким чином, першою непродуктивною стратегією реагування на стрес є *стратегія уникання*. Людина не відчуває в собі внутрішніх ресурсів для того, щоб подивитися реальності у вічі, вона ховається від перевантажень. Її типова поведінка схожа на поведінку тварин, які, відчувши небезпеку, завмирають, щоб їх не побачили. І таку нестійкість до життєвих випробувань неможливо подолати силою. Для такого реагування найчастіше існують об’єктивні обставини, на які треба зважати.

Сварити, говорити про відповідальність, наводити приклади сміливості й рішучості – все це не допомагає, а лише поглиблює стан завмирання, заціпеніння. Психологічну підтримку такій людині бажано спрямувати на поступове усвідомлення нею своїх реальних обмежень, на прийняття певних життєвих рішень, пов'язаних із стилем життєдіяльності, майбутньою професією тощо. Зрозуміло, що застрахуватися від будь-яких несподіванок, нещасних випадків і страждань неможливо, але можна обрати такий спосіб життя, який не вимагатиме зайвого напруження і потреби надто швидко переключатися, сприймати нову й нову інформацію іззовні.

Друга непродуктивна стратегія у стресових ситуаціях є *стратегією перечікування*. Люди, для яких ця стратегія характерна, завжди говорять, що треба ще трошки потерпіти, і тоді вже настане хороше життя. Вони не живуть повноцінно в сьогоденні, постійно зазираючи в завтрашній день, де нарешті можна буде розслабитися і відчути радість. Їх можна поважати за витривалість і стійкість, розуміючи, що інші, більш активні способи реагування на життєві неприємності, їм просто незнайомі.

У роботі психолога з молодою людиною такого типу бажано акцентувати увагу на переживаннях, що супроводжують теперішній момент життя, на значенні сьогодення для суб'єктивної задоволеності життям і для майбутнього. Вдалим прийомом може стати знайомство з власними бажаннями, які людина досі не усвідомлювала чи усвідомлювала досить фрагментарно. Деякі з цих бажань насправді досить легко задовольнити, не відкладаючи, і відчути таке забуте і таке потрібне у повсякденному житті задоволення. Непогано запропонувати уявити себе могутнім дорослим, який може порадувати маленьку дитину і побалувати себе морозивом чи новою книжкою. Бажано також навчити людину елементарних навичок релаксації, зняття зайвого напруження.

Третя стратегія поведінки у стресі є *стратегією заглиблення* у таку знайому жалість до себе, занурення у пригніченість і страждання. Ніякий новий стрес нічого нового не викличе у такої людини, крім дедалі більшої потреби відчувати себе самотньою і нещасливою. Кожна наступна напружена життєва ситуація стане зайвим підтвердженням невдалого життя, своєї у певному сенсі унікальної нещасності. Таку людину бажано поступово навчати

шукати всередині себе ті ресурси, на які можна спертися, бути більш автономною і самодостатньою.

Психологічна допомога людині з таким типом характеру має зосереджуватися на відкритті нею в собі тих позитивних якостей, тих здібностей і талантів, які притаманні кожному і про які ми не завжди знаємо. Поява нових цікавих занять, відчуття власної обдарованості сприяють зменшенню і поступовому зникненню бажання постійно жаліти себе. Серед шляхів до самооновлення є й шлях більш глибокого самоусвідомлення, розуміння своїх нерідко досить суперечливих прагнень. Моя практика свідчить, що навіть перші спроби малювання своїх проблем, спроби написання казки про себе дають людині змогу повірити в те, що ще не все втрачено.

Четверта неконструктивна стратегія уникання стресів – це *стратегія самовідволікання* від будь-яких переживань, *стратегія працеголізму*. Такій людині не вистачає часу і сил для того, щоб увійти в стресову ситуацію та розв'язати її. Вона продовжує свою повсякденну працю, нібито нічого не сталося, а просто збільшилося навантаження, до якого вона звикла. Для неї будь-які страждання є показником невихованості, недисциплінованості, неорганізованості. Вона не може зрозуміти, що переживання також може бути тяжкою працею, з якою краще не зволікати.

Працювати з таким характером нелегко, адже людина не відчуває потреби в допомозі психолога. Вона погоджується на консультацію лише тоді, коли розуміє, що її здоров'я під реальною загрозою, і хоче дуже швидко отримати чіткий алгоритм дій, які допоможуть одужати і працювати ще більше. Такі характери не відчувають цінності теплоти, близькості, яких вони себе позбавляють. Їм здається, що розмови про відпочинок не мають ніякого сенсу. Тому ефективними для них будуть лише ті прийоми психологічної допомоги, які вони сприйматимуть як засоби ще більшого підвищення ефективності їхньої праці. Врешті-решт, сумлінність справді має неабиякий стресозахисний потенціал.

## Розділ 5. ЗАСОБИ ШВИДКОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

*Піднімайся над собою, але не спускай із себе очей.*

*Станіслав Єжи Лец*

### 5.1. Техніки життя у складних умовах

Творча особистість, на відміну від особистості незрілої, нетворчої, може використати скрутні життєві обставини для формування нових “технік” життя, конструктивних життєвих стратегій. Вона сприймає неприємності як випробування, котрі навчають, дають необхідний досвід, загартовують.

Кожній людині для уникнення руйнівної дії стресів і збереження свого психічного і фізичного здоров'я важливо вміти спиратися на свої внутрішні психологічні резерви. Бажано сформувати в собі смак до пізнання себе. Велике значення має розуміння своєї спрямованості, тих прагнень, потреб і бажань, які керують нашою повсякденною поведінкою. Самопізнання дає змогу поступово виявляти проблемні риси свого характеру і враховувати їх при побудові взаємин з іншою людиною.

Важливою передумовою самоопанування є також формування соціальних настанов на здорове ставлення до себе, до інших, до професійної діяльності і життя в цілому. Мається на увазі реалістичне, врівноважене, мудре ставлення до власних позитивних і не дуже позитивних рис, уміння приймати вади людей, які перебувають поруч. Ідеться також про тверезе оцінювання всіх аспектів свого професійного життя, яке складається не лише із світлих і радісних днів.

Серед психологічних ресурсів, що завжди допомагають вистояти у стресовій ситуації, хочеться назвати вміння вчасно звертатися до колег, знайомих, рідних, якщо потрібно відчутти підтримку, розуміння, співчуття. Це не кожному вдається. Особливо важко буває в таких ситуаціях чоловікам, які не звикли виявляти слабкість, жалітися, радитися. Деякі жінки також вважають, що розповідати про свої проблеми – це навантажувати інших, роздмухувати власні страждання. Краще мовчки перетерпіти.

Аналіз не дуже зручних для вашого оточення звичок, неадекватних, надмірних реакцій, важких емоційних станів, несподіваних спалахів гніву чи нападів тривоги сприяє глибшому саморозумінню й саморегуляції. Треба привчити себе до певних прийомів емоційно-вольової саморегуляції в напружених життєвих ситуаціях і міжособистісних стосунках. Кожна вихована людина повинна вміти тимчасово відсторонитися від джерела неприємностей, зробити кілька дихальних вправ чи випити стакан води невеликими ковтками, перш ніж відповідати на гострі докори.

Життєвий світ, що його буде дитина або доросла людина, безпосередньо впливає на стиль життя, коли виникає стресова ситуація. Ще класик психологічної науки К. Левін обґрунтував принцип психологічної єдності особистості та світу, що її оточує (Левин К., 2000). Особистість і подія існують водночас і взаємно заломлюються, впливаючи одна на одну, посилюючи або послаблюючи негативні наслідки стресу. Залежно від переживання, усвідомлення, прийняття різних обставин життя в людини виникають різні наміри й рішення.

Відомо, що попередні невдачі, стан горя, депресії значною мірою детермінують відповіді на складну життєву ситуацію. Саме тому бажано знати рівень “біографічного стресу”, щоб обрати адекватні прийоми психологічної допомоги. Складні життєві обставини, що не мають глибинного підґрунтя у вигляді хронічного стресового стану, як вважають дослідники цієї проблеми, трапляються досить рідко (в 1–9% випадків), тобто зовнішні неприємності, якими б складними та несподіваними вони не були, практично завжди знаходять підготовлений ґрунт.

Подолання передбачає внутрішнє “зважування” впливу сьогоденнішого травматичного чинника і післядії колишніх стресорів. На що саме я реаую? Коли раніше я так реагувала? Що тоді відбувалося? Такі спроби спрямованого самоаналізу нерідко приводять до усвідомлення наявності стійких, звичних надмірних реакцій на ситуацію.

Інколи вміння розпізнати включення такої надмірної реакції вже полегшує ситуацію. Якщо ж цілеспрямовано працювати разом із психотерапевтом над такими диспропорційними реакціями на життєві негаразди, занурюючись у перші спроби аналогічного

реагування, можна поступово позбутися їх. І тоді клієнт з подивом відкріє для себе, що його нібито органічна, типологічна втомлюваність, невміння швидко приймати рішення, дратівливість у присутності людей, які дуже багато говорять, чи звичка завжди запізнюватись кудись поділися, адже ліквідовано їхні глибинні причини.

Життя вчить не чекати допомоги іззовні, а надавати її самому собі. Багато хто вміє це робити досить ефективно і вправно. І такі люди, хоча й не відрізняються природною стресостійкістю, так швидко виводять себе з важкого емоційного стану, що реагують на проблеми не гірше стресостійких. Важливо не стільки взагалі не піддаватися тривозі, страху, паніці, скільки оперативно виводити себе із саморуїнних станів. Цьому можна навчитися.

Розпочнемо з найпростіших форм самопомоги при переживанні повсякденних стресових ситуацій. Вони мають назву *відволікальні*, тобто такі, що тимчасово відвертають увагу людини від несприятливих обставин, від зайвої сконцентрованості на проблемі. Нерідко вміння зняти напруження, знизити рівень тривожності, страху, гніву, свідомо відкладаючи реагування хоча б на кілька годин, великою мірою сприяє чи то швидшому розв'язанню проблеми, чи хоча б самозахисту від надто сильних болючих переживань.

Якими відволікальними прийомами самопомоги володіє практично кожна людина? По-перше, це *спання*. Недарма кажуть, що з проблемою, яка раптом звалилася на голову, треба переспати. Деякі щасливі характери засинають у стресових ситуаціях легко і миттєво, більшість людей мають труднощі із засинанням, коли хвилюються чи страждають. Загальна відволікальна рекомендація така: якщо є можливість, чекаймо до завтра, і тоді вже починаймо реагувати. Ранок завжди мудріший за вечір. Те, що вчора здавалося глухим кутом, на свіжу голову стає зовсім не безнадійним. До речі, інколи непогано заснути і посеред дня хоча б на півгодинки, щоб чіткіше визначитися з проблемою.

Другою відволікальною формою самопомоги є *плавання у річці, басейні, тепла ванна або душ*. Якщо вам зателефонували, сповістивши вкрай неприємну звістку, яка повністю вивела вас із себе, знайдіть можливість поплавати чи поніжитись під душем або у ванні, додавши у воду приємні для вас ароматичні олії, тра-

ви, солі. Скажіть собі: “Спочатку водні процедури, потім – реагування на те, що трапилось”. Нехай таке купання триватиме всього 15 хвилин, але позитивний ефект для нервової системи буде відчутний.

Наступна відволікальна форма швидкої самопомоги – їжа. Багато хто з нас інтуїтивно відчуває, що треба щось з’їсти, коли погано на душі. Навіть народні звичаї враховують позитивний вплив їжі на стражденну людину, яка, наприклад, переживає тяжку втрату. Як відомо, після цвинтаря всім пропонують поминальні страви, вживання яких знижує інтенсивність душевного болю. Зауважимо, що дехто так зникає багато їсти під час будь-яких стресових переживань, що потім має проблеми із зайвою вагою. Тому вдаватися до заспокійливої їжі слід обережно, не захоплюючись, не роблячи цей спосіб самопомоги єдиним. Шматочок шоколадки, чашка кави або зеленого чаю, невеличке тістечко, фрукти – таке “перекушування” справді трохи заспокоїть, надасть сили для більш зваженого рішення.

Досить поширений і такий прийом відволікальної самопомоги, як *телевізор*. У стресовій ситуації подивитися фільм, токшоу, КВН або концерт нікому не завадить. Інколи людина розповідає, що у стані стресу не може зосередитися на тому, що дивиться, думки її постійно плинуть кудись в інший бік. І все ж згодом вона хоча б частково відволікається, починає стежити за сюжетом, музичним мотивом чи посміхається, слухаючи гумореску. У будь-якому випадку телевізор (як і магнітофон, комп’ютер, кінотеатр) сприяє зняттю зайвої напруги, яку викликає стрес. Тому дозвольте собі побути певний час наодинці з монітором, плеєром чи екраном телевізора, знайдіть для себе гру, яка вам подобається, програму, яку зможете дивитись. Декому дуже допомагає ІНТЕРНЕТ з його численними можливостями спілкування, отримання найсвіжішої інформації, розваг. Цей відпочинок дасть вам шанс пізніше бути більш ефективною (ефективним) у розв’язанні складної проблеми.

Серед відволікальних прийомів самопомоги в стресі слід назвати і ходіння по магазинах, так називаний *шопінг*. Цим прийомом частіше користуються жінки, які знають, як заспокійливо діють на них вітрини, примірки, вибирання обнов. Чоловікам, коли вони перебувають у розгубленому стані, непогано було б зга-

дати про чийсь день народження і піти за подарунком. Це зовсім не головна справа і абсолютно не термінова, але вона дає передишку, переключає увагу на щось інше, далеке від стресової ситуації, яку треба подолати. Після такого перепочинку якимось чином змінюються внутрішні масштаби життєвих подій і стресова ситуація вже не здається такою глобальною й нездоланною.

Ще один відволікальний прийом – *пішохідна прогулянка*, особливо разом із знайомим, приятелькою, колегою, навіть якщо це не ті люди, з якими можна розмовляти відверто про те, що трапилось. Але з ними все ж відбувається якась розмова, і це дуже добре для долання “заикленості” на своєму переживанні. Навіть прогулянка наодинці дає певне полегшення, оскільки навантаження на м’язи під час ходіння якимсь чином розвантажує нервову систему.

Крім відволікальних, усі ми час від часу звертаємось і до *захисних, деструктивних форм самопомоги*. Найтиповішою з них є бажання вдатися до *вживання алкоголю та куріння*. Сказати, що ці засоби зовсім не допомагають, було б неправильно. Сигарета справді трохи заспокоює, а чарка горілки притлумлює гострий душевний біль. Бувають ситуації, коли відмовитися від цих традиційних “транквілізаторів” для декого просто неможливо. Але мінусів від застосування цих форм самопомоги нерідко більше, ніж плюсів. Адже практично щоразу дозу треба трохи збільшувати, аби досягти бажаного ефекту. А брак сигарети чи горілки людина починає переживати як цілком самостійний і болючий стрес. Тоді вже шкідливий вплив нікотину й алкоголю на організм починає перевищувати тимчасове полегшення. До того ж непомітно виникає звикання саме до таких нездорових засобів самопомоги, які нерідко закінчуються залежністю.

Поширений і такий неконструктивний прийом самозбереження, як *техніка заперечення*, тобто відмова визнати, що жальлива подія вже трапилася. Людина знає про смерть своєї дитини, але продовжує мріяти про її вступ до коледжу. Р. Ліфтон, який вивчав мешканців Хіросіми, які зазнали атомного бомбардування в 1945 р., констатував у більшості з них так назване “психологічне відключення”. Заперечення є психологічним бар’єром на шляху руйнівного проникнення трагедії у внутрішній світ людини. Кри-



зова ситуація переробляється невеликими дозами так, щоб у людини вистачило сил відреагувати на неї.

Серед найменш ефективних прийомів подолання наслідків стресу – *уникання та самозвинувачення* в будь-яких варіантах. Коли людина заплющує очі на те, що відбувається, або коли починає картати себе, очікувати на краще не слід. Зниження самооцінки, зневіра в собі реально виснажують, забирають таку необхідну енергію. До речі, тривалі самозвинувачення можуть стати причиною психосоматичних захворювань.

Найбільш корисними, безпечними й ефективними є *конструктивні* форми самопомоги. Найперше – це “*генеральне прибирання*” у власному повсякденному житті в прямому й переносному сенсі. Дуже бажано у стресовій ситуації спитати себе: “Що я можу змінити у своєму побуті вже зараз? Від чого відмовитися? Що прибрати? Які речі викинути, подарувати, віднести на роботу? Що вкрай необхідно купити?”

Прибирання у переносному розумінні означає спробу краще організувати кожен день, відмовитися від справ, планів, рішень, які не є необхідними, і переключитися на щось справді важливе. Декому треба завести спеціальний щоденник, щоб не забувати про обіцянки і не планувати навантаження нерівномірно. А комусь може допомогти хороший менеджер, досвідчена секретарка, якась інша людина, якій можна буде делегувати частину своїх виробничих і домашніх обов’язків.

||| *Зовнішній безлад безпосередньо впливає на безлад внутрішній. Хто не вірить – перевірте невідкладно.*

Під генеральним прибиранням можна розуміти і нове ставлення до часу життя, більш раціональне його планування та розподіл. Взагалі перспективне планування власного майбутнього треба час від часу переглядати, і тоді стресове перевантаження інколи стає саме тією зупинкою у повсякденному плинні життя, яка є такою необхідною.

Якщо ви почуваетесь зле, то це сигнал, що настав час зупинитися й озирнутися. Подивитися, на що витрачається час, про що давно забуто, від чого краще відмовитись, а що кардинально змінити. У стресовій ситуації, коли гостро бракує часу для прийняття рішення, коли страждання не дає ні на чому зосередитися, непо-

гано віднайти саме часові резерви у власній щоденній метушні. Такі резерви завжди є, тому що стрес змінює кут бачення вашого життя.

Не завадить ще одна форма конструктивної самопомоги – *встановлення пріоритетів*. Перш ніж реагувати на стресову ситуацію певними діями, спробуйте відчутти, що вас сьогодні посправжньому хвилює, що з ваших занять, уподобань, обов'язків можна поставити на перше місце за значущістю. Майте на увазі, що звичні пріоритети поступово змінюються, а ми не завжди звертаємо на це належну увагу.

Стресова ситуація, крім страждань, дезорієнтованості, зниження ефективності праці несе в собі і позитивні можливості поступової зміни життя на краще. Саме стрес, який важко швидко подолати, примушує переглядати цінності, відмовлятися від чогось віджилого, ніби необхідного, а насправді давно неактуального. Коли сил чимало, ми беремося за багато справ; коли ж виникає стан дезадаптованості, який швидко виснажує, доводиться від чогось відмовлятися.

Стрес вимагає більшої уваги до себе, свого здоров'я, свого настрою. У стресовому стані людина хоче внутрішнього спокою, гармонії, тиші. Вона мріє про відпочинок, розвантаження, звільнення від тягаря зайвої відповідальності. Саме так створюються умови для нових уподобань, інтересів і прагнень, саме так закладаються підвалини для бажаних змін якості життя.

До конструктивних форм допомоги собі у стресовій ситуації слід віднести і *звернення до справжньої подруги, близького друга*, до людини, якій в повністю довіряєте. Подруга або друг – це ті люди, які вміють вислухати, не задаючи зайвих запитань, не поспішаючи з порадами чи оцінками. Вони ніколи не використають отриману інформацію проти вас, не почнуть виховувати, сварити, докоряти вам.

З ними вам легко буде побачити свою проблему сторонніми очима, що завжди “розвантажує” ситуацію, робить її не такою складною і неприємною, як наодинці із собою. Дружня розмова завжди дає таку необхідну емоційну підтримку, збільшує впевненість у собі, надихає, впливає додаткові сили, енергію. Справжня подруга не поспішає діяти, а спочатку намагається зрозуміти, від-

чути вашу тривогу, образу, ваш страх чи гнів. Вона, як у дзеркалі, відтворює для вас ваші страждання, і вам стає легше.

Залишатися сам на сам із проблемою завжди погано, адже негативні емоції посилюються, коли їх не проговорюєш, не вербалізуєш. Якщо друга немає поруч, бажано зателефонувати йому, написати E-mail, листа. Трапляються випадки, коли зв'язатися з людиною немає ніякої можливості. Тоді добре хоча б увявити розмову з нею, написати кілька абзаців, які ніхто крім вас ніколи не прочитає. Навіть такі невідправлені листи стають своєрідною самопомогою у скрутних життєвих обставинах. Аналогічну функцію виконує і щоденник.

Серед конструктивних прийомів і прийом *активізації самоповаги* шляхом звернення до свого глибинного стрижня, до тих власних якостей, на які завжди можна спертися. Це, наприклад, пригадування життєвих ситуацій, з яких ви з честю вийшли завдяки непоганій саморегуляції, вмінню контролювати власні емоції, не піддаватися паніці. Це розуміння того, що у вас вистачить сили перетерпіти образу, не зірватися, зрозуміти мотиви людини, яка з вами конфліктує. Це і переживання власної внутрішньої сили, яка підживлюється впевненістю у своїй правоті.

Життя важко поділити на конструктивну і не дуже конструктивну частини. Так і прийоми самопомоги бувають для когось лише відволікальними, а для когось – цілком конструктивними, такими, що сприяють розвитку.

Типовий прийом самопомоги – *передбачений сум*. Він полегшує самоналаштування на можливі випробування і дає змогу завчасно відвернути нещасливий поворот подій. Для деяких людей (“білий клоун” – П’єро, який вічно сумує і скаржить на долю) ця форма самопомоги виявляється досить природною і конструктивною, тоді як інші типи вважають її непродуктивною. Люди, які використовують цей прийом, бояться прогнозувати позитивне розв’язання ситуації, щоб “не наврочити”. Вони уникають розмов про майбутні успіхи і з певним задоволенням сумують з приводу майбутніх невдач.

Як змінити ставлення до ситуації? Наприклад, шляхом *позитивного тлумачення* неприємних, морально тяжких переживань. Людина завжди може знайти у ситуації нетривіальний смисл, побачити її у несподіваному ракурсі.

Ф. Зимбардо є автором прийому прийняття ролі, коли людина опановує вміння тимчасово, лише в певних ситуаціях, виконувати не свою роль, а роль “щасливчика” – людини сильної, впевненої, успішної. Хоча слід зазначити, що тривале виконання ролі, яка не є характерною для людини, може вносити небезпечні зміни в особистісні цінності та настанови.

Серед прийомів, які полегшують внутрішній стан людини, сприяють її адаптації до складних умов, можна назвати *зважений вибір*. Людина відмовляється від ніби звабних пропозицій, матеріальних винагород, службових підвищень, відчуваючи, що за все це вона надто дорого розплачуватиметься.

Серед популярних прийомів самопомогі можна назвати *порівняння з тими, кому гірше*. Деякі люди завжди порівнюють свій важкий стан з тими, хто перебуває у гірших умовах, з тими, кому важче. Відтак у стані розпачу варто спитати себе: чи насправді моя ситуація найгірша? Чи є у світі зараз люди, що переживають набагато сильнішу образу чи тривогу, більш гостре розчарування або більш важкий тягар боргу? Таке порівняння інколи виникає стихійно, без усвідомлюваних зусиль. Частіше все ж треба зусиллям волі призупинити потік жалості до себе, знайти у собі сили, щоб вирватися із замкненого кола власних страждань. У стресовій ситуації всі ми стаємо на певний час Нарцисами, своєрідно милуючись своїм складним станом. Саме таке мазохістське милування-співчуття і треба навчитися відстежувати і гальмувати.

Порівняння з тими, кому гірше, допомагає первинній адаптації до нових умов життя. Завдяки чому? Людина непомітно відшукує в собі приховані резерви оптимізму, знаходить стрижень, на який можна спертися, і навіть поступово починає відчувати бажання допомогти оточуючим. У неї вивільняється енергія для переключення з власних страждань.

Ще одна техніка життя у складних умовах – *порівняння з власним минулим*. Людина порівнює своє сьогодення з учорашнім днем і бачить, що вже стало трохи краще. Вона відчуває, що може передбачити наступний крок у розвитку ситуації, у поведінці того, з ким виникло непорозуміння, і хоч якось підготуватися до нього. Потроху відбувається опанування, і рух у позитивний бік стає безумовним.

Так зване *передбачувальне опанування* теж дає змогу підготуватися до важких випробувань і заздалегідь визначити шляхи запобігання ускладненням. Наприклад, для зменшення тривоги, котру відчуває людина перед важливою подією, така стратегія є досить вдалою. Людині пропонується змоделювати як мінімум три варіанти розвитку подій: найнесприятливіший, проміжний і сприятливий, позитивний. Сконструювавши три розповіді, три наративи, відчувши емоційне супроводження кожного з них, людина вже відчуває себе більш готовою до майбутніх несподіванок.

Здатність особистості до самоконституювання шляхом спонтанного життєопису визначається її актуальною потребою не лише в самопрезентації, а й у самоосмисленні, рефлексуванні з приводу свого життя як такого і можливістю реалізувати цю потребу в конкретних життєвих обставинах.

Наратив як оповідання про себе стає засобом рефлексування, усвідомлення, розширення, переструктурування особистого досвіду людини. Вирішальну роль у породженні й викривленні значень може відігравати не основний зміст, що формулюється, а на перший погляд, другорядні деталі, незначні інтонації, невиразні мімічні прояви. Контекст нерідко набуває особливої значущості, впливаючи на запам'ятовування та осмислення того, що відбулося, і на можливості подолання.

## **5.2. Як організувати свій час, щоб уникнути стресів**

Що для вас є “кілером” часу? Що примушує вас хвилюватися, постійно дивитися на циферблат годинника, відчуваючи, що ви знову не встигаєте з виконанням важливих завдань? Для декого це транспортні проблеми, хтось нервує на довготривалих малозмістовних нарадах, у когось зростає тривога через незрозуміло швидкий плин часу, який дуже важко проконтролювати. Серед типових стресорів чинник часу є чи не найпоширенішим. Саме тому поговорімо про те, як цього “кілера” роззброїти і перетворити на союзника.

За даними спеціальних досліджень, до 36% робочого часу середня людина втрачає марно. Чому? Міжнародні експерти серед причин цього називають передусім недосконале планування і поганий контроль за використанням часу. Невже ці прості причини

заважають нам досягти важливих цілей, гальмують досягнення успіху в особистому і професійному житті, штовхають у повсякденні стресові ситуації? Схоже, так. Навіть якщо вам важко повірити в це, все ж пропонуємо спробувати перебудувати своє ставлення до часу, аби зекономити його для творчості й відпочинку, для спілкування і здійснення нових задумів. А головне, що вам можуть дати нові стосунки з часом – це збереження здоров'я завдяки уникненню метушні, хвилювань, зайвих розчарувань, у формі яких так часто приходиться до нас стрес.

Розпочнімо з аналізу стилю використання робочого часу.

Щоб змінити свій стиль на краще, бажано навчитися планувати кожний робочий день, фіксуючи, що треба зробити. В такому плані слід виділяти термінові і важливі справи. Якщо вкрай важливих справ завжди багато і вони постійно вимагають вашої уваги, виходить, що не ви керуєте своїм часом, а він керує вами. Важко, коли терміни і дати вже зранку створюють хронічну стресову ситуацію, з якої неможливо вирватися. Ви в розпачі, а перед очима – підкреслені червоним рядки: “На позавчора!” “Не відкладаючи!” “Без зволікань!” “Зроби тільки сьогодні!” “Приймай швидше рішення!” Схоже, ви маєте проблеми з перспективним плануванням, неправильно розставляєте пріоритети, боїтеся довірити частину власних обов'язків своїм підлеглим.

Але вихід є. Спочатку бажано переглянути далекі і близькі цілі, відкоригувавши терміни досягнення результату. Схоже, ці терміни у вас не дуже реальні. Краще взяти час із запасом, щоб не картати себе за те, що знов чогось не встигли. Далі спробуйте проаналізувати ваші пріоритети за минулий тиждень чи місяць і знайти “проколи”. Вони зазвичай повторюються. Інколи ми за звичкою вважаємо першочерговим завданням те, що сьогодні вже не дуже актуальне. Життя йде, орієнтири змінюються, і бажано вчасно це відстежувати. Інколи ми ставимо на перше місце завдання просто не дуже приємне для нас, аби виконати його і забути, але це не привід ігнорувати справді термінові справи. Інколи пріоритет пов'язаний не з роботою як такою, а із замовником, до якого ви відчуваєте симпатію і тому хочете виконати його замовлення швидше. Що ж, зрозуміло, але не в ситуації браку часу!

Тепер – найважче. Хто з вашого оточення міг би стати вашим дублером? Ну, наприклад, на час вашої відпустки, тривалого відрадженьня чи, не дай боже, хвороби? Якщо такої людини немає, починайте її шукати, виховувати, готувати. Делегувати комусь свої повноваження нелегко. Інколи навіть страшно. Але без цього Час буде й надалі тиранити вас, напружувати, пригнічувати, злити. Проконтролювати абсолютно все неможливо, як неможливо відповідати за геть усе. Помічник, заступник, дублер – реальна необхідність, яка тільки допомагає справі і дає вам змогу не підкорятися сліпо диктатові Часу, стаючи крок за кроком господарем свого життя.

Сигналом перших успіхів буде поява у вашому щоденнику низки записів про важливі, але не термінові справи. Класно, коли є час і для поточних справ, і для фантазування, і для мрій про майбутнє, і для визрівання нових ідей, спокійної підготовки задумів до реалізації. Наступним показником стануть ваші стосунки з колегами, які перетворяться на більш стабільні, врівноважені, діалогічні. І ви можете проконсультуватися із кимось, і з вами легко знайти спільну мову. У вас є помічники, ви не втрачаєте час на вирішення чужих проблем, вам подобається розподіляти обов'язки, час від часу переглядаючи завантаженість власну і своїх підлеглих.

Для того щоб зрадіти, є всі підстави. Але заспокоюватися зарано. Час може обрати дуже хитру тактику, щоб повернути собі колишнє владарювання. Зверніть увагу на велику кількість начебто і неважливих, але термінових справ, які виникають у вас після роботи, у вихідні дні, під час свят. Дрібниці, чийсь тимчасові інтереси, побічні короткострокові цілі, які непомітно “зжирають” дорогоцінний час, знову перетворюючи вас на вічно заклопотану, стомлену, пригнічену людину, котра не може нікому відмовити і постійно хоче виспатися. Ви заспокоюєте себе тим, що все це – двохвилинні справи, але з них непомітно складаються години і днини.

|| *Соромно, багато займаючись чужими  
справами, забувати про власні  
(Демокрит).*

Інколи думка відомої всім людини допомагає побачити своє життя іншими очима, розхитати стереотипи. Д. Ейзенхауер, три-

дцять четвертий президент Сполучених Штатів, підкреслював: “Термінові справи, як правило, не найважливіші, а важливі – не найтерміновіші”. Цю фразу непогано проговорювати щоразу, коли починається внутрішня паніка з приводу часового свавілля. Її можна використовувати як внутрішнє гальмо, коли поспіх, метушня заважають зупинитися й озирнутися.

Класик сучасного менеджменту П. Друкер вважає час безцінним ресурсом, який неможливо поновити. І поки часом не керують, нічим іншим керувати не вдається. Це висловлювання теж слід нагадувати собі, щоб зміцнити мотивацію до самозмін, захотіти перепланувати свій час, коригувати стиль його використання.

Поговорімо про так називаних роботоголиків. Може, вам здається, що людина, котру неможливо відірвати від праці, котра не вміє відпочивати і постійно хоче завершувати важливі й невідкладні виробничі справи, рідше переживає стреси, ніж та, що не страждає на роботоголізм? На жаль, ні. Вона постійно перебуває у стресовій ситуації, інколи навіть штучно посилюючи її. Навіщо? Виявляється, така людина вже не може, не вміє хоч інколи жити розслаблено-спокійно. Стресове навантаження стає для неї не просто звичним, а й бажаним, необхідним. Вкладаючи у виробничі справи всю душу, роботоголік несвідомо боїться, що все це колись закінчиться, бо відсутність стресу він починає сприймати як пустку, як відсутність сенсу, як власну непотрібність.

Пригадайте час, коли ви були цілком поглинуті певним проектом, коли вас більше ні на що не вистачало. І ось настав жадааний день, коли все закінчилося. Ну, як? Радісно вам стало? А ще які були відчуття? Ніби зникла зручна ширма, за яку можна було сховатися від повсякденних справ, від зустрічей, які Ви так довго відкладали, від рішень, котрі можна було поки що не приймати. Так стає зрозуміло, що люди нерідко тікають у роботу, ховаються у її складності і терміновості. Бо так безпечніше, ніж жити в реальності з усіма її несподіванками. І краще вже звичний робочий стресовий тягар, ніж брак тепла у близьких стосунках, які можна просто не помічати.

Роботоголики досить рідко досягають життєвого успіху, хоча вміють і люблять працювати. Чому? У них погано з прогнозуван-



ням, вони надто занурені в поточні справи, не мають часу розвинути навколо себе, знайти простір для творчості.

|| *Час є на все: свій час для бесіди, свій час для спокою (Гомер).*

Дуже значущим чинником є вміння не відчувати себе пасивним виконавцем власних планів, рабом термінових і важливих справ. Час підкоряється вам, коли ви стаєте справжнім суб'єктом, самостійно вирішуючи, що й коли робити, гнучко змінюючи пріоритети, обираючи нові методи та формуючи команду помічників, співробітників, однодумців.

Не менш важливо відчувати відповідальність не тільки за доручену справу, а й за себе, за власне життя, за рідних і близьких. Така багатопланова відповідальність, сфокусована передусім навколо індивідуальних пріоритетів, навколо власного потенціалу, який має виявитися, створює простір для саморозвитку.

Проаналізуйте, як саме ви формулюєте свої цілі. Від цього також залежить стресостійкість при переживанні часових проблем. Спочатку спробуйте скласти на папері ваш особистий перспективний план розвитку. Можна починати з професійних, службових, зовнішніх цілей. Заплануйте певне кар'єрне зростання, динаміку заробітної платні з термінами, які ви на це відводите. Далі переходьте до особистого, сімейного життя і плануйте, що саме і коли ви хочете змінити. Наступним пунктом можуть бути наміри щось поліпшити, знайти нову квартиру, зробити ремонт, придбати пральну машину тощо. Не забувайте і про відпочинок, про наближення до здорового способу життя, про самовдосконалення тощо.

Існують спеціальні методики саморозвитку, книжки, семінари, присвячені такому плануванню, які допоможуть вам досконаліше підійти до планування майбутнього. Так, психопедагогічна методика "Особистість і людські стосунки" (PRH), автором якої є Андре Роше (1997), передбачає розвиток уміння бачити і дедалі реальніше планувати своє майбутнє з урахуванням власних потенцій і обмежень. На семінарах "Хто я?", "Чи веду я своє життя?", "Сприяння своєму зростанню", "Мое сутнісне спрямування діяльності" людина має можливість проаналізувати свій повсякденний досвід і відшукати неповторні для кожного шляхи досягнення найважливіших цілей.

Склавши список усіх бажаних цілей, слід подумати про шанси їх досягнення. Що ви можете зробити самостійно, а що неодмінно потребуватиме допомоги? Якою має бути ця допомога? Чим вам доведеться платити за неї? Від чого треба буде відмовитися тимчасово чи назавжди заради сформульованих пріоритетів? Чи варта бажана перспектива таких ваших зусиль і навіть жертв?

Зваживши можливі втрати, спробуйте виписати всі цілі (професійні, особисті, інші) і шляхи їх досягнення, починаючи з найважливішої, найпершої. Зазначте альтернативні шляхи досягнення їх: “Якщо я піду таким шляхом, то матиму такий результат, якщо не піду, то результат буде скоріш за все іншим”. Не забувайте вказувати терміни досягнення своїх цілей. Продумайте, що робитимете, якщо з якихось причин не зможете досягти бажаного. У такому разі ви зміните свою мету, продовжите термін її досягнення, підете на певні додаткові витрати чи будете шукати нових інвестицій?

Щоб глибше відчути значущість запланованих Вами цілей, позначте їх так: “А” – справді дуже важливі, виконання яких нікому не можна делегувати; “В” – просто важливі, які за певних обставин можна делегувати; “С” – рутинні, неважливі. Підкресліть справи, які потребуватимуть сторонньої допомоги. Вкажіть, хто саме і як допомагатиме вам.

Не лінуйтеся. Легше за все сказати, що все це не має сенсу. Спробуйте хоч раз довести діло до кінця. Залишилося скласти покроковий план, тобто план на рік, квартал, місяць, тиждень, день. Це здається нудним, нескінченним завданням, але експеримент бажано завершити. Тому наберіться терпіння і займіться розподілом свого часу так, щоб ви могли упродовж 15% його займатися справами, позначеними літерою “А”, трохи більше – виконанням завдань “В” і не більше половини (50%) часу – цілями (“С”). Парадокс? У ньому якраз і полягає інтрига нашого експерименту.

Плануючи час у своєму щоденнику, спробуйте вказувати, о котрій годині ви збираєтесь закінчити певну справу. Занотуйте також попередній результат, що наблизить вас до бажаної мети.

Пам’ятайте, що ви – не Господь Бог. Найкращі плани можуть руйнуватися за несподіваних обставин. Плануючи, не забувайте залишати певні часові інтервали на непередбачувані події – хвороби, раптові перешкоди, кризові ситуації, різні форс-мажорні

обставини. Гнучкість у ставленні до життєвих цілей не менш важлива, ніж цілеспрямованість. Не забувайте про себе, адже ніщо так не допомагає досягненню успіху, як праця з урахуванням власних інтересів.

Кожен, напевно, знає, жайворонок він чи сова. Свої природні біоритми також бажано враховувати при плануванні кожного дня. Поспостерігайте за собою упродовж кількох днів, аби зрозуміти, коли ви починаєте втомлюватися, яка пауза вам потрібна, щоб відновити працездатність, коли приходить час інтелектуального піднесення, а коли вам особливо важко приймати рішення і ви здатні лише на рутинну працю.

Непогано зробити графік залежності працездатності від конкретного часу дня, де на осі “час” відкласти певні часові інтервали, а на осі “готовність до праці” – власну активність у відсотках. Тепер залишається внести корективи у щоденник з планами, розміщуючи пріоритетні завдання в часи найбільшої працездатності. Електронну пошту, телефонні переговори, бесіди з колегами можна планувати на ті періоди, коли працездатність сягає 50%, зовсім прості, звичні справи – на час максимального зниження інтелектуальної активності.

Завжди виникають певні резерви часу, коли нам доводиться чогось або когось чекати, коли ми користуємося транспортом, особливо коли їдемо на великі відстані у відрядження чи відпустку. Цей час теж далеко не зайвий, якщо привчити себе ставитися до нього як до подарунка. Чекаючи, можна нервувати, боротися з гнівом або занурюватися у жалість до себе. А можна проглянути свіжу пресу, продумати план лекції, почитати англійську книжку. Головне – бажання врятувати цей час, стати його свідомим рятувальником (рятувницею) і мати при собі знаряддя порятунку.

### **5.3. Прийоми опанування стресових станів**

Відомо, що уникнути стресів майже в усіх сферах життя (сімейній, професійній, міжособистісній) практично неможливо. Життя кожної людини складне й багатоаспектне, а події динамічні й непередбачувані. Час від часу кожна людина потрапляє у зовнішні або внутрішні катастрофічні, кризові чи фрустраційні ситуації та емоційно переживає їх. Для всіх людей такі стани є обтяжли-

вами, вони істотно порушують звичний ритм життя, змушують шукати вихід із безвиході. Залежно від сили духу успішність особистісних зусиль у цьому напрямку буває різною: одні люди здатні до самостійного опанування стресових станів і повернення до звичної буденності, тоді як для інших це перехід до неврозів, депресій, психосоматичних захворювань.

Сумнівно, щоб комусь вдалося миттєво подолати гострий стрес, який обвалюється на людину, паралізує її активність, поглинає почуття й думки.

||| *Гострий стрес треба пережити.*

Стресостійкі особистості здатні швидко опанувати стрес і мобілізувати свою психічну діяльність (розум, волю, емоції, активність) до рівня адаптивної поведінки і взяти на себе відповідальність за організацію справи. Стресонестійких людей стрес дезорієнтує, викликає у них стани паніки, розпачу, безсилля й неадаптивної поведінки. Природно, що між цими двома полярними групами містяться проміжні групи з більш чи менш стресостійким типом поведінки.

Дещо знизити рівень гострого стресу допомагають такі вправи з дихання:

- зробіть через ніс глибокий вдих;
- по змозі затримайте дихання;
- через рот трьома – чотирма сильними поштовхами видихніть повітря (“кх-кх-кх”).

Повторіть таку вправу три – чотири рази, і це миттєво знизить рівень внутрішньої напруги.

Спробуйте повільно, не поспішаючи, випити склянку води, промовляючи з кожним маленьким ковтком: “Спокійно, я справлюсь”.

А загалом доцільніше й легше запобігти розвитку стресу під впливом внутрішніх або зовнішніх стресорів, ніж мати справу з його наслідками. Пам’ятаючи, що рівень стресостійкості залежить від природних психофізіологічних властивостей людей і вважається через це індивідуальною особливістю, яку складно змінити протягом життя, слід розвивати в собі вміння й навички свідомо запобігати потраплянню в життєво стресові ситуації. Зрозуміло, що такі стресори, як стихійні лиха, транспортні аварії, непередбачувані катастрофи, втрата близьких людей – це особливі події, які

непросто передбачити, а ще важче – уникнути їх. Ці події треба пережити, а попередня підготовленість людини до опанування життєвих негараздів полегшить і скоротить період тяжких переживань.

Отже, той, хто хоче навчитися долати життєві труднощі, повинен зайнятися удосконаленням своїх особистісних властивостей, зокрема різними аспектами саморегуляції. Ми пропонуємо опрацювати кілька соціально-психологічних прийомів, які сприяють зміні особистого ставлення до життєвих стресорів.

І. Насамперед ви маєте можливість перевірити рівень своєї стресостійкості:

1. Пригадайте сильні і середні за силою пережиті вами стресові ситуації: що ви відчували; як довго чи активно діяли за скрутних обставин; чи потребували допомоги, чи самі ефективно її надавали; з якими наслідками для власного здоров'я і взаємин з оточуючими ви позбавлялися стресу.

2. Проаналізуйте методом самоспостереження рівень вашої особистісної тривожності в буденному житті. Йдеться про схильність до частих тривожних настроїв без поважних причин, наявність страхів, у тому числі страху спізнитись, не впоратись із завданням, стати об'єктом публічної уваги, критики, зауважень старших за статусом; про тенденцію збільшувати кількість помилок у напруженій за терміном і обставинами роботі та ін.

Якщо вам притаманна більшість цих ознак, то це свідчить про наявність у вас певного (індивідуально вашого) ступеня стресонестійкості.

3. Зверніться до тестів: “Опитувальник для визначення типів поведінки в стресових ситуаціях”; тест тривожності.

Якщо маєте бажання поглибити свої знання про стан нервової системи, схильність до розвитку неврозів, які провокують різке погіршення рівня стресостійкості і безпорадності, радимо проаналізувати свою особистість за тестом Айзенка. Високий показник нейротизму підтвердить ваші здогади.

Такий самоаналіз дасть вам досить обґрунтоване уявлення про психологічну спроможність протистояти дії стресорів. Ви переконаєтеся: ніж потрапляти в стресові ситуації, краще запобігати їм. Це стане вашим особистісним вибором.

II. Можна стверджувати, що існує індивідуальна чутливість людей до різних за змістом, модальністю (природою, силою, інтенсивністю, терміном дії), особистісною значущістю стресорів. Серед них найбільш поширеними слід визнати соціальні та соціально-психологічні, якими, на жаль, насичена людська повсякденність. Це стреси, що виникають під час деструктивних форм взаємодії та міжособистісних стосунків у сім'ях, навчальних закладах, професійній діяльності. Ці факти доведено завдяки численним психологічним дослідженням (*Аргайл М., Фернхем А., 2001*).

Американські кроскультурні дослідження (Лендлер, Окада, Екхаммер та ін., 1974, 1975) засвідчили чотири основних фактори, які найчастіше оцінюються як стресори: “его-загроза”, “загроза болю”, “загроза життю”, “загроза покарання”.

Брайант і Трауер (1974) за результатами компонентного аналізу тридцяти соціальних ситуацій, з якими стикається молодь, виявили дві основні групи стресових ситуацій: ситуації зустрічі з незнайомими, особливо протилежної статі; ситуації передбачення дуже близького соціального контакту.

Ричардсон і Гасто (1976) методом факторного аналізу чинників соціальної тривожності виділили сім самостійних і незалежних факторів дезадаптивної поведінки:

- 1) страх несхвалення або критики з боку інших;
- 2) страх публічного виступу і соціальної активності;
- 3) страх конфронтації і висловлення незадоволення;
- 4) страх сексуального контакту;
- 5) страх інтимності і теплоти спілкування;
- 6) страх конфлікту чи страх відторгнення з боку батьків;
- 7) страх втрати близької людини чи значущих взаємин.

Серед типів соціальних ситуацій є й такі, що визнаються за стресові і переживаються як загрозувальні, тривожні, неприємні. Розглянемо найбільш поширені з них.

***Ситуація інтимності.*** Це ситуації, які передбачають взаємодію з малознайомими людьми, особливо протилежної статі. Вони потребують саморозкриття, поглибленого знайомства з людьми, фізичного контакту.

**Ситуація наполегливості.** У цих ситуаціях доводиться виступати на захист своїх прав, активно висловлювати незгоду, наполегливість, твердість, добиватися відповіді, протидіяти вербальній агресії, несправедливості. Для цього людина повинна мати високий рівень соціальних навичок поведінки в ситуації конфлікту, коли потрібно спромогтися зберегти добрі тактовні стосунки навіть у разі несподіваної відмови чи образи.

**Ситуація перебування у центрі уваги.** Примушує людину опинитись у центрі уваги спостерігачів: публічний виступ, фотографування, інтерв'ю, необхідність публічних дій, робота на сцені. Складними ситуаціями є іспити, відповіді на запитання великих аудиторій перед камерою.

**Складні соціальні процедури та етикет.** Це численні ритуалізовані форми поведінки, яких слід дотримуватись, аби не опинитись у центрі напосідливої уваги. Такими є весілля, похорони, офіційні обіди та інші зібрання, де трапляються представники різних національних, етнічних та мовних груп, що може ускладнювати спілкування.

**Невдачі та неприйняття.** У будь-якій ситуації, що передбачає досить великі можливості невдачі, приховується стрес, оскільки вона впливає на самооцінку, впевненість у собі, імідж особистості. Зокрема, це складання іспитів, атестація, демонстрація навичок виконання певних завдань, публічні виступи.

Отже, наведені групи соціальних ситуацій можна визнати досить буденними. Сприйняття ж їх як надто значущих викликає переживання страху, високу тривожність. Самодопомога в цих ситуаціях полягає передусім в усвідомленні їх реальної значущості для людини.

|| *Якщо ви неспроможні змінити ситуацію, змініть своє ставлення до неї.*

Пропонуємо продовжити роботу із самопізнання:

– пригадайте, будь ласка, якомога більше життєвих ситуацій, які були для вас конфліктними, емоційно обтяжливими, стресовими;

– запишіть їх на папері;

– підрахуйте, скільки з них є соціальними ситуаціями, що спричинені деструктивними формами міжособистісної взаємодії, браком взаєморозуміння, згоди, емоційної рівноваги;

– самокритично пригадайте і підрахуйте, у скількох випадках ви самі були винуватцем конфліктної ситуації;

– поміркуйте, яких рис характеру вам не вистачало для запобігання розвиткові стресових ситуацій.

Такий самоаналіз допоможе уточнити, до яких стресових соціальних ситуацій ви найбільш чутливі і яким чином ви їх опановуєте – зберігаєте адаптивну поведінку, практикуєте психологічні захисти чи інші форми дезадаптивної поведінки.

На підставі самоаналізу проживання таких стресових соціальних ситуацій запитайте себе, чи здатні ви особисто до конструктивної, безконфліктної взаємодії в сімейному, професійному, дружньому оточенні, чи вдається вам досягати поставленої мети “мирним” шляхом; може, ви саме та людина, яка вміє налагоджувати присмні й зацікавлені ділові та дружні взаємини й організувати ефективну сумісну діяльність.

Для вчителя виявом ефективності міжособистісної взаємодії є створення ним навколо себе в педагогічному й учнівському колективах атмосфери психологічної безпеки, здорового соціально-психологічного клімату. Головними складовими такої стійкої психологічної атмосфери є професійні й міжособистісні стосунки взаємної поваги та емоційно позитивний, добрий настрій. За здорового соціально-психологічного клімату створюються умови панування атмосфери психологічної безпеки, коли між членами педагогічного колективу, а через них і в учнівських колективах формуються стосунки позитивного прийняття один одного, поваги й визнання. За таких умов не виявляються негативні умонастрої, емоційна напруженість, страх авторитарної публічної критики, підвищена тривожність учителів і учнів.

*Робота в атмосфері психологічної безпеки підвищує працездатність, розкриває творчий потенціал, зберігає здоров'я всіх учасників взаємодії.*

Соціально-психологічний клімат будь-якої спільноти є результатом свідомих інтелектуальних, емоційних і вольових зусиль усіх її учасників. Він може бути здоровим, якщо встановилась атмосфера психологічної безпеки, або нездоровим за жорсткого, авторитарного стилю керівництва; несправедливої, нетактовної критики, пов'язаної з приниженням особистості; виявів професій-



ної й соціально-психологічної некомпетентності; конкурентних, холодних стосунків.

*У соціально-психологічну атмосферу колективу кожен вносить свою частку, а вдихає її всю.*

Ви можете перевірити соціально-психологічну атмосферу в сім'ї, педагогічному колективі, класі чи іншій особисто значущій спільноті. Створенню здорового соціально-психологічного клімату й атмосфери психологічної безпеки в будь-якій спільноті допомагає така властивість особистості, як соціально-психологічна компетентність. Вона також слугує добрим помічником у створенні особистістю комфортних взаємин у незнайомій соціальній ситуації, коли ви звертаєтесь у своїх справах в якісь організації і зацікавлені в очікуваному результаті. Соціально-психологічна компетентність допомагає організувати, замотивувати й цілеспрямувати групу на нове завдання. Оскільки всі соціальні ситуації – це ситуації взаємодії і міжособистісних стосунків, то розвинена здатність бути соціально-психологічно компетентною людиною суттєво допомагає кожному робити правильні життєві вибори, якщо передбачити, з ким доведеться мати справу і яка перспектива особистісної успішності. Це стосується і правильного вибору супутника життя, друзів, визначення для себе того, з ким варто спілкуватися, а від кого слід триматися подалі.

Соціально-психологічна компетентність – це спеціальна здатність відчувати психологічні особливості соціальних ситуацій, розуміти умонастрої та прогнозувати поведінку людей, уміти налагоджувати конструктивні взаємини, а через них створювати атмосферу взаємопорозуміння і спільної праці. Соціально-психологічна компетентність дає людині відповідь на запитання “хто є хто?”, “що відбувається у певній спільноті?”, “яку треба відбудовувати концептуальну модель власної поведінки в заданих обставинах, щоб створити атмосферу прихильності, взаємоприйняття і творчої зацікавленості, щоб досягти поставленої мети?” Така особистісна властивість є виявом адекватної обставинам пристосувальної високоадаптивної гнучкої поведінки, яка сприяє конструктивній, безконфліктній та успішній взаємодії. Головними властивостями соціально-психологічної компетентності є високий рівень соціального сприйняття (перцепції), соціального інтелекту

та особистісної гнучкості, які разом формують таку рису характеру, як дипломатичність. Це дуже важлива риса для успішної й безконфліктної взаємодії всіх рівнів і правильний шлях до визнання і прихильності з боку оточення, а отже, шлях запобігання дезадаптивній поведінці, розвитку соціальних стресів і налагодження взаємопривабливих стосунків.

Пропонуємо виміряти свій рівень розвитку соціально-психологічної компетентності за методикою “Самооцінка соціально-психологічної компетентності” і звичні для вас стратегії розв’язання конфліктних ситуацій (методика Томаса).

Які *вправи* дають людині змогу змінити свою поведінку в стресових ситуаціях і в такий спосіб надати собі психологічну допомогу? Рекомендації щодо цього допомагають запобігання розвитку стресів.

Щоб змінити поведінку типу А, доцільно за допомогою спеціальних вправ зламати деякі застарілі стресові звички. За кількразового їх повторення формуються нові, більш конструктивні форми реагування на стрес, оскільки виконання фізичних дій ефективніше, ніж роздуми на цю тему.

1. Визначте, яка ваша діяльність викликає поведінку типу А, і перебудуйте її, спираючись на поведінку типу В. Складіть перелік таких ситуацій. Припустімо, що стояння в черзі викликає у вас ознаки стресу – ви нервуєте, дратуєтеся, виявляєте нетерплячість. Наступного разу, коли ви змушені вистояти чергу, свідомо налаштуйте себе на спокійний, дещо розслаблений стан (по змозі розслабте м’язи обличчя, шиї, спини, установіть спокійне, легке дихання, злегка посміхайтесь). Уявіть собі, що час, проведений у черзі, – це можливість пригадати щось приємне, спланувати дозвілля або подумки перенестися в якийсь чудовий куточок природи. Надалі думки про приємне приходитимуть до вас легко і природно.

2. Коли їсте, після кожного проковтування страви кладіть на стіл столовий прибор. Порахуйте до 20. Це допоможе вам навчитися їсти повільніше, і ви матимете більше часу для спокійного, приємного спілкування. Звичка їсти спокійно, не поспішаючи перейде на інші види діяльності.

3. Намагайтеся більше відпочивати. Складіть перелік занять, які дають вам задоволення. Скажімо, замість того, щоб чита-

ти робочі папери, візьміть цікаву для себе книгу і заглибтеся в неї; подивіться цікавий, легкий фільм; підіть із друзями на прогулянку в ліс. Той, хто багато працює, заслуговує на відпочинок! Незабаром ви відчуєте зміни у своєму стані, зможете помічати будь-які негативні впливи й поведінку, що позначаються на вашому здоров'ї, і почнете уникати їх.

4. Проживіть хоч один день, не поглядаючи на годинник. Зробіть зусилля, забудьте про час. Повторіть цей прийом кілька разів, і ви відчуєте, як це приємно – жити, не переймаючись щохвилини плином часу.

5. Поспостерігайте, що примушує вас насуплюватися або робить вираз вашого обличчя незадоволеним. Така вправа привчить вас відчувати різницю між невдоволеним і задоволеним виразами. Наприкінці дня запишіть усе, що помітили. Запевняємо вас, що через один – два тижні ви автоматично фіксуватимете гримаси незадоволення і, відповідно, розпізнаватимете витoki стресу.

6. Обміркуйте для себе позитивні інструкції типу В і складіть їх список. Не бійтеся виразів-“самокоманд” типу В: “розслабся”, “зменши швидкість”, “зберігай спокій”, “не поспішай, будь простішим” тощо. Слухове сприйняття посилює ефект. З часом це стане настільки звичним, що такі команди будуть виходити з несвідомого і впливати на реальну поведінку без мовного супроводу.

7. Заохочуйте себе. Виберіть стереотип поведінки типу В і додержуйтеся його протягом тижня. У разі успіху наприкінці тижня не забудьте про винагороду для себе. Визнання свого досягнення через заохочення закріпить процес переучіння.

8. Виробляйте впевненість у собі. Відчуваючи значний дискомфорт через суперечності з іншими людьми, поступово, хоча б по хвилині щодня, знаходьте можливість не ухилятися від вирішення дрібних суперечностей. Незабаром ви переконаєтесь у тому, що свої емоції можна висловлювати невимушено й неагресивно.

9. З'ясуйте причину свого гніву. Відчуваючи, що починаєте гніватися, спробуйте зрозуміти, чим викликаний гнів. Це дасть вам змогу розробити стратегію усунення цієї слабкості.

10. Безпосередня комунікація можлива не завжди. Отже, намагайтеся розв'язувати конфлікт якнайшвидше через спілкування з людиною, котра може і вміє допомогти вам.

11. Намагайтеся краще опанувати ситуацію. Поміркуйте, що може відчувати людина, на яку ви гніваєтеся. Виявляючи більше співчуття, ви, природно, станете менш агресивним і більш поступливим.

12. Знайдіть способи відвернення ситуації, яка провокує ваш гнів. Ці способи зазвичай є стереотипними. Визначте причину гніву або ж спробуйте уникнути таких обставин чи убезпечитися від них.

13. Запишіть на папері спосіб розв'язання проблеми. Це дасть вам змогу заспокоїтися, і ви позитивно реагуватимете на неї.

Наведені прийоми психологічної самодопомоги для стресонестійкого типу особистості є простими й посильними. Вони можуть бути корисними для людей різного віку й рівня освіченості. Робота над собою може стати першим важливим досвідом самопізнання, підмурівком для особистісного зростання людини, початком її шляху до самовдосконалення. Якщо наведені прийоми використати складно або ж наявну актуальну психологічну проблему особа не може самостійно владнати в даний момент, їй слід звернутися до професійного психолога (Галізек Э., 1995).

#### **5.4. Психологічний комплекс вправ для зняття стресу**

Ці вправи краще виконувати під спокійну музику.

1. *Лобово-потилична корекція* (кінезіологічна корекція). Одну долоню покладіть на потилицю, іншу – на чоло. Заплющіть очі й подумайте про якусь негативну ситуацію. Зробіть глибокий вдих-видих. Уявіть подумки цю саму ситуацію ще раз, але тільки в позитивному аспекті, обміркуйте й усвідомте те, як можна було б дану проблему вирішити. Після появи своєїрідної “пульсації” між потиличною й лобовою частинами самокорекція завершується глибоким вдихом-видихом. Вправа виконується від 10 до 30 хв.

Іноді для зняття стресу можна обмежитися лише цією вправою.

2. *“Промінь світла”*. Направте яскравий промінь світла від ліхтарика на середину чола. Тривалість вправи від 30 до 60 с. Виконуючи вправу, дивіться на чорний аркуш паперу.

3. *“Блискавка”*. Проведіть рукою вздовж переднього серединного меридіана від нижньої губи до лобової кістки, потім у зворотному напрямі (розстібаючи і застібаючи “блискавку”). Далі проведіть рукою вздовж заднього серединного меридіана від верхньої губи до куприка й у зворотному напрямі (розстібаючи і застібаючи “блискавку” ззаду). Рухи вниз робити декілька разів. А закінчувати слід рухом угору.

4. *“Ахілл”*. Легенько вщипніть обома руками ахіллові сухожилля, потім погладьте підколінні сухожилля декілька разів, ніби відводячи їх у сторони.

5. *Вуха*. М'яко розправте й розтягніть руками краєчки вух угору – назовні від верхньої частини до мочки – п'ять разів. Промасажуйте ділянку за вухом униз до ключиці – п'ять разів.

6. *Постукування*. Легким постукуванням у вигляді кругових рухів зліва направо промасажуйте ділянку вилочкової залози 10 – 20 разів.

7. *“Медуза”*. Сидячи на стільці, робіть плавні рухи руками, наслідуючи медузу, що плаває у воді.

#### Вправи для зняття емоційного напруження

1. Стисніть пальці в кулак із загнутим усередину великим пальцем. Роблячи видих, спокійно, не кваплячись, стискайте кулак із зусиллям. Потім, послабляючи стиск кулака, зробіть вдих. Повторіть вправу п'ять разів. Виконання вправи із закритими очима подвоює ефект. Вправу слід виконувати двома руками одночасно.

2. Зробіть двома волоськими горіхами кругові рухи в одній долоні. Вправа розвиває моторику рук.

3. Злегка промасажуйте кінчик мізинця.

4. Покладіть горіх на кисть руки з боку мізинця (на долоні) і долонею іншої руки злегка натисніть і проробіть горіхом кругові рухи (3 хвилини).

## Методика стирання негативної інформації з пам'яті

Сядьте й розслабтеся. Закрийте очі. Уявіть перед собою чистий аркуш паперу, олівці, гумку. Подумки намалуйте на аркуші негативну ситуацію, яку треба забути. Це може бути реальна картинка, образна асоціація, символ тощо. Подумки візьміть гумку і послідовно “втирайте” з аркуша паперу цю негативну ситуацію доти, поки з аркуша не зникне картинка. Відкрийте очі. Зробіть перевірку: закрийте очі й уявіть той самий аркуш паперу. Якщо картинка не зникла, знову візьміть гумку і “втирайте” її до повного зникнення. Через якийсь час вправу можна повторити.

Коло ситуацій, які діти вважають для себе важкими, досить широке. Важливо відзначити, що абсолютна їх більшість – ситуації не виняткові, а повсякденні, на які дорослі найчастіше просто не звертають уваги. Натомість кожна з них може стати для дитини серйозною проблемою, про що оточуючі часом і не підозрюють. А непомічання дитячих проблем дорослими може призвести до виникнення дитячих страхів.

Тому дуже важливо, щоб діти навчилися адекватно ставитися до неминучих труднощів, знаходити конструктивний вихід із скрутних ситуацій. Мудра підтримка з боку дорослих тільки підсилить їхню впевненість у своїх силах, допоможе реалізувати творчі здібності. Суть підтримки може полягати в таких кроках:

1. Насамперед поспостерігайте за поведінкою дитини в різних складних ситуаціях та оцініть конструктивність її поведінки.

2. Проаналізуйте разом із дитиною (у вільній, ненав'язливій формі) можливі варіанти подолання тих чи інших складних ситуацій повсякденного життя, які часто трапляються або можуть трапитися дитині. Це допоможе розширити когнітивні можливості та здібності дитини, розвинути у неї необхідні навички аналізу складних ситуацій, що є важливою умовою конструктивної поведінки (уміння керувати мисленням, почуттями та уявою як робочими “інструментами” для розв'язання складних задач).

3. Зверніться до власного досвіду поведінки у складних ситуаціях (тобто згадайте, як працюють ваші мислення, почуття та уява), відрефлексуйте свої способи подолання складностей, оцініть їх ефективність. Результатами такого аналізу можна поділитися з дитиною.

4. Навчіть дитину елементарних технік аутогенного тренування. Ось загальна схема аутогенного тренування:

– перша вправа – викликання відчуття важкості в руках та ногах із розслабленням м'язів;

– друга вправа – викликання відчуття тепла в руках та ногах;

– третя вправа – регуляція ритму серцевої діяльності (частота серцебиття);

– четверта вправа – регулювання ритму дихання;

– п'ята вправа – викликання відчуття теплоти під грудьми (сонячне сплетіння);

– шоста вправа – викликання відчуття прохолоди на чолі.

Загальна формула аутогенного тренування така:

“Я спокійний... мої руки важкі та теплі... моє серце б'ється сильно, спокійно і ритмічно... я дихаю глибоко і рівномірно... сонячне сплетіння тепле, воно випромінює тепло... моє чоло прохолодне”.

На кожен вправу потрібно від 10 до 15 днів, її виконують 2 – 3 рази на день по 1 – 3 хв., кожна фраза вправи повторюється по 5 – 6 разів. Таким чином, на оволодіння всіма названими вправами відводиться 3 місяці.

Найбільш доступною позою в будь-якій ситуації є так звана “поза фурмана (кучера)”. Щоб її прийняти, слід сісти на стілець прямо, розправивши спину, а потім розслабити всі м'язи. Голова схилена на груди, очі заплющені, ноги трохи розставлені й зігнуті, руки лежать на колінах, не торкаючись одна одної, трохи зігнуті в ліктях – поза, характерна для фурмана, який дримає в очікуванні пасажира. Запропонована загальна формула аутогенного тренування дає змогу самостійно творити інші.

Отже, подолавши страхи, дитина буде здатна розкрити свої потенційні можливості у мисленні, почуттях та уяві.

## ДОДАТКИ

### Додаток 1

#### Опитувальник самодіагностики типу поведінки у стресовій ситуації

Для того щоб змінити риси характеру, які провокують розвиток дезадаптивної, стресової поведінки, доцільно уточнити, як ви реагуєте на стрес, наскільки схильні до впливу стресогенних факторів. Це дасть змогу визначити, до якого типу людей ви належите.

Установлено, що певний стереотип поведінки, так називаний тип А, зумовлює схильність до різних захворювань і що саме певні риси характеру й погляди людини на життя стають першопричиною стресових симптомів. Водночас у людей типу В рідше виникають психологічні проблеми у процесі взаємодії з іншими. Щоб змінити свою поведінку, слід визначити, до якого типу – А чи В – ви належите, після чого використати відповідні прийоми надання собі психологічної допомоги.

Нижче наведено деякі відмінності між людьми типу А і типу В. Частині людей притаманні всі або більшість перелічених рис якогось типу, хтось належить до третьої групи – АВ. Незалежно від типу, людина повинна усвідомлювати, що навіть незначні події можуть слугувати основним джерелом стресу і хвороб.

Характерними особливостями особистостей типу А є те, що вони агресивні й “запальні”, швидко розмовляють, нетерпляче слухають; багато хто з них різко рухається, відчуває швидкоплинність часу, нетерплячий, орієнтується на успіх, гостроконкурентний.

Особистостям типу В притаманні врівноваженість, неагресивність у міжособистісних стосунках, відчуття повільності плину часу, відсутність схильності до змагальності, розслабленість, неквапність, спокійна вдача.

*Інструкція.* Прочитайте уважно кожна наведену в опитувальнику фразу і визначте за допомогою цифрового ряду, зміст якої збігається з вашою думкою, позицією. Цифра “1” означає, що ви



фактично не згодні, “5” – повністю згодні. Відповідну цифру обведіть кружечком. Завершивши роботу, визначте суму балів.

**Опитувальник для визначення типу поведінки  
під час стресів**

1.	Я завжди гніваюся або дратуюся, коли змушений(-а) стояти в черзі більш як 15 хв.	1	2	3	4	5
2.	Я вирішую одночасно кілька проблем.	1	2	3	4	5
3.	Протягом дня мені важко знайти час для відпочинку і розслаблення.	1	2	3	4	5
4.	Я дратуюся або нервую, коли хтось розмовляє надто повільно.	1	2	3	4	5
5.	У спорті або грі я завжди прагну до перемоги	1	2	3	4	5
6.	Коли програю, серджуся і на себе, і на інших.	1	2	3	4	5
7.	Мені важко зробити для себе деякі речі.	1	2	3	4	5
8.	Я краще працюю, якщо перебуваю у цейтноті або під тиском.	1	2	3	4	5
9.	Я поглядаю на годинник, якщо просто сиджу або не зайнятий справами.	1	2	3	4	5
10.	Я беру роботу додому.	1	2	3	4	5
11.	Я відчуваю приплив енергії і збудження після перебування в напруженні.	1	2	3	4	5
12.	Я відчуваю, що повинен взяти на себе керівництво групою, щоб просувати справу.	1	2	3	4	5
13.	Я швидко їм, щоб скоріше повернутися до роботи.	1	2	3	4	5

14.	Я все роблю швидко, незалежно від того, є в мене час чи ні.	1	2	3	4	5
15.	Я перебиваю людей, якщо вважаю, що вони не праві.	1	2	3	4	5
16.	Я незговірливий і впертий, коли йдеться про зміни на роботі або вдома.	1	2	3	4	5
17.	Коли я нервую, мені хочеться рухатися, аби розслабитися.	1	2	3	4	5
18.	Я їм швидше, ніж оточуючі	1	2	3	4	5
19.	На роботі мені потрібно виконувати кілька завдань одночасно, щоб відчувати свою продуктивність.	1	2	3	4	5
20.	Я не використовую відпустку повністю.	1	2	3	4	5
21.	Я вважаю себе надто прискіпливим і дріб'язковим.	1	2	3	4	5
22.	Мене дратують люди, які не працюють так само старанно, як я.	1	2	3	4	5
23.	Мені здається, що мій день заповнений не в повній мірі.	1	2	3	4	5
24.	Я багато часу приділяю думкам про роботу.	1	2	3	4	5
25.	Я легко втрачаю інтерес до всього.	1	2	3	4	5
26.	У вихідні дні я або працюю, або планую роботу.	1	2	3	4	5
27.	Я сперечаюся з людьми, які думають не так, як я.	1	2	3	4	5
28.	Стикаючись із проблемою, я завжди відчуваю розгубленість.	1	2	3	4	5
29.	Я втручаюсь у чужу розмову, щоб прискорити події.	1	2	3	4	5
30.	Я серйозно ставлюся до всього.	1	2	3	4	5

Давши відповіді на запитання опитувальника, ви зможете набрати від 30 (мінімальна сума) до 150 (максимальна сума) балів. Від 100 до 150 балів характеризують поведінковий тип А; від 39 до 75 балів – В; від 76 до 99 балів – тип АВ.

Оскільки всі люди різні, ніхто не може дати абсолютно правильну або абсолютно неправильну відповідь на будь-яке із запитань цього тесту. Травмувальна ситуація для одного не є такою для іншого. Проте ніхто, яким би бадьорим він не почувався після стресу, не зможе дотримуватися багатьох стереотипів поведінки типу А і при цьому тривалий час зберігати здоров'я. Люди типу А більше страждають від стресових симптомів і хворіють частіше, ніж люди типу В.

Поведінка людей, які належать до типу В або АВ, дає їм змогу досягати цілей, бути активними, продуктивно працювати і виконувати те саме, що й люди типу А, але без ворожої агресивності, нетерпіння, з більш високими результатами досягати бажаного, зберігаючи самоопанування і здатність розслаблятися (а цьому може навчитися кожна людина, якщо поставить собі таку мету). Змінивши стереотипи поведінки, характерні для типу А, і змусивши себе засвоїти більше рис, властивих типу В, людина менше хворітиме, а її життя стане більш радісним і вільним, незалежним від стресів.

## **Тест-опитувальник батьківського ставлення (А.Я. Варга, В.В. Столін)**

Тест-опитувальник батьківського ставлення (ОБС) є психодіагностичним інструментом, орієнтованим на виявлення батьківського ставлення в осіб, які зверталися до психолога за підтримкою з приводу труднощів у вихованні дітей та спілкування з ними.

Під батьківським ставленням слід розуміти систему різноманітних почуттів щодо ставлення до дитини, поведінкових стереотипів у спілкуванні з нею, особливостей сприйняття і розуміння характеру особистості та вчинків дитини.

Опитувальник дає можливість аналізувати батьківське ставлення до дітей молодшого шкільного та підліткового віку.

### **Побудова опитувальника**

Опитувальник складається із 5 шкал.

1. **“Прийняття – відторгнення”**. Шкала відображує інтегральне емоційне ставлення до дитини. Зміст одного її полюса: батькам дитина подобається такою, якою вона є; вони поважають її індивідуальність, симпатизують їй, схвалюють інтереси і плани, намагаються проводити багато часу з дитиною. На іншому полюсі шкали: батьки сприймають свою дитину як погану, непристосовану, невдачу; не вірять у її життєвий успіх і пізнавальні здібності; побоюються її негативних схильностей. Батьки здебільшого відчують до дитини злість, досаду, не поважають її.

2. **“Кооперація”**. Соціально бажаний образ батьківського ставлення: батьки зацікавлені у планах і справах дитини, надають допомогу, співчують їй; високо цінують її інтелектуальні і творчі здібності, пишаються нею; заохочують її ініціативу і самостійність; намагаються бути з нею на рівних, довіряють, поважають її погляди у спірних питаннях.

3. **“Симбіоз”**. Шкала відображує міжособистісну дистанцію у спілкуванні з дитиною. Високі бали за цією шкалою можна інтерпретувати так: батьки почуваються одним цілим із дитиною, намагаються задовольнити всі її потреби, оберегати від труднощів і неприємностей життя; відчують постійну тривогу за дитину,

вона здається їм маленькою і беззахисною; з власної волі батьки ніколи не дозволяють дитині бути самостійною.

4. **“Авторитарна гіперсоціалізація”**. Діагностує форму і спрямованість контролю за поведінкою дитини. Високий бал означає, що батьківське ставлення має авторитарний характер: від дитини батьки вимагають беззастережної слухняності і дисципліни, нав’язують їй у всьому свою волю, неспроможні підтримати її позицію; дитина живе під загрозою суворого покарання, батьки пильно стежать за соціальними досягненнями дитини, її індивідуальними особливостями, звичками, думками, почуттями.

5. **“Маленька невдаха”**. Показує особливості сприйняття і розуміння дитини батьками. Високий бал свідчить, що в батьківському ставленні переважають погляд на дитину як на інфантильну істоту, приписування їй особистісної та соціальної неспроможності, бачення її завжди меншою від її віку. Дитячі інтереси, захоплення, думки, почуття сприймаються батьками як несерйозні. Дитина здається їм непристосованою, неуспішною, відкритою для поганих впливів, що викликає в батьків недовіру й досаду з приводу її життєвої неуспішності і неспроможності. Через це батьки намагаються захистити дитину від будь-яких труднощів життя і суворо контролювати її дії.

*Інструкція.* Прочитайте, будь ласка, уважно кожне речення і виявіть свою згоду (“правильно”) чи незгоду (“неправильно”) з його змістом, поставте у відповідній графі знак “+”.

№	Судження	Правильно	Неправильно
1.	Я завжди співчуваю своїй дитині.		
2.	Я вважаю своїм обов’язком знати все, про що думає моя дитина.		
3.	Я поважаю свою дитину.		
4.	Мені здається, що поведінка моєї дитини значно відхиляється від норми.		
5.	Треба якнайдовше охороняти дитину від реальних життєвих проблем, якщо вони її травмують.		
6.	Я відчуваю прихильність до дитини.		
7.	Добрі батьки охороняють дитину від труднощів життя.		
8.	Моя дитина часто неприємна для мене		
9.	Я завжди намагаюся допомагати своїй дитині.		

10.	Бувають випадки, коли знушальне (глузливе) ставлення до дитини йде їй на користь.		
11.	Моя дитина викликає в мене почуття досади.		
12.	Моя дитина нічого не доб'ється в житті.		
13.	Мені здається, що інші діти глузують з моєї дитини.		
14.	Моя дитина нерідко здатна на вчинки, які заслуговують тільки на зневагу.		
15.	Для свого віку моя дитина є не зовсім зрілою.		
16.	Моя дитина спеціально поводить себе погано, щоб досадити мені.		
17.	Моя дитина, мов "губка", всмоктує в себе все погане.		
18.	Мою дитину важко навчити добрих манер навіть за найбільшого бажання.		
19.	До дитини слід ставитися якнайвимогливіше, тоді з неї виросте порядна людина.		
20.	Я люблю, коли друзі моєї дитини приходять до нас додому.		
21.	Я беру участь у житті своєї дитини.		
22.	До моєї дитини "прилипає" все погане.		
23.	Моя дитина не доб'ється успіху в житті.		
24.	Коли в компанії знайомих говорять про дітей, я мовчу, бо мені соромно, що моя дитина не така розумна і здібна, як мені хотілося б.		
25.	Я жалію свою дитину.		
26.	Коли я порівнюю свою дитину з однолітками, вони здаються мені дорослішими і в поведінці, і в судженнях.		
27.	Я із задоволенням присвячую дитині весь свій вільний час.		
28.	Я часто жалкую з приводу того, що моя дитина росте і дорослішає, і з ніжністю пригадую її маленькою.		
29.	Я часто зауважую своє вороже ставлення до дитини.		
30.	Я мрію, аби моя дитина у своєму житті досягла всього того, чого не вдалося досягти мені.		

31.	Батькам також слід пристосовуватися до дитини, а не тільки вимагати цього від неї.		
32.	Намагаюся задовольняти всі прохання своєї дитини.		
33.	Приймаючи сімейні рішення, слід враховувати думку дитини.		
34.	Я дуже цікавлюся життям своєї дитини.		
35.	У конфлікті з дитиною я часто мушу визнавати, що вона по-своєму права.		
36.	Діти рано розуміють, що батьки можуть помилятися.		
37.	Я завжди зважаю на наміри своєї дитини.		
38.	Я завжди відчуваю до дитини дружні почуття.		
39.	Головна причина примх моєї дитини – егоїзм, настирність та лінощі.		
40.	Неможливо нормально відпочити, якщо проводити відпустку з дитиною.		
41.	Найголовніше, щоб у дитини було спокійне і безтурботне дитинство.		
42.	Іноді мені здається, що моя дитина не здатна ні на що хороше.		
43.	Я поділяю захоплення своєї дитини.		
44.	Моя дитина може вивести з терпіння кого завгодно.		
45.	Я розумію, чому моя дитина засмучена.		
46.	Моя дитина часто дратує мене.		
47.	Виховання дитини – суцільне нервуння.		
48.	Суворі дисципліна в дитинстві розвиває сильний характер.		
49.	Я не довіряю своїй дитині.		
50.	За суворе виховання діти дякують потім.		
51.	Іноді мені здається, що я ненавиджу свою дитину.		
52.	У моєї дитини більше вад, ніж чеснот.		
53.	Я поділяю інтереси своєї дитини.		
54.	Моя дитина неспроможна нічого зробити самостійно, а якщо і зробить, то обов'язково не так.		

55.	Моя дитина виросте непристосованою до життя.		
56.	Моя дитина подобається мені такою, якою вона є.		
57.	Я ретельно стежу за станом здоров'я своєї дитини.		
58.	Я часто пишаюся своєю дитиною.		
59.	Дитина не повинна мати секретів від батьків.		
60.	Я невисокої думки про здібності своєї дитини і приховую це від неї.		
61.	Бажано, щоб дитина товаришувала з тими дітьми, які подобаються її батькам.		

### Ключ до опитувальника

1. *Прийняття – відторгнення*: 3, 4, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 20, 24, 26, 27, 29, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 49, 52, 53, 55, 56, 60.

2. *Образ соціально бажаної поведінки*: 6, 9, 21, 25, 31, 34, 35, 36.

3. *Симбіоз*: 1, 5, 7, 28, 32, 41, 58.

4. *Авторитарна гіперсоціалізація*: 2, 19, 30, 48, 50, 57, 59.

5. *Маленька невдаха*: 9, 11, 13, 17, 22, 28, 54 61.

### Порядок підрахунку тестових балів

При підраховуванні тестових балів за всіма шкалами враховується відповідь “правильно”.

Високий тестовий бал за відповідними шкалами інтерпретується як:

- відторгнення;
- соціальна бажаність;
- симбіоз;
- гіперсоціалізація;
- інфантилізація (інвалідизація).

Тестові норми наведено у вигляді таблиць процентильних рангів тестових балів за відповідними шкалами (= 160).



<b>Шкала 1: “прийняття – відторгнення”</b>										
“Сирий бал”	0	1	2	3	4	5	6	7	8	
Процентильний ранг	0	0	0	0	0	0	0,63	3,79	12,02	
“Сирий бал”	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Процентильний ранг	31,01	53,79	68,35	77,21	84,17	88,60	90,50	92,40	93,67	
“Сирий бал”	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
Процентильний ранг	94,30	95,50	97,46	98,10	98,73	98,73	99,36	100	100	
“Сирий бал”	27		28		29		30		31	
Процентильний ранг	100		100		100		100		100	
<b>Шкала 2: “кооперація”</b>										
“Сирий бал”	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Процентильний ранг	1,57	3,46	5,67	7,88	9,77	12,29	19,22	31,19	48,82	80,93
<b>Шкала 3: “симбіоз”</b>										
“Сирий бал”	0	1	2	3	4	5	6	7		
Процентильний ранг	4,72	19,53	39,06	57,96	74,97	86,63	92,93	96,65		
<b>Шкала 4: “авторитарна гіперсоціалізація”</b>										
“Сирий бал”	0	1	2	3	4	5	6			
Процентильний ранг	4,41	13,86	32,13	53,87	69,30	83,79	95,76			
<b>Шкала 5: “маленька невдаха”</b>										
“Сирий бал”	0	1	2	3	4	5	6	7		
Процентильний ранг	14,55	45,57	70,25	84,81	93,04	96,83	99,37	100,0		

## Методика визначення рівня тривожності у підлітків

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_ ,

клас \_\_\_\_\_, вік \_\_\_\_\_.

*Інструкція.* Вам пропонується перелік ситуацій, з якими Ви часто стикаєтесь у житті. Деякі з них можуть бути для вас неприємними, такими, що викликають хвилювання, збентеження, тривогу, страх.

Уважно прочитайте кожне речення та обведіть кружечком одну із цифр праворуч: “1”, “2”, “3”, “4”.

Якщо ситуація зовсім не здається вам неприємною, обведіть цифру “0”, а якщо вона трохи хвилює, обведіть цифру “1”. Коли ситуація досить неприємна і викликає у вас певний неспокій, що її бажано було б уникнути, обведіть цифру “2”, а якщо неприємна і викликає сильні неспокій, тривогу, страх, – “3”. Щодо ситуації вкрай неприємної для вас, яку ви не в змозі витримати і яка викликає у вас дуже сильний неспокій і дуже сильний страх, – обведіть цифру “4”.

Ваше завдання: уявити собі якомога яскравіше кожну ситуацію і обвести кружечком ту цифру, котра вказує, якою мірою ця ситуація може викликати у вас побоювання, неспокій, тривогу і страх.

1.	Відповідати біля дошки.	0	1	2	3	4
2.	Піти в дім до незнайомих людей.	0	1	2	3	4
3.	Брати участь у змаганнях, конкурсах, олімпіадах.	0	1	2	3	4
4.	Розмовляти з директором школи.	0	1	2	3	4
5.	Думати про своє майбутнє.	0	1	2	3	4
6.	Учитель проглядає список учнів у журналі, вибираючи, кого б спитати.	0	1	2	3	4
7.	Тебе критикують, у чомусь звинувачують.	0	1	2	3	4
8.	За тобою спостерігають під час роботи, виконання завдання.	0	1	2	3	4
9.	Пишеш контрольну роботу.	0	1	2	3	4
10.	Після контрольної вчитель називає оцінки.	0	1	2	3	4
11.	На тебе не звертають уваги.	0	1	2	3	4
12.	Тобі щось не вдається.	0	1	2	3	4
13.	Чекаєш батьків з батьківських зборів.	0	1	2	3	4
14.	Тобі загрожує невдача, провал.	0	1	2	3	4
15.	Чуєш сміх за своєю спиною.	0	1	2	3	4
16.	Складаєш іспити в школі.	0	1	2	3	4
17.	На тебе сердяться (не зрозуміло, чому).	0	1	2	3	4
18.	Виступати перед великою аудиторією.	0	1	2	3	4
19.	Передбачається важлива, вирішальна справа.	0	1	2	3	4
20.	Не розумієш пояснень вчителя.	0	1	2	3	4
21.	З тобою не згодні, заперечують тобі.	0	1	2	3	4
22.	Порівнюєш себе з іншими.	0	1	2	3	4
23.	Перевіряються твої здібності.	0	1	2	3	4
24.	На тебе дивляться як на маленького.	0	1	2	3	4
25.	На уроці вчитель несподівано задає тобі запитання.	0	1	2	3	4
26.	Замовкли, коли ти наблизився.	0	1	2	3	4
27.	Оцінюється твоя робота.	0	1	2	3	4
28.	Думаєш про свої справи.	0	1	2	3	4
29.	Тобі треба прийняти важливе для себе рішення.	0	1	2	3	4
30.	Не здатний упоратися з домашнім завданням.	0	1	2	3	4

Знаючи вид тривожності (шкільна, самооцінна, міжособистісна) і номер пункту шкали, які відповідають кожному виду тривожності (табл. 1), підрахуйте суму балів по кожному виду загальної тривожності.

Таблиця 1

### Пункти шкали видів тривожності

Вид тривожності	Номер пункту шкали									
Шкільна	1	4	6	9	10	13	16	20	25	30
Самооцінна	3	5	12	14	19	22	23	27	28	29
Міжособистісна	2	7	8	11	15	17	18	21	24	26

Одержані дані інтерпретуються як показники рівнів відповідних видів тривожності, а загальний показник по всій шкалі – як загальний рівень тривожності.

Стандартні нормативні дані для оцінки і порівняння з урахованням вікових та гендерних відмінностей.

Рівень тривожності для кожної статево-вікової групи визначають за середньоарифметичним її значенням (табл. 2).

Таблиця 2

### Оцінка рівнів тривожності

Рівень тривожності	Група учнів		Вид тривожності, бал			
	Клас	Стать	загальна	шкільна	самооцінна	міжособистісна
1. Нормальний	8	ж	30–62	7–19	11–21	7–20
		ч	17–54	4–17	4–18	5–17
	9	ж	17–54	2–14	6–19	4–19
		ч	10–48	1–13	1–17	3–17
	10	ж	35–62	5–17	12–23	5–20
		ч	23–47	5–14	8–17	5–14

2. Дещо підвищений	8	ж	63–78	20–25	22–26	21–27
	9	ч	55–73	18–23	19–25	18–24
		ж	55–72	15–20	20–26	20–26
		ч	49–67	14–19	18–26	18–25
	10	ж	63–76	18–23	24–29	21–28
3. Високий	8	ж	79–94	26–31	27–31	28–33
		ч	74–91	24–30	26–32	25–30
	9	ж	73–90	21–26	27–32	27–33
		ч	68–86	20–25	27–34	26–32
		ж	77–90	24–30	30–34	29–36
10	ч	61–72	20–24	23–27	20–23	
4. Дуже високий	8	ж	Більш як 94	Більш як 31	Більш як 31	Більш як 33
		ч	Більш як 91	Більш як 30	Більш як 32	Більш як 30
	9	ж	Більш як 90	Більш як 26	Більш як 32	Більш як 33
		ч	Більш як 86	Більш як 25	Більш як 34	Більш як 32
	10	ж	Більш як 90	Більш як 30	Більш як 34	Більш як 36
		ч	Більш як 72	Більш як 24	Більш як 27	Більш як 23
			ж	Менш як 30	Менш як 7	Менш як 11
5. “Надмірний спокій”	8	ч	Менш як 17	Менш як 4	Менш як 4	Менш як 5
		ж	Менш як 17	Менш як 2	Менш як 6	Менш як 4
	9	ч	Менш як 10	—	—	Менш як 3
		ж	Менш як 39	Менш як 5	Менш як 12	Менш як 5
			ч	Менш як 23	Менш як 5	Менш як 8

Результати дослідження дають змогу насамперед звернути увагу на учнів з високою і дуже високою загальною тривожністю. Вона може бути зумовлена або реальним неблагополуччям учня у значущих видах діяльності та спілкування, або певними особистісними конфліктами, порушеннями у становленні адекватної самооцінки. Зовні така внутрішня емоційна напруженість підлітка

може пройти повз увагу батьків і вчителів: він добре навчається і поводить ся, але це дається йому ціною невиправдано значних психофізіологічних витрат, які, врешті-решт, негативно позначаються на його здоров'ї, спричиняють конфліктність самооцінки, суперечності між високим рівнем соціальних домагань і невпевненістю у своїй успішності, незадоволеність собою, гіпертрофовану потребу в досягненнях, психічну напруженість.

Наслідком цього стає те, що вже й батьки, і вчителі помічають перевантаження учня, перенапруження у вигляді погіршення уваги, зниження працездатності, підвищення стомлюваності. Тривожність учнів стає ніби “зачарованим психологічним колом” – погіршується результативність навчання, що, у свою чергу, підсилює і закріплює стресову нестійкість у подальшому житті.

Слід також звернути увагу на учнів, які в роботі за означеною методикою показали “надмірний спокій”. Особливо у випадках, коли оцінки в межах усієї шкали не перевищували 5 балів. Така нечутливість до неблагополуччя має зазвичай компенсаторний, захисний характер і заважає повноцінному формуванню особистості. Школяр ніби не допускає неприємний досвід у свідомість, маскує свій несприятливий емоційний стан за неадекватним ставленням до дійсності і втрачаючи в продуктивності навчальної діяльності.

Щоб дати правильну психологічну оцінку шкал, доцільно і надалі спостерігати за учнями та їхнім станом: часто високі бали за шкалою є своєрідним “волянням про допомогу” або за “надмірним спокоєм” приховується підвищена тривожність.

## Визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності

Ідеться про визначення тривожності як властивості особистості, оскільки вона істотно впливає на поведінку людини. Якщо психологічний тест виявляє в досліджуваного високий показник особистісної тривожності, то це дає підстави передбачити в нього вияв стану тривоги в різних ситуаціях – і особливо в значущих для його соціально-психологічного та особистісного статусу.

Методика Спілбергера – Ханіна дає змогу диференційовано вимірювати тривожність як особистісну властивість і як ситуативний стан.

*Послідовність виконання.* Дослідження можна проводити як індивідуально, так і в групі. Експериментатор пропонує досліджуваному самостійно відповісти на запитання шкал згідно з інструкцією, обираючи один із чотирьох варіантів відповідей за ступенем інтенсивності.

### Шкала ситуативної тривожності (СТ)

*Інструкція.* Прочитайте уважно наведені нижче судження і закресліть цифру у відповідній графі праворуч залежно від того, як ви почуваетесь на даний момент. Над судженням довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

Судження	Відповіді			
	Ні, це не так	Мабуть, так	Правильно, так	Абсолютно правильно
1. Я спокійний.	1	2	3	4
2. Мені нічого не загрожує.	1	2	3	4
3. Я відчуваю напруження.	1	2	3	4
4. Я внутрішньо скуптий.	1	2	3	4

5.	Я почуваюся вільно.	1	2	3	4
6.	Я засмучений.	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі.	1	2	3	4
8.	Я відчуваю душевний спокій.	1	2	3	4
9.	Я збентежений.	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення.	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі.	1	2	3	4
12.	Я знервований.	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця.	1	2	3	4
14.	Я напружений, збуджений.	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скутості, напруження.	1	2	3	4
16.	Я задоволений.	1	2	3	4
17.	Я стурбований.	1	2	3	4
18.	Я надто збуджений і мені ніяково.	1	2	3	4
19.	Мені радісно.	1	2	3	4
20.	Мені приємно.	1	2	3	4

### Шкала особистісної тривожності (ОТ)

*Інструкція для досліджуваного.* Прочитайте уважно кожне із наведених нижче суджень і закресліть у відповідній графі праворуч залежно від вашого самопочуття певну цифру. Довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

Судження	Відповіді			
	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
1. У мене буває піднесений настрій.	1	2	3	4
2. Часом я буваю дратівливим.	1	2	3	4
3. Мене легко засмутити.	1	2	3	4
4. Я хотів би бути таким же удачливим, як і інші.	1	2	3	4



5.	Я гостро переживаю неприємності і довго не можу про них забути.	1	2	3	4
6.	Я відчуваю приплив сил, бажання працювати.	1	2	3	4
7.	Я спокійний, холодно-кровний і зібраний.	1	2	3	4
8.	Мене тривожать можливі труднощі.	1	2	3	4
9.	Я дуже переживаю через дрібниці.	1	2	3	4
10.	Часом я почуваюся цілком щасливим.	1	2	3	4
11.	Я все приймаю близько до серця.	1	2	3	4
12.	Мені не вистачає впевненості в собі.	1	2	3	4
13.	Я почуваюся беззахисним.	1	2	3	4
14.	Я намагаюсь уникати критичних ситуацій і труднощів.	1	2	3	4
15.	Часом мене охоплюють хандра, нудьга.	1	2	3	4
16.	Часом я почуваюся цілком задоволеним.	1	2	3	4
17.	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене.	1	2	3	4
18.	Буває, що я почуваюся невдахою.	1	2	3	4
19.	Я врівноважена людина.	1	2	3	4
20.	Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи й турботи.	1	2	3	4

## Ключ

Номер судження	Відповіді				Номер судження	Відповіді			
1	4	3	2	1	1	4	3	2	1
2	4	3	2	1	2	4	3	2	1
3	4	3	2	1	3	4	3	2	1
4	4	3	2	1	4	4	3	2	1
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
6	4	3	2	1	6	4	3	2	1
7	4	3	2	1	7	4	3	2	1
8	4	3	2	1	8	4	3	2	1
9	4	3	2	1	9	4	3	2	1
10	4	3	2	1	10	4	3	2	1
11	4	3	2	1	11	4	3	2	1
12	4	3	2	1	12	4	3	2	1
13	4	3	2	1	13	4	3	2	1
14	4	3	2	1	14	4	3	2	1
15	4	3	2	1	15	4	3	2	1
16	4	3	2	1	16	4	3	2	1
17	4	3	2	1	17	4	3	2	1
18	4	3	2	1	18	4	3	2	1
19	4	3	2	1	19	4	3	2	1
20	4	3	2	1	20	4	3	2	1
Сума СТ =					Сума СТ =				

Підсумковий показник за кожною наведеною шкалою може коливатися в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим вище підсумковий показник, тим вище рівень тривожності (ситуативної та особистісної). При інтерпретації показників можна орієнтуватися на такі оцінки тривожності: до 30 балів – низька; 31 – 44 бали – помірна; 45 балів і більше – висока.

## Методика оцінки агресивності педагога (А. Ассингер)

Флегматична людина рідко буває хорошим учителем, але учням не більш комфортно і з надто агресивним педагогом, спалахи гніву якого провокують у відповідь страх, тривогу, а часом і агресію.

Тест А. Ассингера дає змогу визначити, чи в достатній мірі педагог коректний у ставленні до своїх колег, учнів, чи легко їм спілкуватися з ним. Для більшої об'єктивності відповідей можна провести взаємне оцінювання, коли колеги відповідають на запитання один за одного. Це допоможе зрозуміти, наскільки правильна їхня самооцінка.

### Підкресліть відповідь:

I. Чи схильні ви шукати шляхи до примирення після чергового службового конфлікту?

1. Завжди. 2. Іноді. 3. Ніколи.

II. Як Ви поведетеся в критичній ситуації?

1. Внутрішньо закипаєте, обурюєтеся.  
2. Зберігаєте повний спокій.  
3. Втрачаєте самоопанування.

III. Яким вважають вас колеги?

1. Самовпевненим і заздрисним.  
2. Дружелюбним.  
3. Спокійним і незалежним.

IV. Як ви відреагуєте, якщо вам запропонують відповідальну посаду?

1. Погодитесь з деяким побоюванням.  
2. Погодитесь без вагань.  
3. Відмовитися від неї заради власного спокою.

V. Як Ви поведитиметеся, якщо хтось із колег без дозволу візьме з вашого столу папір?

1. Видасте йому як слід.  
2. Змусите повернути.  
3. Запитаєте, чи не потрібне ще щось?

VI. Якими словами ви зустрінете свого чоловіка (жінку), якщо він (вона) повернеться з роботи пізніше звичного часу?

1. "Що це тебе так затримало?"  
2. "Де ти була допізна?"

3. “Я вже почав(-ла) хвилюватися”.
- VII. Як Ви поведетеся за кермом автомобіля?
1. Намагаєтеся випередити машину, яка “показала вам хвоста”
  2. Вам усе одно, скільки б машин вас не обігнало.
  3. Помчите з такою швидкістю, щоб ніхто вас не наздогнав.
- VIII. Як ви оцінюєте власні погляди на життя?
1. Як збалансовані.
  2. Як легковажні.
  3. Як украй жорсткі.
- IX. Як ви дієте, коли не все вдається?
1. Намагаєтеся звалити провину на іншого.
  2. Угамовуєтеся.
  3. Надалі стаєте обережнішим.
- X. Як ви відреагуєте на фельетон про випадки розпусти серед сучасної молоді?
1. “Уже пора заборонити їм такі розваги”.
  2. “Треба дати їм можливість організовано й культурно відпочивати”.
  3. “І чого ми стільки з ними панькаємося?”.
- XI. Що ви відчуваєте, якщо посада, яку ви хотіли обійняти, дісталася іншому?
1. “І навіщо я нервував?”.
  2. “Мабуть, його фізіономія для шефа приємніша”.
  3. “Можливо, це мені ще вдасться, але іншим разом”.
- XII. Що ви відчуваєте під час перегляду страшних фільмів?
1. Страх.
  2. Нудьгу.
  3. Справжню насолоду.
- XIII. Якими будуть ваші дії, якщо через дорожню “пробку” ви запізнитесь на важливе засідання?
1. Нервуватимете під час засідання.
  2. Спробуєте викликати поблажливе ставлення до себе партнерів.
  3. Засмутитесь.
- XIV. Як ви ставитесь до своїх спортивних успіхів?
1. Обов’язково намагаєтеся виграти.
  2. Цінуєте задоволення від того, що знову почуваетесь молодим.

3. Дуже сердитесь, якщо не щастить.
- XV. Як ви діятимете, якщо вас погано обслужили в ресторані?
1. Стерпите, щоб уникнути скандалу.
  2. Викличете метрдотеля і зробите йому зауваження.
  3. Звернетесь із скаргою до директора ресторану.
- XVI. Як ви поводитиметесь, якщо вашу дитину скривдили в школі?
1. Поговорите з учителем.
  2. Влаштуєте скандал батькам “малого злочинця”.
  3. Порадите дитині дати здачі кривднику.
- XVII. Якої думки ви про себе?
1. Середня людина.
  2. Самовпевнена.
  3. Пробивна.
- XVIII. Що ви відповісте підлеглому, зіткнувшись із ним біля дверей установи, якщо він вибачається перед вами?
1. “Вибачте, це моя провина”.
  2. “Нічого, дрібниці”.
  3. “А чи не могли б ви бути більш уважним?”
- XIX. Як ви відреагуєте на статтю в газеті про випадки хуліганства серед молоді?
1. “Коли ж, нарешті, буде вжито конкретних заходів?”.
  2. “Треба було б ввести тілесні покарання”.
  3. “Не слід все звалювати на молодь, винуваті і вихователі”.
- XX. Уявіть, що вам доведеться знову народитися, але вже твариною. Якій тварині ви віддасте перевагу?
1. Тигру чи леопарду.
  2. Домашній кішці.
  3. Ведмедю.
- Тепер уважно прогляньте підкреслені відповіді, підсумуйте їх номери.

### **Результати:**

36–44 очки. Ви помірно агресивні, проте досить успішні в житті, оскільки у вас вистачає здорового честолюбства і самовпевненості.

45 і більше очок. Ви надто агресивні, до того ж буваєте неврівноважені і занадто жорсткі стосовно інших людей. Ви сподіва-

етися досягти управлінських “верхів”, розраховуючи на власні методи, і добитися успіху, поступаючись інтересами близьких, оточуючих. Тому вас не дивує неприязність співробітників, хоча за будь-якої можливості ви намагаєтесь їх покарати.

35 і менше очок. Ви занадто миролюбні, що пов’язано з недостатньою впевненістю у власних силах та можливостях. Це однак не означає, що ви травинка, яка хилиться за вітром. І все ж вам не завадить якомога більше рішучості!

Якщо, відповівши на сім і більше питань, ви набрали по три очки і менше ніж на сім питань – по одному очку, то вибухи вашої агресивності мають швидше руйнівний, ніж конструктивний характер. Ви схильні до непродуманих учинків та запальних дискусій. Ви ставитеся до людей зневажливо і своєю поведінкою провокуєте конфліктні ситуації, яким можна запобігти.

Якщо ж за відповіді на сім і більше питань ви одержали по одному очку і менше ніж на сім питань – по три очки, то ви надміру замкнуті. Це не означає, що вам не властиві вибухи агресивності, але ви придушуєте їх занадто ретельно.

## Методика оцінювання способів реагування у конфліктах

За допомогою адаптованої Н.В. Гришиною методики К.Н. Томаса (1973), американського соціального психолога, визначаються типові способи реагування на конфліктні ситуації. Можна, зокрема, виявити, наскільки та чи інша людина схильна до суперництва і співпраці в групі, у спортивній, шкільній команді, класі, педагогічному колективі і в будь-якій іншій спільноті. Можна виявити індивідуальні відмінності в тому, наскільки людина прагне до компромісів, запобігання конфліктам чи, навпаки, намагається їх загострювати. Ця методика дає також змогу оцінити ступінь адаптації кожного члена колективу до спільної діяльності.

1. а) Іноді я даю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.

б) Перш, ніж обговорювати те, в чому ми розходимося, я намагаюсь звернути увагу на те, у чому ми погоджуємось.

2. а) Я намагаюся знайти компромісне рішення.

б) Я намагаюся залагодити його з урахуванням інтересів інших і своїх.

3. а) Звичайно, я наполегливо намагаюся добитися свого.

б) Іноді я поступаюся своїми власними інтересами заради інтересів іншої людини.

4. а) Я намагаюся знайти компромісне рішення.

б) Я намагаюся не зачепити почуттів іншої людини.

5. а) Уладнуючи спірну ситуацію, я постійно намагаюся знайти підтримку в іншого.

б) Я намагаюся робити все, аби запобігти даремному напруженню.

6. а) Я намагаюся запобігти власним неприємностям.

б) Я намагаюся добитися свого.

7. а) Я намагаюся відкласти рішення спірного питання, аби з часом вирішити його остаточно.

б) Я вважаю можливим у чомусь поступитися, щоб добитися свого в іншому.

8. а) Звичайно, я наполегливо намагаюся добитися свого.

б) Я передусім намагаюся визначити, що становить сутність усіх порушених інтересів та спірних питань.

9. а) Гадаю, що не завжди варто хвилюватися через суперечності, що виникли.

б) Я докладаю зусиль до того, щоб добитися свого.

10. а) Я твердо намагаюся добитися свого.

б) Я намагаюся знайти компромісне рішення.

11. а) Передусім, я намагаюся чітко визначити, що становить сутність усіх порушених інтересів та спірних питань.

б) Я намагаюся заспокоїти іншого, щоб зберегти наші стосунки.

12. а) Найчастіше я намагаюся не займати позицію, яка може викликати суперечки.

б) Я даю можливість іншому в чомусь залишатися при своїй думці, якщо він так само йде назустріч.

13. а) Я пропоную середню позицію.

б) Я наполягаю на тому, щоб усе було зроблено по-моєму.

14. а) Я повідомляю іншому свою точку зору і цікавлюся його поглядами.

б) Я намагаюся довести іншому логіку і переваги моїх поглядів.

15. а) Я намагаюся заспокоїти іншого і зберегти наші стосунки.

б) Я намагаюся зробити все для того, щоб запобігти напруженню.

16. а) Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.

б) Я звичайно намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції.

17. а) Я зазвичай наполегливо намагаюся добитися свого.

б) Я намагаюся зробити все, щоб запобігти нагнітанняю зайвої напруженості.

18. а) Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.

б) Я дам іншому залишитися при своїй думці, якщо він іде мені назустріч.

19. а) Насамперед я намагаюся визначити, в чому сутність усіх порушених інтересів та спірних питань.



б) Я намагаюся відкласти спірні питання, щоб із часом вирішити їх остаточно.

20. а) Я намагаюся терміново подолати наші суперечності.

б) Я намагаюся знайти найкраще поєднання вигод (користі) і втрат для нас обох.

21. а) Під час переговорів намагаюся бути уважним до іншого.

б) Я завжди схильюся до безпосереднього обговорення проблеми.

22. а) Я намагаюся знайти середню позицію між своєю позицією і позицією іншої людини.

б) Я захищаю свою позицію.

23. а) Я зазвичай турбуюся про те, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

б) Іноді я даю можливість іншим узяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.

24. а) Якщо позиція іншого здається мені дуже важливою, я намагаюся йти йому назустріч.

б) Я намагаюся переконати іншого піти на компроміс.

25. а) Я намагаюся переконати іншого у своїй правоті.

б) Проводячи переговори, я намагаюся бути уважним до аргументів іншого.

26. а) Я звичайно пропоную середню позицію.

б) Я майже завжди намагаюся задовольнити інтереси кожного з нас.

27. а) Частіше намагаюся уникати суперечок.

б) Якби це зробило іншу людину щасливою, я б дав їй можливість наполягти на своєму.

28. а) Звичайно я намагаюся наполегливо домагатися свого.

б) Намагаючись уладнати ситуацію, я зазвичай шукаю підтримку в іншого.

29. а) Я пропоную середню позицію.

б) Думаю, що не завжди варто хвилюватися через суперечності, що виникли.

30. а) Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.

б) Я завжди займаю таку позицію у спорі, щоб ми спільно могли добитися успіху.

За кожним із п'яти розділів опитувальника (суперництво, співробітництво, компроміс, запобігання, пристосування) треба підрахувати кількість відповідей, які збігаються з ключем.

### Ключ

Суперництво	3а, 6б, 9б, 10а, 13б, 14б, 16б, 17а, 22б, 25а, 28а.
Співробітництво	2б, 5а, 8б, 11а, 14а, 19а, 20а, 21б, 23а, 26б, 28б, 30б.
Компроміс	2а, 4а, 7б, 10б, 12б, 13а, 18б, 20б, 22а, 24б, 26а, 29а.
Запобігання	1а, 5б, 7а, 9а, 15б, 17б, 19б, 21а, 23б, 27а, 29б.
Пристосування	1б, 3б, 4б, 6а, 11б, 15а, 16а, 18а, 24а, 25б, 27б, 30а.

Одержані кількісні оцінки порівнюють між собою для виявлення переважної форми соціальної поведінки особи в ситуації конфлікту, тенденції її поведінки і стосунків у складних умовах.

**Методика оцінки психологічного клімату  
в педагогічному колективі**

Можна оцінити рівень соціально-психологічного клімату в колективі за полярним профілем 3, 2, 1, 0, -1, -2, -3.

1. Переважає бадьорий, життєрадісний тон настрою.	1. Переважає гнітючий настрій.
2. Доброзичливість у стосунках, взаємні симпатії.	2. Конфліктність у стосунках та антипатії.
3. У стосунках між угрупованнями в колективі панують взаємоприхильність, розуміння.	3. Угруповання конфліктують між собою.
4. Членам колективу подобається разом проводити час, брати участь у спільній діяльності.	4. Виявляють байдужість до більш тісного спілкування, негативно ставляться до спільної діяльності.
5. Успіхи або невдачі товаришів викликають співпереживання, щире співчуття у всіх членів колективу.	5. Успіхи або невдачі товаришів залишають байдужими або викликають заздрість, зловтіху.
6. З повагою ставляться до думок один одного.	6. Кожний вважає свою думку головною, нетерпимий до думок товаришів.
7. Досягнення та невдачі колективу переживаються як свої власні.	7. Досягнення та невдачі колективу не знаходять відгуку у членів колективу.
8. У важкі для колективу хвилини відбувається емоційне єднання, “один за всіх і всі за одного”.	8. У важкі хвилини колектив “розкисає”, виникають сварки, розгубленість, взаємні звинувачення.
9. Відчуття гордості за колектив, якщо його діяльність схвалюють керівники.	9. До похвал і заохочень колективу тут ставляться байдуже.
10. Колектив активний, сповнений енергії.	10. Колектив інертний, пасивний.

11. Співчутливо, доброзичливо ставляться до нових працівників, допомагають їм привичаїтися до колективу.	11. Новачки відчують себе чужими, до них часто виявляють ворожість (недоброзичливість).
12. Спільні справи захоплюють усіх, є велике бажання працювати колективно.	12. Колектив неможливо підняти на спільну справу, кожний думає про свої інтереси.
13. У колективі панує справедливе ставлення до всіх членів, підтримують слабких, виступають на їх захист.	13. Колектив помітно поділяється на “привілейованих”; зневажливе ставлення до слабких.

Оцініть, будь ласка, як виявляються перелічені властивості психологічного клімату у вашому колективі.

Прочитайте спочатку ліву частину запропонованого тексту, потім – праву; після цього знаком “+” зазначте в середній частині аркуша ту оцінку, яка відповідає, на вашу думку, істині.

### Оцінки

3 – властивість виявлятися в колективі завжди;

2 – властивість виявлятися у більшості випадків;

1 – властивість виявлятися досить часто;

0 – виявляється однаковою мірою і та, й інша властивість.

Обробка одержаних даних складається з двох етапів.

*Перший етап:* складіть усі абсолютні величини, спочатку “+”, потім “-” оцінок, які дав кожний учасник опитування. Від більшої величини відніміть меншу. Залишається цифра з позитивним або негативним знаком.

*Другий етап:* усі цифри після відповідей кожного учня (педагога) підсумуйте і розділіть на кількість учасників дослідження. Одержаний показник порівняйте з ключем методики: +22 і більше – це високий ступінь сприятливого, здорового соціально-психологічного клімату; від 8 до 22 – середній ступінь сприятливості соціально-психологічного клімату; від 0 до 8 – низький (незначний) ступінь сприятливості; від 0 до -8 – початкова несприятливість соціально-психологічного клімату; від -8 до -10 – середня несприятливість; від -10 і нижче (у негативний бік) – дуже несприятливий, нездоровий психологічний клімат, який су-

проводжується стресовою напруженістю, поступовим погіршенням здоров'я членів колективу, придушенням його творчого потенціалу і життєстійкості.

Такий підрахунок можна зробити щодо кожної із 13 властивостей:

а) запишіть, а потім підсумуйте оцінки, які дає кожний учасник опитування окремим властивостям;

б) одержаний показник поділіть на кількість учасників.

Підраховавши індекси по кожній властивості, проранжуйте низку цих показників за ступенем зменшення їх величин. Таким чином виявляються властивості, що сприяють як згуртуванню (позитивні), так і роз'єднанню колективу (властивості з негативним знаком).

Така методика діагностує рівень сформованості групи як колективу і дає змогу (за багаторазового дослідження) вивчити динаміку його розвитку.

### Тест “Психологічна атмосфера”

Нижче наведено протилежні за змістом пари слів, за допомогою яких ви можете описати атмосферу у вашій групі, сім'ї та ін. Чим ближче до правого або лівого слова в кожній парі ви поставите знак “+”, тим більше ця ознака характеризуватиме групу.

1	Дружелюбність	—	—	—	—	—	—	—	Ворожість
2	Згода	—	—	—	—	—	—	—	Незгода
3	Задоволеність	—	—	—	—	—	—	—	Незадоволення
4	Захопленість	—	—	—	—	—	—	—	Байдужість
5	Продуктивність	—	—	—	—	—	—	—	Непродуктивність
6	Теплота	—	—	—	—	—	—	—	Холодність
7	Співробітництво	—	—	—	—	—	—	—	Індивідуалізм
8	Взаємна підтримка	—	—	—	—	—	—	—	Недоброзичливість
9	Зацікавленість	—	—	—	—	—	—	—	Нудьга
10	Успішність	—	—	—	—	—	—	—	Неуспішність

**Анкета самооцінки  
соціально-психологічної компетентності**

Прізвище \_\_\_\_\_,  
ім'я \_\_\_\_\_, вік \_\_\_\_\_,

школа \_\_\_\_\_, клас \_\_\_\_\_, громадська робота \_\_\_\_\_.

*Інструкція.* Оцініть за наведеною нижче анкетною своєю здатність спілкуватися та взаємодіяти з оточенням (однолітками, дорослими) так, щоб удалося схилити їх на свій бік і досягти бажаної мети.

Оцінюючи себе, пам'ятайте, що не має значення, що про вас думають або говорять інші люди. Головним є те, якої ви думки про себе, якою мірою задоволені своїм впливом на оточуючих та здатністю досягати життєвих успіхів.

Прочитайте наведені в анкеті якості особистості, визначте в балах від 1 до 5, якою мірою кожна з них властива вам. Проставте "х" у відповідній графі. Зважте: 1 бал означає, що названа якість вам майже не властива; 2 бали – якість слабко, зрідка виявляється у вашій поведінці; 3 бали – середній рівень, буває так і інакше; 4 бали – якість майже завжди виявляється; 5 балів – якість вам притаманна.

Дякуємо за співробітництво.

## Анкета

№	Самооцінка якостей особистості	Особисті якості в балах				
		1	2	3	4	5
1.	Вважаю, що мені вдається керувати людьми та обставинами завдяки моєму психологічному чуттю					
2.	Я нерідко використовую свою здатність конструктивно спілкуватися з оточуючими для досягнення власних цілей					
3.	Вважаю себе привабливою людиною за манерами своєї поведінки					
4.	Мені вдається бути достатньо дипломатичним(ою), вправним(ою), інколи навіть хитрим(ою) у ділових і товариських стосунках					
5.	Я здатний(на) передбачати вчинки людей, події та їх наслідки					
6.	Серед однолітків вважаю себе обізнаною людиною в життєвих справах					
7.	Знайомі нерідко радяться зі мною з приводу своїх проблем, звертаються за порадою					
8.	Оточуючі вважають мене ерудованою, цікавою людиною					
9.	Я здатний(на) розуміти переживання людей і співчувати їм					
10.	Мої знайомі ставляться до мене з повагою та симпатією					
11.	Я завжди знаю, чого хочу, і дію в цьому напрямку					
12.	Я легко і швидко звикаю до нової ситуації та нових людей					
13.	Я здатний(на) до плідної співпраці навіть з неприємною мені людиною					
14.	Я ставлюся до людей скоріш обачливо, обережно і не завжди їм довіряю					
15.	Мені не важко пристосовувати свою ходу і темп дій до ходи і темпу більш повільної людини					
16.	Читаючи книжки, мені вдається простежувати хід думок автора від початку до кінця					
17.	Вважаю себе досить “закритою людиною” (не поспішаю розголошувати свої думки та виявляти справжні почуття)					
18.	Мені вдається привертати до себе людей навіть усупереч їхньому бажанню					
19.	Мені завжди цікаво спостерігати за виразом облич, поведінкою людей, щоб зрозуміти їхні думки, характери					

### Особистісний опитувальник Г.Ю. Айзенка

Використовується для вимірювання рівнів екстраверсії – інтроверсії та нейротизму.

Екстраверсія – інтроверсія, у розумінні Г. Айзенка – це дві групи взаємопов’язаних рис особистості, які, беручи загалом, характеризують зверненість особистості на зовнішній або внутрішній світ. Типовий екстраверт – людина, відкрита для спілкування із широким колом осіб, дещо емоційно нестійка; типовий інтроверт відкритий лише для обмеженого, близького кола, живе Більш як своїм внутрішнім світом, ніж зовнішнім, контролює свої почуття, у спілкуванні – сором’язливий, але у вузькому колі часто буває лідером. В екстравертів демонстративно компанійська поведінка може приховувати глибоку внутрішню самотність, сором’язливість, невпевненість у собі.

Г.Ю. Айзенк пропонує свою шкалу координатних осей “інтроверсія – екстраверсія” та “стабільність – нейротизм”, за якою можна описати особистісні риси індивіда:

<b>Нестабільний</b>	
Тривожний	Нервовий
Похмурий	Вразливий
Суворий	Агресивний
Стриманий	Дратівливий
Песимістичний	Мінливий
Скритний	Імпульсивний
Асоціальний	Оптимістичний
Спокійний	Активний
<b>Інтровертований</b>	<b>Екстравертований</b>
Пасивний	Товариський
Розсудливий	Відкритий
Вдумливий	Балакучий
Миролобний	Чутливий
Не піддається настроям	Добродушний
Контрольований	Енергійний
Слабохарактерний	Схильний до лідерства
Безтурботний	Легковажний
<b>Стабільний</b>	



## Текст особистісного опитувальника Г.Ю. Айзенка

1. Чи часто ви відчуваєте потяг до нових вражень, до переживання приємного збудження?
2. Чи часто ви відчуваєте потребу в друзях, які вас розуміють, можуть підбадьорити та втішити?
3. Чи вважаєте ви себе людиною, яка нездатна образити інших?
4. Чи важко вам відмовлятися від своїх намірів?
5. Чи обмірковуєте ви свої справи без поспіху, волієте перечекати, перш ніж почнете діяти?
6. Чи завжди ви виконуєте свої обіцянки, незважаючи на те, що це створює для вас певні незручності?
7. Чи часто у вас трапляються підйоми та спади настрою?
8. Зазвичай ви дієте і говорите швидко, не гаючи часу на обмірковування?
9. Чи виникало у вас коли-небудь відчуття, що ви “нешасна” людина, хоча ніякої поважної причини на те не було?
10. Чи це правда, що ви здатні навіть на рішучий вчинок, коли дійшло до спору?
11. Чи ніяковієте ви, коли хочете зав’язати розмову із симпатичним незнайомцем?
12. Чи трапляється таке, що, розсердившись, ви втрачаєте витримку?
13. Чи часто трапляється таке, що ви дієте під впливом хвилинних емоцій?
14. Чи часто вас переслідує думка, що не слід було чогось робити чи говорити?
15. Чи віддаєте ви перевагу книгам перед спілкуванням з людьми?
16. Чи це правда, що вас досить легко зачепити за живе?
17. Чи подобається вам часто бувати в компаніях?
18. Чи часто вас відвідують такі думки, які б хотілося приховати від інших людей?
19. Чи це правда, що часом ви такі енергійні, що все горить у руках, а часом зовсім мляві?
20. Чи справді ви вважаєте, що краще мати менше друзів (по-друг), але зате справжніх?

21. Чи часто ви мрієте?
22. Коли на вас кричать, чи відповідаєте ви тим самим?
23. Чи часто вас мучить почуття провини?
24. Чи всі свої звички ви вважаєте гарними та бажаними?
25. Чи здатні ви дати волю своїм почуттям і від душі повеселитися в галасливій компанії?
26. Чи можна сказати про вас, що ваші нерви часто бувають натягнуті вкрай?
27. Чи вважають вас оточуючі людиною веселою та енергійною?
28. Після того, як справу зроблено, чи часто ви подумки повертаєтеся до неї, жалкуючи, що могли б зробити краще?
29. Чи почуваетесь ви спокійно, перебуваючи в компанії?
30. Чи трапляється таке, що Ви переказуєте чутки?
31. Чи трапляється таке, що Ви не можете заснути через те, що Вас obsідають різні думки?
32. Якщо Ви хочете довідатися про щось, чи не вважаєте за краще прочитати про це в книзі, ніж спитати в друзів?
33. Чи відчуваєте Ви часом сильне серцебиття?
34. Чи подобається Вам робота, яка вимагає пильної уваги?
35. Чи кидає Вас часом у дрож?
36. Якби Ви знали, що сказане Вами ніколи не зрозуміють правильно, чи завжди висловлювалися б в як усі?
37. Вам неприємно бути в компанії, де кепкують один з одного?
38. Чи легко Вас роздратувати?
39. Чи подобається Вам робота, яка потребує швидкого реагування?
40. Чи це правда, що Вам часто не дають спокою думки про різні неприємності та жахи, які могли трапитися, хоча все і скінчилося благополучно?
41. Ви зазвичай не квапитеся, Ваші рухи повільні?
42. Чи спізнювалися Ви коли-небудь на побачення, на роботу?
43. Чи часто Вам сняться жахи?
44. Чи це правда, що Ви такі балакучі, що при нагоді готові говорити навіть з незнайомою людиною?
45. Чи непокоять Вас які-небудь болі?

46. Чи відчували б Ви себе нещасним, якби довго не могли з якихось причин спілкуватися із своїми знайомими?
47. Чи вважаєте Ви себе нервовою людиною?
48. Чи є серед людей, яких Ви знаєте, такі, котрі Вам явно не подобаються?
49. Чи вважаєте Ви себе людиною, впевненою в собі?
50. Чи болісно Ви реагуєте на критику Ваших вад або недоліків у Вашій роботі?
51. Чи вважаєте Ви, що від вечірки не варто чекати справжнього задоволення?
52. Чи непокоїть Вас відчуття, що Ви у чомусь гірші за інших?
53. Чи не важко Вам внести позбавлення в досить нудну компанію?
54. Чи буває таке, що Ви говорите про речі, на яких зовсім не розумієтеся?
55. Чи турбуєтеся Ви про своє здоров'я?
56. Чи любите Ви покепкувати з інших?
57. Чи страждаєте Ви через безсоння?

*Інструкція.* Прочитайте по черзі кожне запитання з тексту опитувальника і дайте на нього відповідь щодо свого типу поведінки. Якщо Ви згодні, на бланку відповідей поставте “так”, якщо не згодні – “ні”. Порівняйте відповіді з бланком-ключем. За кожну відповідь, що збігається з ключем, зараховуйте 1 бал.

Обробка результатів здійснюється за трьома відносно незалежними шкалами:

1. Шкала оцінки достовірності результатів (“Л”): найкраще, коли сума балів за цією шкалою не перевищує 5.
2. Шкала екстраверсії – інтроверсії (“Е”): максимум – 24 бали; до 12 балів – інтроверсія, більш як 12 балів – екстраверсія.
3. Шкала нейротизму (“Н”): максимум – 24 бали; більше 12 балів – нейротизм.
4. Підрахуйте кількість балів за кожною шкалою і визначте свій тип поведінки.  
Додається бланк відповідей і бланк-ключ.

**Бланк відповідей для заповнення  
особистісного опитувальника Г.Ю. Айзенка**

№	ТАК	НІ	№	ТАК	НІ	№	ТАК	НІ
1			20			39		
2			21			40		
3			22			41		
4			23			42		
5			24			43		
6			25			44		
7			26			45		
8			27			46		
9			28			47		
10			29			48		
11			30			49		
12			31			50		
13			32			51		
14			33			52		
15			34			53		
16			35			54		
17			36			55		
18			37			56		
19			38			57		

**Бланк-ключ особистісного опитувальника Г.Ю. Айзенка**

<b>№</b>	<b>ТАК</b>	<b>НІ</b>	<b>№</b>	<b>ТАК</b>	<b>НІ</b>	<b>№</b>	<b>ТАК</b>	<b>НІ</b>
1	Е		20		Е	39	Е	
2	Н		21	Н		40	Н	
3	Е		22	Е		41		Е
4	Н		23	Н		42		Л
5		Е	24	Л		43	Н	
6	Л		25	Е		44	Е	
7	Н		26	Н		45	Н	
8	Е		27	Е		46		Е
9	Н		28	Н		47	Н	
10	Е		29		Е	48		Л
11	Н		30		Л	49	Е	
12		Л	31	Н		50	Н	
13	Е		32		Е	51		Е
14	Н		33	Н		52	Н	
15		Е	34		Е	53	Е	
16	Н		35	Н		54		Л
17	Е		36	Л		55	Н	
18		Л	37		Е	56	Е	
19	Н		38	Н		57	Н	

## ПІСЛЯМОВА

Усі ми, вийшовши з дитинства, несемо в доросле життя генетичні особливості наших батьків і предків, поведінкові надбання, засвоєні в родинному та шкільному житті, у тому числі навички емоційного реагування на психологічний або ситуативний дискомфорт, загрози будь-яким життєвим цінностям; демонструємо зразки звичної поведінки, намагаючись оволодіти психофізично та життєво несприятливою ситуацією.

За всім цим стоять індивідуальні переживання життєвих стресів, які провокують дезадаптивну, а часом і деструктивну поведінку людини: розпач та безпорадність, помилкові рішення і дії, нездатність до опанування стресової ситуації, розвиток неврозів і психосоматичних захворювань.

Отже, вплив гострого і хронічного стресів на психічний стан і діяльність людини, як правило, негативний. Стресори будь-якої природи (фізичні, психічні) викликають однотипні психофізіологічні реакції організму, які Г. Сельє визначив як загальний адаптаційний синдром – специфічний стан організму у відповідь на вплив неспецифічних подразників-стресорів. Це стан, який треба пережити, опанувати своєю поведінкою, навчитися раціонально та адекватно ситуації діяти і швидко долати психологічні наслідки пережитого стресу. Тому доцільно з ним докладніше ознайомитися під час читання, придивлятися до себе, особливостей свого реагування на складні життєві обставини, типу емоційного переживання, легкості його виникнення, тривалості та інтенсивності.

За ознакою схильності до дезадаптивної поведінки в загрозованих для життєвих цінностей умовах люди поділяються на полярні групи – стресостійких і стресонестійких, між якими є проміжні типи реагування залежно від індивідуальних особливостей гормональної та нервової систем (вищої нервової та вегетативної). Вони настільки індивідуально типові та стійкі впродовж життя людини, що визнаються за достатню підставу для професійного відбору до певної групи професій, пов'язаних з необхідністю бути особисто відповідальним і психофізично здатним ефективно діяти за форс-мажорних обставин.

Для групи стресонестійких людей із слабкою нервовою системою, підвищеною вегетативною збудливістю, тривожністю, схильністю до невротичної поведінки з метою збереження свого близького оточення, здоров'я має сенс усвідомити, що розвиток

стресу легше попередити, ніж потім долати його. Для цього слід сформувавши психологічну настанову на своє ставлення до перебігу подій: що більше врівноважена раціонально-емоційна оцінка обставин, то менш руйнівний вплив будь-якого стресора на організм і поведінку людини.

У посібнику наведено різні можливості, психологічні засоби підвищення своєї стресостійкості та загальної врівноваженості для збереження здорового соціально-психологічного клімату в родині, у професійному, учнівському осередку, тобто там, де виростає, виховується, набуває життєвих навичок наша молодь, – від дитячого до юнацького віку. Її зрілість набувається не стільки шляхом вивчення правил поведінки в різних соціальних осередках (дошкільне дитинство в сім'ї або без неї, класний і педагогічний колективи, значуще товариство та ін.), скільки завдяки неусвідомлюваному та свідомому наслідуванню найбільш поширених форм реагування значущих та близьких дорослих на життєві обставини, міжособистісні стосунки, способи вирішення проблемних ситуацій. У цьому – особиста відповідальність батьків, родини, учителів та інших дорослих перед собою і суспільством за навчання молоді адаптивних чи дезадаптивних навичок поведінки. Про все це – у розділах посібника, де йдеться не тільки про роль самовиховання, а й про доцільність психологічної підтримки чи допомоги, наголошується на ефективності (в разі потреби) корекції психологічних станів дезадаптивної поведінки психотерапевтичними методами.

Тим, хто зацікавлений глибше пізнати ступінь своєї стресостійкості, характерні особливості взаємодії та спілкування як найпоширеніші витоки стресової поведінки в буденному житті, що бувають дуже обтяжливими і навіть критичними, ми дали можливість протестувати свої різнобічні особистісні властивості і зробити висновок щодо своїх слабких чи сильних рис, над якими слід працювати або на які можна покладатися, довіряючи собі.

Будемо вдячні за відгуки на наш посібник. Щастя Вам в усьому!

## Література

*Аргайл М., Фернхэм А., Грэхэм Дж. А.* Стрессовые ситуации // Межличностное общение: Хрестоматия. – СПб.: Питер, 2001. – С. 219–227.

*Балл Г.О.* Раціоналізм як світоглядний орієнтир психологічної науки // Психол. перспективи. – 2004. – Вип. 6. – С. 3–10.

*Бодров В.А.* Когнитивные процессы и психологический стресс // Психол. журн. – 1996. – Т. 17. – № 4. – С. 64–73.

*Бойко В.В.* Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М., 1996.

Большой толковый психологический словарь: В 2 т. / Сост. А. Ребер. – М., 2000.

*Васьковская С.В., Горностаев П.П.* Психологическое консультирование. Ситуационные задачи. – К.: Вища шк., 1996.

*Васютинский В.А.* Социально-психологические стили ориентации молодежи на здоровый образ жизни // Актуальные проблемы охраны здоровья учащейся молодежи: Материалы Междунар. науч.-практ. конф. 24–25 марта 2004 г. – Брянск, 2004. – С. 5–7.

*Гнездилов А.В.* Психология и психотерапия потерь: Пособие по паллиативной медицине для врачей, психологов и всех интересующихся проблемой. – СПб., 2002.

*Гализек Э.* Преодоление стресса за 60 секунд. – М., 1995.

*Гримак Л.П.* Общение с собой. Начало психологии активности. – М.: Изд-во полит. л-ры, 1991.

*Елисеев О.П.* Конструктивная типология и психодиагностика личности // Практ. психология. – Псков: Изд-во Псков. ОИУУ, 1994. – С. 280.

*Китаев-Смык Л.А.* Психология стресса. – М.: Наука, 1983.

*Колодзин Б.* Как жить после психической травмы. – М., 1992.

*Коржова Е.Ю.* Жизненные ситуации и стратегии поведения // Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. А.А. Крылова, Л.А. Коростылевой. – СПб., 1998. – С. 75–88.

*Кочерга О., Васильев О.* Дитячі страхи, неврози, темперамент // Корекційна робота психолога: Зб. ст. – К.: Шкільний світ, 2002. – Вип. 3. – С. 22–23.

*Кулагина И.Ю.* Личность школьника. От задержки психического развития до одаренности. – М.: Сфера, 1999.

*Куриц Р.* Телесно-ориентированная психотерапия. Метод Хакоми. – М., 2004.

*Лазоренко Б.П.* Методологічні засади соціально-психологічного дослідження самоздійснення проблемної молоді // Теорет.-методол. про-



блеми розвитку особистості в системі неперервної освіти: Матеріали методол. семінару АПН України 16 грудня 2004 р. / За ред. С.Д. Максименка. – К., 2005. – С. 388–393.

*Ларіна Т.О.* Аутоагресивна поведінка як адаптаційний механізм протидії соціальному оточенню // Проблеми заг. та пед. психології: Зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К., 2004. – Т. 6. – Вип. 3. – С. 191–195.

*Лебедева Н., Иванова Е.* Путешествие в гештальт. Теория и практика. – СПб., 2004.

*Левин К.* Теория поля в социальных науках. – СПб., 2000.

*Леонов А.Б., Кузнецова А.С.* Психопрофилактика стрессов. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1993.

*Лепіхова Л.А.* Завдання первинної профілактики наркоманій серед неповнолітніх та молоді // Профілактика у дитячому, підлітковому та молодіжному середовищі: Дов. для соц. працівників, вчителів, шкільн. психологів, батьків. – К., 2005. – § 5.1. – С. 110–112.

*Либин А.В.* Дифференциальная психология: на пересечении европейских, российских и американских традиций. – М.: Смысл, 1999.

*Маслоу А.* Психология бытия. – М.; К., 1997.

*Мэй Р.* Мужество творить: Очерк психологии творчества. – Л.; М., 2001.

*Нартова-Бочавер С.К.* “Coping Behavior” в системе понятий психологии личности // Психол. журн. – 1997. – Т. 18. – № 5.

*Носенко Е.Л., Коврига Н.В.* Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. – К., 2003.

*Овчаренко В.И.* Психоаналитический глоссарий. – Мн., 1994.

*Орлов Ю.М.* Восхождение к индивидуальности. – М., 1991.

*Петровский А.В.* Личность. Деятельность. Коллектив. – М., 1982.

*Пиаже Ж.* Избранные психологические труды. – М., 1969.

Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб., 2003.

Психология личности / Под ред. П.П. Горностая, Т.М. Титаренко. – К.: Рута, 2001.

Психологія життєвої кризи / За ред. Т.М. Титаренко. – К., 1998.

Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб., 1998.

*Райкрофт Ч.* Критический словарь психоанализа. – СПб., 1995.

*Раттер М.* Несоответствие уровня достижений потенциальным возможностям ребенка, трудности в обучении и др. проблемы // Помощь трудным детям. – М.: Прогресс, 1987. – Гл. VIII. – С. 170–274; 313–344.

*Рогов Е.И.* Настольная книга практического психолога в образовании. – М.: Владос, 1996.

*Сиротюк А.Л.* Кінезіологічні прийоми і стрес // Корекційна робота психолога: Зб. ст. – К.: Шкільний світ, 2002. – Вип.3. – С.59–61.

*Сиротюк А.Л.* Коррекция обучения и развития школьников. – М.: Творческий центр “Сфера”, 2001.

*Скрипник Д.В.* Локус контролю в контексті здорового способу життя // Стратегія формування здорового способу життя. – К., 2000. – С. 188–192.

*Титаренко Т.М.* Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. – К.: Либідь, 2003.

*Титаренко Т.М.* Кризове психологічне консультування. – К., 2004.

*Титаренко Т.М.* Специфіка настанов молоді на здоровий спосіб життя // Практ. психологія та соц. робота. – 2004. – № 6.

*Фридман Дж., Комбс Дж.* Конструирование иных реальностей. Истории и рассказы как терапия. – М., 2001.

*Чирков Ю.Г.* Стресс без стресса. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

*Шевчук В.О.* Стежка в траві. Житомирська сага: У 2 т. – Х., 1994.

*Шпет Г.Г.* Сочинения. – М., 1989.

*Эриксон Э.* Идентичность: Юность и кризис. – М., 1996.

*Юнацкевич П.И., Кулганов В.А.* Как выйти из невроза. Практические советы психолога. – СПб.: Атон, 2000.

*Юрьева Л.Н.* Профессиональное выгорание у медицинских работников. Формирование, профилактика, коррекция. – К., 2004.

*Roshe A.* Persons and their growth. The anthropological and psychological foundations of PRH education. – Canada, 1997.

*Rutter M.* Material Deprivation Reassessed, Penguin. – 1972.

*Rutter M.* Parent-child separation // Psychological effects on the children-journal of Child Psychology and Allied Disciplines. – 1971. – Vol. 12. – P. 233–260.

**Навчальне видання**

Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А.

**Психологічна профілактика стресових  
перевантажень серед шкільної молоді**

Редактор *Т. А. Кузьменко*

Оператори: *В. В. Савінов, Ю. О. Самсонова*

Макет і технічна редакція *Л. П. Черниш*

---

Підписано до друку 26.04.2005 р. Формат 84x108/32. Папір офсетний.

Гарнітура Times New Roman. Ум. друк. арк. 9,8. Обл.-вид. арк. 11,0.

Тираж 500 пр. Зам. № 253-456

Надруковано за технічної підтримки у ТОВ “Міленіум”.

01135, м. Київ, вул. Ісаакяна, 18, оф. 101

---

