

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ
ПСИХОЛОГІЇ

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА
ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ
АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ
ДО ПОВСЯКДЕННОГО СТРЕСУ**

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

За науковою редакцією Т. М. Титаренко

Київ – 2010

УДК 316.614 : 159.944.4] (072)
ББК 88.5Я7
С69

Рекомендовано до друку вченою радою
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
протокол № 13/10 від 14 грудня 2010 р.

Рецензенти:

Н. В. Чепелева, чл.-кор. НАПН України, д-р психол. наук, проф.;
О. А. Донченко, д-р соціол. наук

**Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації
молоді до повсякденного стресу : методичні рекомендації /**
С69 **Національна академія педагогічних наук України, Інститут
соціальної та політичної психології; за наук. ред.
Т. М. Титаренко. – К. : Міленіум, 2010. – 84 с.**

ISBN 978-966-8063-90-10

Здатність людини ефективно протистояти викликам повсякденного життя, адаптуватися до непередбачуваності, швидкозмінюваності та суперечливості буденного середовища є однією з ключових вимог до особистості з боку сучасності. Рекомендації містять відомості про адаптаційні ресурси особистості і причини дезадаптації, пропонують конкретні методичні поради та інструменти протистояння повсякденному стресу, узагальнюють методологічні підходи до профілактичної роботи та результати досліджень, що проводяться в межах Міжгалузевої комплексної програми “Здоров’я нації” на 2002 – 2011 роки.

Видання адресовано психологам, соціальним працівникам, соціальним педагогам, що беруть участь у профілактичній роботі з молоддю. Стане в пригоді також батькам, учителям і самим молодим людям, які зможуть знайти в ньому поради й відповіді, що стосуються найбільш значущих вимірів повсякденного життя.

ISBN 978-966-8063-90-10

ББК 88.5Я7

Видано за рахунок державних коштів. Продаж заборонено.

© Інститут соціальної та політичної психології
НАПН України, 2010

З М І С Т

Вступ	4
Розділ 1. Соціально-психологічні чинники спрямованості молоді на здоровий спосіб життя (<i>Т. М. Титаренко</i>).....	7
Розділ 2. Метафоричний простір повсякденного життя молоді людини (<i>К. О. Черемних</i>)	19
Розділ 3. Профілактика порушень адаптації молоді до сімейних стресів та криз (<i>О. Я. Кляпець</i>)	27
Розділ 4. Самоконструювання соціально-психологічної адаптованості особистості як шлях запобігання стресовим перевантаженням у юнацькому віці (<i>Л. А. Лепіхова, В. В. Савіное</i>)	41
Розділ 5. Засоби профілактики порушень соціально-психологічної адаптації проблемної молоді (<i>Б. П. Лазоренко</i>)	52
Розділ 6. Сам собі психотерапевт: деструктивні і конструктивні способи самоопанування (<i>О. Т. Баришполець</i>)	62
Література	80

ВСТУП

З метою підвищення адаптивності і стресостійкості молоді творчим колективом Інституту соціальної та політичної психології НАПН України підготовлено методичні рекомендації, адресовані як практичним психологам, соціальним працівникам, учителям, педагогам, так і старшокласникам, їхнім батькам, юнакам і дівчатам, молодим людям, що вже розпочали самостійне професійне і сімейне життя або готуються до нього.

Розроблено стратегію підвищення відповідальності молоді за моделювання власного професійного, сімейного, особистого майбутнього, що сприяє кращій адаптивності до гострого і хронічного стресу. Розглянуто можливості гармонізації стосунків молоді людини зі значущим оточенням, апробовано конструктивні стратегії подолання комунікативних проблем. Визначено можливості нових інтерпретацій молоддю цінності власного здоров'я та здоров'я майбутніх дітей з огляду на усвідомлення нею взаємозалежності минулого, теперішнього і майбутнього.

Піддано аналізу вплив провідних метафор, у межах яких молода людина сприймає, переживає та описує щоденний досвід, на інтенсивність повсякденного стресу, від якого вона потерпає. Визначено найбільш продуктивні і конструктивні метафори повсякденного життя, що сприяють підвищенню стресостійкості. Охарактеризовано методи діагностики індивідуальних особливостей метафоризації сфери повсякденності та запропоновано шляхи її оптимізації. Особливу увагу приділено співвідношенню індивідуальних метафор повсякденності,

типових для сучасної молоді, і метафор, що домінують у значущих для молоді соціальних контекстах.

З'ясовано, що неодмінною умовою профілактики порушень адаптації молоді до сімейних стресів та криз є посилення спрямованості партнерів на збереження шлюбу, поглиблення подружніх стосунків – розуміння і сприйняття партнера, увага до нього, врахування його потреб та бажань у шлюбно-сімейній взаємодії. Серед чинників профілактики порушень адаптації молоді у сімейних взаєминах розглянуто підвищення усвідомлення молодими людьми значущості подружнього кохання, розвиток толерантності партнерів та збагачення вмій і навичок конструктивного вирішення конфліктів.

Визначено шляхи оптимізації самоконструювання соціально-психологічної адаптованості з метою запобігання стресовим перевантаженням у юнацькому віці. Проаналізовано особливості адаптивних реакцій стресостійких і стресонестійких осіб, розглянуто можливості розвитку саморегулятивних навичок у кожній із цих груп за допомогою виділення у повсякденному житті зон особливої уваги і контролю, оптимізації аутокомунікації, розвитку рефлексивного вміння бачити себе очима Іншого. Показано корисність антистресового самозагартування для життєвої безпеки особистості.

На основі аналізу даних опитування визначено, що більшість молодих людей у стресових ситуаціях хоча й говорить про значущість професійних консультацій, а проте самостійно не звертається по допомогу до психологів, сподіваючись виключно на можливості самоопанування. Розглянуто типові засоби, до яких реально вдається молодь задля виходу з кризових станів; розроблено рекомендації щодо оптимізації наявних способів “самолікування” та розширення їх діапазону з урахуванням специфіки стресу та наявного досвіду попереднього розв’язання складних життєвих колізій.

Встановлено, що основними соціально-психологічними чинниками спрямованості проблемної молоді на здоровий спосіб життя є настановлення на дотримання моральних засад інтимного спілкування, заняття спортом, проведення змістовного дозвілля, яке виключає вживання психоактивних речовин, настановлення на життя без вживання тютюну, алкоголю та наркотиків, безпечну сексуальну поведінку. На підґрунті визначених чинників забезпечення здорового способу життя молоді конкретизовано прийоми ефективного застосування когнітивних, емоційних і поведінкових копінг-стратегій, спрямованих на профілактику поширених у молодіжному середовищі стресових ситуацій.

Розділ 1

Соціально-психологічні чинники спрямованості молоді на здоровий спосіб життя

(Т. М. Титаренко)

Як сконструювати у сучасній молоді спрямованість на здоровий спосіб життя? Як підвищити її адаптивність до повсякденних стресів, проблемних ситуацій, драматичних колізій, без яких важко уявити наше життя?

Оптимізація такої екологічної спрямованості життя сприяє підвищенню особистісної відповідальності за власне здоров'я, що є природним фундаментом і професійної самореалізації, і стійких сімейних стосунків, і життєвого успіху, і суб'єктивної задоволеності життям. Настановлення щодо здорового способу життя сприяють спілкуванню, творчості, професійній активності, спрямовують особистість на самозбереження та саморозвиток.

Життєвий світ особистості конструюється завдяки взаємодії, взаємопроекціям психологічного часу і психологічного простору. Отже, серед базових чинників спрямованості молоді на збереження здоров'я як цінності слід розглянути модифікації ставлення до часу свого життя і простору значущих взаємин.

Людина, яка живе сьогоднішнім днем, яка не вмiє і не хоче прогнозувати власне майбутнє, навряд чи буде готовою до повсякденних несподіванок. Неприємності і проблеми завжди будуть зненацька звалюватися їй на голову.

Що відбувається, якщо не моделювати власне майбутнє? Чому звичка жити сьогоднішнім стає передумовою хронічного стресу? Розгляньмо знайому кожному життєву ситуацію. Пізно ввечері раптом вимкнули інтернет, без якого молода людина як без рук. І починається потужна стресова реакція з тривогою, пригніченістю, безпорадністю. Без інтернету неможливо вчасно зробити термінову роботу, отримати пошту, зв'язатися із закордонними партнерами. Усі справи відкладаються як мінімум до ранку, і людина не спить, не може ні на що позитивне переключитися, роздратовано бігає з кутка в куток. Назавтра, коли за все вже сплачено й інтернет працює, робота все одно стоїть, оскільки виснаження, утом, головний біль, підвищений тиск зовсім не сприяють терміновому виконанню роботи, ще більше підвищуючи загальний неспокій, поглиблюючи і пролонгуючи дію стрес-фактору.

Чи можна було цього стресу позбутися і зберегти власне здоров'я? Безперечно! Треба було просто передбачити цю ситуацію, сплатити провайдеріві заздалегідь.

Здавалося б – елементарно, але подібні ситуації чомусь повторюються і повторюються в житті багатьох людей.

Здатність моделювати майбутнє – це вміння бачити не лише сьогоднішнє, а й минуле з майбутнім в їхньому взаємозв'язку. Щоб розвивати цю важливу здатність, треба сміливо виходити за межі теперішнього, виштовхувати себе із солодко-безвідповідального стану “тут і тепер”. Бажано розуміти, яким чином кожна сьогоднішня дія, кожне невеличке рішення вплинуть на те, що прийде згодом.

Особливо важливо аналізувати, з якими вчинками, подіями минулого пов'язані сьогоднішні негаразди. Що колись було відкладено, не зроблено, забуто? Через які дії або яку бездіяльність виникло теперішнє напруження? Чи є можливість уже сьогодні щось зробити, щоб у майбутньому знову не потрапити у подібну стресову ситуацію? Такі невеличкі

самозвіти, якщо їх практикувати регулярно, дають змогу розвивати в собі здатність і смак до моделювання майбутнього.

Розгляньмо ще один приклад. Молодий бізнесмен двічі, а то й тричі на тиждень щоразу переживає важкий стрес, коли деякі з його партнерів починають вимагати зароблені гроші, а інші зволікають з розрахунком. Виникає тимчасовий грошовий дефіцит: кілька годин телефон розривається, а злива запитань, погроз, нарікань заганяє молодого бізнесмена в глухий кут. Він називає такі періоди свого життя “шурячими перегонами” і приходиться додому в ці дні абсолютно знесиленим, як вичавлений лимон. Його подруга дивується, чому не можна зробити недоторканий запас, щоб наступного тижня знову так сильно не страждати.

А справа в тому, що цій людині взагалі важко планувати майбутнє. Вона не дуже усвідомлює власні бажання, оскільки більшість із них пов’язана не лише із сьогоднішнім. Їй категорично не хочеться уявити себе через три-п’ять років, поміркувати про своїх дітей, які рано чи пізно з’являться, подумати про власну старість. Прийдешне з його багатоваріантністю викликає неспокій, навіть страх. Здається, про це краще не думати. Але стратегія ігнорування майбутніх проблем є далеко не найпродуктивнішою.

Особистісна безпека – дуже важливий стан, якого всі прагнуть. Його досягнення великою мірою залежить від здатності людини бачити реальні зв’язки між тим, що вона переживає, і тим, як вона готувала себе до таких подій. Але не все можна прорахувати і передбачити. Коли відбуваються певні соціальні потрясіння, як, наприклад, світова економічна криза, що охопила економіку багатьох країн, ми вже не можемо не помічати, як сильно залежимо від умов свого життя, політики державних діячів, несподіванок на фондовій біржі, міцності національної валюти, цін на продукти харчування.

Згідно з визначенням ООН, безпека особистості передбачає захищеність не лише від хронічних загроз типу

голоду, хвороб, репресій, а також захист від несподіваного порушення плинності повсякденного життя. Ідеться про умови існування, в яких людина задовольняє свої основні потреби [див.: Балуев, 2004; Лызь].

Особистісна безпека пов'язана з якістю життя людини, і глобальна криза, безумовно, цю якість знижує. Важливо підкреслити, що безпека передбачає можливість розвитку особистості, прогнозування нею можливих загроз. Стан безпеки є станом довіри до світу. Такий стан позбавлений страхів, тривоги, напруження і може забезпечуватися відповідним моделюванням особистістю власного майбутнього.

Безмежність варіантів розвитку подій, багатосенсове віяло можливостей нерідко гальмує активність людини, стримує її самопрояви, вмикаючи режим обережності, нерішучості, перечікування. Щоб впоратися із “плинною сучасністю” (термін З. Баумана), людина має використовувати певні індивідуальні практики, які допомагатимуть їй шукати суто індивідуальні рішення, конституюючи себе і своє майбутнє.

Постає питання: що це за практики і яким чином вони виробляються?

Соціальні науки все більше уваги приділяють останнім часом так званому нарративному повороті, що відбувся у 80-ті роки ХХ століття, повернувши увагу до нарративної (оповідальної) природи різних форм знання. Дж. Брунер стверджував, що у нас немає іншого способу для опису прожитого часу, крім нарративу [2005].

Хочеться додати, що не лише людське минуле чи теперішнє, а й майбутнє також усвідомлюється і певним чином тлумачиться тільки в межах певного оповідання про себе, своє життя, свої плани. Навряд чи знайдеться більш поширений спосіб опису свого грядущого, свого прийдешнього, ніж продовження історії, розпочатої сьогодні чи вчора.

На нашу думку, моделювання майбутнього відбувається передусім у нарративному, тобто оповідному, жанрі. Прийдешнє

приходить, наближається, конструюється самою людиною, створюється нею як у теперішньому, так і в минулому завдяки його новим тлумаченням. Так відбуваються віртуальні репетиції майбутньої реальності.

Вивчаючи життя як наратив, Дж. Брунер пропонує розглядати автобіографію як ряд процедур “створення життя”. Практика передбачає постійне створення людиною певного тексту та його обробку, редагування під час мовної взаємодії. Людина, як “тварина, що сама себе тлумачить”, досягає саморозуміння через безперервну наративну самоінтерпретацію [Троцук, 2008, с. 62]. Завдяки наративу ми надаємо практикам форми і сенсу, упорядковуємо наш досвід темпорально і логічно, виділяючи в ньому початок, середину, передчуття фіналу, центральну тему. “Історії не відбуваються в реальному житті, вони радше конструюються людьми в їхніх головах”, – цю істину Брунер поширює на створення наративу про себе [с. 10].

Невимушені історії про завтрашнє життя тчуть життєвий контекст, в якому здійснюються відповідальні вибори, реалізуються найпотаємніші домагання, формулюються маленькі і великі рішення. Саме історії про себе і своє життя стають своєрідними смисловими домінантами, маркіруючи й організуючи, спрямовуючи нашу змінювану, гнучку реальність.

У кожному оповіданні можна знайти частково правду і вимисел, реальність і фантазію. Т. Сарбін підкреслює, що будь-які історії, чи то виражені у формі живої, прозорої ідіоми казки, чи у формі нудної, непрозорої ідіоми психологічних теорій, складені із поєднання того, що трапилось, і чогось уявного [Сарбін, 2004, с. 16–17]. Важливо “забезпечувати читача чи глядача всіма контекстуальними маркерами, необхідними для того, щоб іти за сюжетом історії” [там само, с. 22].

Описувати власне майбутнє у формі історії, не забуваючи про контекстуальні маркери, означає не лише знаходити слова для своїх бажань, домагань і передчуттів, а й вдаватися у

художні деталі, щось важливе конкретизувати, загострювати увагу на можливому, дуже ймовірному повороті сюжету, шукати приводи для очікуваних учинків близьких і рідних. Розвинена уява, володіння мовою та наявність слухачів, яким довіряють, дають нам змогу безболісно змінювати наративні способи представлення прийдешнього, здійснюючи таким чином репетиції майбутньої реальності.

Один із засновників наративної психотерапії М. Уайт вважав, що перевагою наративної метафори є те, що будь-яка історія – це карта, яка простягається в часі [див.: Фридман, Комбс, 2001, с. 36]. Історія має початок, середину і кінець, або відчуття кінця. Вона набуває цілісності завдяки впізнаваним патернам подій, що мають назву сюжету. Центральними у структурі сюжету є утруднення, які переживають і намагаються розв'язати герої оповідання [Сарбин, 2004, с. 7].

Наратив являє собою спосіб організації життєвих епізодів, дій і вчинків, засіб органічного поєднання непримітних фактів буденного життя і фантазійних утворень. На думку Т. Сарбіна, наратив є принципом, що організовує людські дії і вчинки, включаючи в себе як смисли вчинків, так і причини подій, що відбуваються [там само, с. 13]. Наратив передбачає нескінченну кількість можливих способів представлення подій і розповіді про них [Барр, 2004, с. 35]. Мова дозволяє нам представляти світ різними способами, і в кожному з них закладено потенціал для вчинку [там само, с. 37].

Особистість дійсно можна визначити слідом за Г. Хермансом як “умотивованого оповідача”. Навряд чи хтось буде заперечувати, що у всі часи і у всіх культурах люди використовували різноманітні історії від міфів до анекдотів для того, щоб надати сенс власному життю. Кожну історію людина створює як діалогічну взаємодію, орієнтуючись на слухача, читача, критика, опонента. Діалоги бувають уявними та реальними, і в житті людини вони існують, переплітаючись одне з одним. У кожній історії, присвяченій будь-якій проблемі,

можна знайти щось дуже важливе про її автора, зрозуміти його життєву позицію, ставлення до світу і до себе.

Коли ж головним персонажем життєвої історії людина добровільно робить саму себе, її автонаратив відразу набуває статусу найбільш значущого серед усіх інших історій, автором яких людина себе вважає. Написання чи усне створення власного Я-наративу потребує, крім довіри до світу, постійної уваги до свого внутрішнього життя, поглибленого самоусвідомлення, безперервних роздумів про себе і свою долю.

У різних соціальних та приватних контекстах одна й та сама історія, плінна, як сучасність, живе і звучить по-різному. Адже афективно заряджене ставлення оповідача до себе, що передається в тексті, відтворює просторово-часову структуру його життєвого світу.

“Із психологічного погляду такої речі, як “життя саме по собі”, не існує, – пише Дж. Брунер. – У крайньому випадку – це результат вибіркової роботи пам’яті; у залишку ж оповідання про своє життя є мистецтвом інтерпретації” [с. 11]. Наратив про себе завжди і привілейований, і дуже проблематичний, оскільки рефлексивний: адже наратор (той, хто оповідає) і головний герой наративу – одна й та сама особа. Від того, як змінюється спосіб розповідати про себе, залежить регуляція способу життя і, відповідно, здатність долати стресові ситуації.

Розгляньмо разом із Дж. Хіллманом чотири найпопулярніші форми розповіді про себе, кожна з яких у певних ситуаціях підвищує адаптивність і стресостійкість людини.

Перша – це історія у формі героїчного епосу. У ній ідеться про саморозвиток, що відбувається, незважаючи на перешкоди і невдачі. Людина сприймає себе як героя, який має сили, щоб усе подолати і вистояти.

Друга форма – це історія комічна. У ній превалюють вигадки про заплутані ситуації, що постійно виникають у житті героя, який довгий час залишається в ролі жертви, але врешті-решт усе закінчується для нього добре. Сміх над собою звільняє

від страху перед майбутнім, і готовність опанувати неприємну ситуацію підвищується.

Третя із форм – це детективна історія. Тут мовчазний детектив веде невтомне розслідування. У фіналі добро перемагає, хоча героєві треба було витримати чимало несподіваних і не дуже приємних поворотів сюжету.

Четверта форма – історія в дусі побутового реалізму. У ній детально описуються незначні життєві обставини, типові сімейні негаразди, несприятливі зовнішні умови [Хиллман, 1997, с. 24–25]. І знову відбувається репетиція подолання, формується настановлення на конструктивне розв'язання будь-яких проблем.

Особистісний нарратив є історією спеціального типу, яку кожен з нас конструює, щоб зібрати до купи різні частини свого Я, створивши щось цілеспрямоване і переконливе. Мак-Адамс вважає, що ми не відкриваємо себе через нарратив, а створюємо себе завдяки йому. Це відбувається, наприклад, коли ми пишемо власну біографічну історію, працюємо із щоденниками [див.: Фридман, Комбс, 2001, с. 68.], листуємося в інтернеті, ведемо “Живий журнал”, спілкуємося з друзями в чатах тощо.

Напевно, такі популярні серед сучасної молоді інтернетні блоги, “ЖЖ” – “живі журнали”, що замінюють біографічний та епістолярний жанри, теж є формою створення власного нарративу. Можливість, вигадуючи історію свого життя, залишатися анонімним автором, довільно змінюючи ім'я, стать, вік, зовнішність, смаки, професію тощо, дає змогу молодій людині познайомитися з різними частинами свого Я, різними провідними мотивами, різними субособистостями.

Спосіб викладення наших уявлень про своє життя визначає, як ми збираємося прожити ту його частину, що залишилася. Адже манера розповіді самому собі про те, що відбувалося, і є тим жанром, завдяки якому події перетворюються на переживання [Хиллман, 1997, с. 31].

Автонарратив, який людина створює на різних етапах свого життя, рефлексуючи свою здатність до моделювання майбутнього, видозмінюється відповідно до актуального життєвого контексту, прогнозованих і очікуваних подій, наявності певного слухача тощо. Щоб усе ж таки простежити поступальну лінію зростання, дорослішання, досягання зрілості, людина намагається у тексті про своє життя поступально рухатися від однієї важливої події до іншої, об'єднуючи їх спільним сюжетом. За законами жанру вишиковується певна логічна послідовність, що сприяє саморозумінню.

Як пише Р. Козеллек, “минуле відкривається досвідові лише тією мірою, в якій воно містить у собі елемент прийдешнього” [с. 40]. Таким чином, обраний сюжет, спираючись на “майбутність” минулого, задає перспективи, стає основою побудови життєвих завдань. Кожен подібний сюжет дає людині нове бачення пройденого нею життєвого шляху, допомагаючи “пакуванню” набутого досвіду, його переосмисленню, асиміляції.

Людина створює наративи про власне майбутнє відповідно до базисних, класичних сюжетів, трансльованих культурою. У таких сюжетних побудовах можна побачити витоки індивідуальних нарративних практик моделювання різних часів життя. В юнацькі роки чимало людей будують своє майбутнє за романтично-героїчним сюжетом, який у період пізньої молодості трансформується у войовничо-переможний або любовно-еротичний. У зрілі роки бажання шукати щось нове, творити, віддавати акцентує увагу людини на креативних нарративних практиках. Пізня зрілість стає часом владарювання споглядальних екологічних сюжетів.

Водночас креативні нарративні практики, залишаючись протягом тривалого часу домінантними, підтримують широкий горизонт очікувань і, таким чином, відсувають старість, продовжуючи продуктивний вік зрілості. Екологічні сюжети, які обирає екологічно зорієнтована частина молоді, що ховається

від цивілізації, привносять у життя такі характерні для пізньої зрілості цінності, як цінність повільного споглядання, мудрого невтручання, спокійного прийняття всього, що відбувається. Простір досвіду стає більшим за простір очікувань, і психологічний вік значно перебільшує фактичний.

Нові практики самоконституювання, концепти життєвої історії, зосереджуються на індивідуальному прогнозі, що вивільняє плін часу. А час, якщо він прискорює свій хід, стискає простір досвіду, підкреслює Р. Козеллек, позбавляє його сталості і щоразу привносить у гру якісь нові, невідомі величини, через які навіть теперішнє вислизає за межі нашого чуттєвого досвіду [с. 40].

Життєва криза, катастрофа стають підставою для побудови нового “гранд-нарративу”, якщо скористатися терміном Ф. Майнеке, і, відповідно, нового нарративного бачення майбутнього, що інколи “упаковується” в кардинально іншу, інакшу тональність, жанр, набувають несподіваних сюжетних характеристик. Вдалиий сюжет наче заряджає своєю енергетикою, його динаміка, його плін стимулюють, підхоплюють, підганяють людину, і життєздійснення активізується.

Згадаймо, що, крім психологічного часу, про який ми тільки що говорили, на конструювання власного життєвого світу впливає також психологічний простір. Цей простір вибудовується шляхом конструювання і осмислення значущих взаємин, у які включена особистість, без яких вона себе не уявляє. Ставлення до рідних і друзів, людей симпатичних і не дуже якраз і стає тим живильним середовищем, у якому особистість набуває все більшої впевненості у власних силах. Перегляд ступеня близькості з певними людьми, рівня довіри до них, відкритості, взаємності надає життєвому просторові особистості додаткового сенсозбагачувального навантаження.

Коли людина відчувається по-справжньому несамотньою, будь-який стрес сприймається і переживається нею значно легше. Чому? Передусім тому, що близькі люди завжди

створюють навколо кожного з нас зону спокою, рівноваги, захищеності. Ця затишна і надійна зона, що оточує кожного з нас, не менш важлива, ніж зона найближчого розвитку, завдяки якій швидкість розвитку дитини відчутно збільшується. Чим потужнішою є зона безпеки, тим легше переживається стресова ситуація, тим більшою є індивідуальна готовність до неї.

Міжособистісна зона підтримки, що складається з найближчого, найнадійнішого оточення, – це надійний буфер між людиною і навколишнім середовищем, це своєрідна подушка безпеки, яка дає людині змогу опертися на плече свого ближнього, зібратися, мобілізуватися і вистояти.

Крім того, зона безпеки, яку конструює особистість разом із своїм оточенням, додає їй життєвого досвіду. Адже досвід подолання стресу, який є у кожного члена цієї специфічної спільноти, певним чином інтегрується, взаємно збагачується, підсилюється. Усе, що з нами трапляється, ми обговорюємо з тими, кому довіряємо, разом переживаємо і разом шукаємо шляхи виходу із скрутного становища.

Коли людині погано, вона шукає того, з ким можна поділитися своїми проблемами. І її розповіді про те, що трапалося, дослівно, буквально ніколи не повторюються. Вони щоразу видозмінюються, модифікуються залежно від того, хто саме їх слухає. Для подруги це одна історія, для мами – зовсім інша, а для коханого чоловіка – це вже третій, яскравіший сюжет, героїня якого набуває нових рис. І кожна така розповідь про те, що бентежить, сама по собі допомагає відсторонитися від своєї образи, тривоги, безнадії, вийти із замкненого кола страждань.

У кожному новому наративі, що конструюється з приводу пережитого, можна із жертви, що скаржиться на злодійку-долю, перетворитися поступово на непереможного, мужнього героя. Як автор власних оповідань, людина завжди має можливість щось акцентувати, а щось трохи затушувати, і тоді інтерпретація

події як травматичної видозмінюється. Страждання стають випробуваннями, слабкість перетворюється на стійкість.

Самотня людина, яка нікому не довіряє, яка переживає всі свої негаразди наодинці з інтернетом, телевізором, пляшкою горілки і пачкою цигарок, позбавлена можливості бути вислуханою, бути зрозумілою, бути підтриманою. Її біль нікого не стосується і від цього може стати хронічним. З часом біль притлумлюється, втрачає гостроту, але не переживається повністю, не переосмислюється, не стає часткою нового досвіду.

Для конструктивного переживання стресу потрібні значущі інші, їхні очі, емоції, запитання, коментарі. Багатоголосся думок і вражень допомагає тому, хто перебуває у кризовому стані, знайти власний шлях розв'язання складної проблеми, побудувати нову траєкторію руху вперед.

Отже, *соціально-психологічними чинниками спрямованості молоді на здоровий спосіб життя є:*

- підвищення відповідальності за моделювання власного майбутнього (професійного, сімейного, особистого);
- гармонізація стосунків молодої людини зі значущим оточенням, розроблення конструктивних стратегій подолання комунікативних проблем;
- формування активно-перетворювальних настановлень молоді на цінність власного здоров'я і здоров'я майбутніх дітей.

Спрямоване біографічне конструювання майбутнього особистість здійснює, розповідаючи історії про себе. Такі історії, чи Я-наративи, стають смисловими домінантами, що маркірують, упорядковують плинну сучасність.

Створюючи прогноз як чергове життєве завдання, що змінює актуальну ситуацію, людина структурує майбутнє відповідно до сюжетно визначеного способу “упаковування” набутого досвіду. Закладаючи у футурологічну життєву історію бажану динаміку і результативність, вона вже ж залишає свій життєвий шлях відкритим, тобто таким, що не має чітко визначеного фіналу.

Розділ 2

Метафоричний простір повсякденного життя молоді людини

(К. О. Черемних)

Повсякденний стрес є невід’ємною ознакою сучасного життя. Ми часто чуємо сьогодні про психічне напруження, емоційне та інформаційне перевантаження, втрату адаптації до стрімкозмінюваних умов середовища, ціннісну дезорієнтованість. Особистість живе сьогодні у світі швидкості, інтенсивності, непрогнозованості, розірваності, віртуальності.

Інформаційне суспільство дійсно породжує чимало стресогенних факторів. Але чи всі ми однаково на них реагуємо? Чи можемо ми однозначно вказати на причини порушень у повсякденному функціонуванні, універсальні для будь-якої особистості? Якщо для людини похилого віку навіть вихід з власної оселі в “інтерфейс” вулиці сьогодення, з її безліччю “діалогових вікон”, “інтерактивних меню” і надшвидкісних комунікацій, може ставати справжнім випробуванням, то для молоді людини цей простір є природним середовищем буденного існування – функціональним і непомітним.

Але й серед молоді взаємодія із зовнішнім світом буде неоднорідною. Для одних “користувачів” сучасного середовища швидкість інформаційних потоків повсякдення буде елементом захопливої тримірної гри, джерелом захвату і задоволення, для інших – незначущою метушнею, що заважає вдумливому

спогляданню; комусь може здаватися, що все відбувається на екрані кінотеатру; для когось повсякденність може ставати і пасткою, і нав'язливою поверховістю мигтіння реклами, що відділяє від “справжнього” життя.

Звичайно, стресоємність означених способів концептуалізації повсякденного досвіду буде різною. Чим пояснюються такі різні способи сприймання одних і тих самих умов? Щоб відповісти на це запитання, згадаймо класичне визначення стресу, запропоноване Г. Сельє ще 1936 р.: стрес – це неспецифічна відповідь на будь-яку вимогу середовища. Отже, стрес – це в першу чергу відповідь, а не вплив [див.: Сельє, 1982].

Психологічний зміст категорії відповіді у світлі теоретико-методологічних трансформацій межі ХХ та ХХІ століть навряд чи може бути вичерпаний механістичною “відповіддю системи” чи бехевіористською “відповіддю-реакцією”. У контексті сучасного соціогуманітарного пошуку – у межах комунікативного підходу до життя особистості – доцільніше говорити про відповідь як висловлювання, адресоване певному співрозмовникові і пов'язане з інтерпретацією іншого висловлювання, від нього почутого. Сучасні дослідники схильні розглядати життя людини як її комунікацію з навколишнім світом. За такого підходу відкритість особистості до діалогу з різними елементами досвіду і культури є умовою вільного розгортання її життєвого руху, а особлива увага приділяється мові цієї комунікації як формі, у якій відбувається життя.

Коли ми розглядаємо повсякденність як комунікативний простір життя особистості, перед нами постає низка запитань: а як, власне, він суб'єктивно структурується? Ким заселяється? Чим обмежується? Ми розуміємо, що від того, якими декораціями людина розмежовуватиме цей простір, з чим порівнюватиме процеси, які в ньому відбуваються, як інтерпретуватиме “меседж” кожного дня і кому його

делегуватиме, залежатимуть і зміст її відповіді на повсякденність, і напруженість комунікації з нею, і, в кінцевому підсумку, стрес, з нею пов'язаний.

Межі та одиниці структурування повсякденності як комунікативного простору визначаються системою інтерпретативних кодів – своєрідною призмою мовних засобів сприймання, переживання та конструювання життя. Вживаючи щодо елементів власного досвіду мову тієї чи іншої ситуації (гри, боротьби, змагань, випробування, споглядання, пошуку), певним чином називаючи події свого життя, людина не так вербалізує вже наявний досвід, як конструє, породжує його у відповідному висвітленні через наповнення саме таким, а не іншим смислом.

Отже, простір повсякденного життя постає для особистості як мовний простір – простір, організований за допомогою мовних знаків. При цьому мовна організація повсякденності, як і організація будь-якого комунікативного простору, є ієрархізованою. У вживанні елементарних лексичних одиниць виявляється розгортання більш загальних принципів структурування – “верхніх поверхів” особистісного світосприймання і світопояснення. Ідеться про так звані макроструктурні компоненти мовної організації життя, інструменти концептуалізації людиною власного досвіду, які мають характер сценаріїв, задають стереотипні моделі розвитку ситуацій, визначають контексти інтерпретації минулого і прогнозування майбутнього. Найзагальнішим серед таких інструментів життєконструювання є концептуальна метафора.

У працях Дж. Лакоффа і М. Джонсона, Р. Д. Андерсона, А. М. Баранова, Е. В. Будаєва, А. П. Чудинова та інших дослідників знаходимо інтерпретацію метафори не лише як експресивного лексичного засобу, а і як матриці, що певним чином структурує та організовує когнітивний простір і понятійну систему [Баранов, 1994, 1997, 2003; Будаєв, Чудинов, 2008; Чудинов, 2008]. Метафора визначає комунікативний

простір, задаючи і обмежуючи альтернативи вибору. Вона є згустком семантичного простору певної культури – своєрідним культурним субпростором, у зв'язку з чим її можна розглядати як модель особистісної ідентичності – модель життєконструювання.

З'ясування того, мовою якої метафори особистість сприймає і організовує простір свого життя, має потужний діагностичний і психопрофілактичний потенціал, оскільки без своєчасної діагностики немає ефективної профілактики. Ми фіксуємо порушення адаптації в ситуації, коли людина вже не знаходить внутрішніх ресурсів для гнучкої, релевантної та ефективної взаємодії із середовищем. Разом з тим станом виснаження ресурсів передусім більший або менший період взаємодії в межах неефективної, руйнівної, стресоемної моделі.

Метафоричну організацію життєвого простору можна аналізувати на двох інтегральних рівнях. Найбільш абстрактний рівень являє собою визначення так званих просторових (або орієнтаційних) метафор. У цьому випадку увага дослідника спрямовується не на зміст аналогії, а на загальні категорії кількості, відношення, руху, ваги, взаєморозташування елементів повсякденного досвіду. Тут ідеться передусім про можливість діагностувати інтенсивність повсякденного стресу, що його переживає особистість. Спираючись на дослідження Р. Д. Андерсона, в яких на рівні соціального було зафіксовано зв'язок між пом'якшенням тоталітарного устрою суспільства і переходом від вертикальних метафор (розміру, особистої переваги, просторової субординації) до горизонтальних (переговорів, спектру, сторін тощо) [Андерсон, 2008], припускаємо, що на особистісному рівні також проявлятиметься зв'язок вертикальних метафор із жорсткістю структурування життєвого простору та напруженістю комунікації людини з повсякденністю.

На відміну від просторового, структурний рівень аналізу концептуальних метафор є переважно якісним і передбачає

зв'язок двох понятійних сфер. Сфера-мішень – це завжди щось не до кінця зрозуміле, до певної міри невідоме, яке вимагає забезпечення шляхом концептуалізації. Сфера-джерело – навпаки – розроблений, відомий і структурований концепт, який людина використовує як інструмент осягнення і контролю. Тобто концептуальна метафора є виявом класичного психологічного розуміння: “незнайоме через знайоме”. Цей рівень пов'язаний із розкриттям організаційних можливостей аналогії – сфера-мішень структурно впорядковується в термінах сфери-джерела.

Очевидним є те, що в умовах малопрогнозованості, рухливості і плюралістичності культурного середовища, в яких опиняється особистість сьогодні, концептуалізація простору життя за допомогою структурної метафори буде одним з основних засобів адаптації до повсякденного стресу і опанування життєвого простору. Але чи завжди цей захист буде продуктивним? Чи завжди невизначеність і динамічність життя буде вміщуватися в обрану особистістю концептуальну “упаковку” (оболонку)? Яке напруження буде пов'язане з тим, щоб утримувати дійсність у пояснювальних межах тієї або іншої метафори? Чи не буде в результаті захист стресоемнішим за виклики середовища? Мабуть, саме тут слід згадати про діалог як форму комунікації, що найбільшою мірою відповідає динамічності життя.

Простір діалогу з його самоорганізацією і необхідністю дослухатися до співрозмовника, з його відкритістю до змін і нефінальністю за рахунок введення у простір Іншого – невідомого – виявляється конгруентним життєвому просторові. Діалогічність тієї або іншої метафори є інтегральним показником життєвої концептуалізації і варіює від повної відкритості в межах самої сфери-джерела діалогу до монологічної закритості метафоричного простору найбільш статичних і антагоністичних за організацією сфер-джерел. Так, наприклад, організація простору повсякденного життя мовою

метафори *війни* передбачає локалізацію людиною себе в просторі, в якому вона має *ворогів* і *союзників*, може зазнавати *поразок* чи здобувати *перемоги*, *втрачати* і *завойовувати* ключові позиції, *захистити* і *захоплювати* території, розробляючи при цьому відповідні *плани* і *стратегії*. Найдрібніші та найбуденніші речі – від миття посуду до зустрічей з випадковими людьми на вулиці – можуть перетворюватися на *воєнні дії* і вимагати *мобілізації сил* задля успіху операції. Перебуваючи в стані *такої постійної мобілізації*, у *ворожому середовищі*, людина будує свою відповідь у поняттях *нападу* і *захисту*, що не сприяє діалогові.

Сфери-джерела можуть бути найрізноманітнішими. Людина може переживати своє повсякденне життя як *проходження шляху* і як *загубленість у вирі, океані, потоці*, як *дарунок Вищих сил* і як *ламкий, уразливий витвір*, як *ілюзію, сон, марення* і як *результат виробництва, продукт діяльності механізмів*. Повсякденність може бути *тканиною, кайданами, замкненою посудиною, оселею, картиною, театром...* Кожний з наведених концептів розгортається у власній лексиці і локалізує у своїх межах людину, фіксуючи за нею відповідну роль – *мандрівника, жертви, вдячної дитини, захисника і зберігача, сновидця, ударника виробництва*, і передбачає певний характер взаємодії людини з простором її життя – *відкриття нових територій, захист, радіння і вдячність, турботу, марення, чесну працю*. Принциповим для розуміння стресоемності концептуального простору є визначення жорсткості його меж і ймовірності допущення в ньому співрозмовника як джерела динаміки, життєвих змін, міри його відкритості для розуміння Іншого.

Але метафоричний простір визначається не лише інструментами концептуалізації, а й об'єктами, на які вона спрямована, – сферами-мішенями. Саме інтенсивність метафоризації того чи іншого елемента повсякденного досвіду буде вказувати на найбільшу актуальність, значущість і

напруженість відповідної сфери життя. Тому, окрім визначення провідної метафори як інтегральної моделі взаємодії з повсякденністю, профілактика порушень адаптації до повсякденного стресу неодмінно передбачає своєчасне визначення і розвантаження “найгостріших” зон простору. Якщо віяло сфер-джерел є специфічним портретом усіх рівнів мови культури, до якої належить людина, і має необмежену кількість вимірів, то сфери-мішені є значно менш варіативними, оскільки відбивають реальні умови функціонування особистості в межах більш-менш зіставних для Західного світу моделей соціального устрою.

Дослідниця семіотики (мовного означення) повсякденності С. Т. Махліна як найбільш загальні виміри повсякденного життя виокремлює три основні рівні середовища (що відповідає і основним положенням екопсихології). Такими субпросторами для людини стають: 1) середовище повсякденності власного *дому*, елементами якого є речі та інтер’єр; 2) середовище повсякденності власної *особистості*, пов’язане в першу чергу з іміджем, тілесністю та сексуальністю, та 3) середовище повсякденного життя *поза домом*, яке складається з мовних просторів грошей, міського двору та реклами і товарних знаків [Махлина, 2009]. Означені виміри специфікуються для кожної особистості різними змістами, вимальовуються найтоншими штрихами її індивідуального життя, однак як структура-нарис можуть бути враховані при діагностиці метафоричного простору повсякденності.

Накладання різних концептуальних метафор на різні елементи повсякденного життя породжує унікальну особистісну конфігурацію простору, в якому щоденно функціонує особистість. При цьому час є тим третім виміром, який змушує життєві картини перетворюватися на неперервність розгортання сценарію. Намацування макроструктурних компонентів семантичної організації життєвого простору, зчитування вузлових точок його мовних комунікацій дають

дослідникові або практику змогу відтворити структуру індивідуальної концептуалізації повсякденності, скласти мапу стресоемних зон та визначити механізми напруження – обмеження можливостей діалогічної взаємодії людини з власним життям у тій чи іншій сфері.

Отже, у світлі запропонованого підходу ***практична робота, спрямована на профілактику порушень адаптації молоді людини до повсякденного стресу, буде мати такий алгоритм:***

- визначення орієнтаційних метафор як індивідуальних інструментів концептуалізації повсякденності, що дасть змогу діагностувати інтенсивність напруження комунікації між особистістю і простором повсякденного життя;

- окреслення віяла основних структурних метафор, що домінують у значущих для молоді соціальних контекстах (метафор, пропорованих інтернет-середовищем, інтерфейсом популярних комп'ютерних ігор, мовних засобів окремих субкультур тощо);

- визначення основних структурних метафор, у межах яких особистість переживає і конструє життя, щоб з'ясувати зміст механізмів обмеження діалогічності;

- визначення основних мішеней метафоричної концептуалізації – найбільш напружених зон та елементів повсякденного досвіду;

- побудова індивідуальної конфігурації метафоричного простору повсякденного життя особистості;

- цілеспрямована робота, метою якої є реконструкція мовної організації напружених зон життєвого простору.

Найбільш перспективним контекстом реалізації запропонованого алгоритму є, на нашу думку, індивідуальна психоконсультаційна і психокорекційна робота в межах наративного підходу.

Розділ 3

Профілактика порушень адаптації молоді до сімейних стресів та криз (О. Я. Кляпець)

Адаптацію в психології розуміють як пристосування особистості до існування в соціумі відповідно до його норм і вимог, а також відповідно до потреб, прагнень, мотивів та інтересів самої особистості. Тож адаптація в сімейних взаєминах – це процес пристосування особистості до умов існування в сім'ї, до вимог, що висуваються сімейним життям, а також до сімейних стресів і криз, без яких його не буває.

Успішна сімейна адаптація можлива тоді, коли вона є бажаною для самої особистості, адже як можна адаптуватися до сімейного життя, якщо воно тобі не потрібне, чи до партнера, з яким не хочеться жити? Тому успіх адаптації в шлюбно-сімейних взаєминах великою мірою залежить від того, наскільки партнери спрямовані на збереження шлюбу, наскільки вони “налаштовані” одне на одного та прагнуть до створення міцних гармонійних стосунків.

Особливо важлива для стабільності і гармонійності шлюбу *первинна* шлюбна адаптація, яка відбувається протягом перших п'яти років існування молодої сім'ї [Захарченко, 2004]. Цей період у житті сім'ї не дарма вважають одним з найбільш складних, насичених сімейними стресами, адже саме тепер закохані вперше бачать одне одного в реальному світлі, стикаються з необхідністю пристосовуватися одне до одного, до нових завдань, що їх пред'являє сімейний спосіб життя, до побутових проблем, вирішувати які їм ще треба навчитися.

Висуваються зустрічні вимоги, виробляються спільні погляди і правила поведінки. Сімейне життя в цей час характеризується безперервними переговорами, постійними з'ясуваннями стосунків, укладанням угод, компромісами задля вирішення конфліктів. Ситуація ускладнюється тим, що найчастіше саме в цей період народжуються діти.

Первинна шлюбна адаптація передбачає пристосування до характеру, темпераменту та інших індивідуально-психологічних особливостей партнера, до системи його цінностей, потреб, інтересів, звичок, способу і стилю життя, сексуальну адаптацію до нього [там само], а також адаптацію до сімейного способу життя, вирішення сімейних завдань та виконання відповідних функцій.

Якщо первинна шлюбна адаптація виявилася неуспішною, не відбувається формування *resilience* – особливої властивості сім'ї, що дає змогу формувати та підтримувати конструктивні патерни функціонування під впливом стресу. Термін “*resilience*” буквально означає еластичність, його можна тлумачити як здатність сім'ї швидко відновлюватися після травми, невдачі, стресу, чи як стійкість сім'ї до стресу. Високий рівень розвитку еластичності сім'ї визначається не тільки розвинутістю і варіативністю стратегій, які члени родини використовують для подолання стресів, а й узгодженістю цих стратегій. Саме така узгодженість дій дає можливість членам сім'ї реагувати на складні життєві обставини злагоджено, доповнюючи, страхуючи одне одного там, де це потрібно. Великою мірою узгодженість визначається успішністю первинної шлюбної адаптації партнерів до сімейного життя та одне до одного. Нерідко порушення первинної шлюбної адаптації зумовлюють виникнення ситуацій, коли руйнівна дія сімейних стресів настільки перевищує можливості сім'ї, що шлюб, урешті-решт, руйнується.

Розвиток сімейної еластичності триває протягом усього часу існування сім'ї і залежить від подальшої сімейної адаптації.

Будь-яка сім'я час від часу переживає *стреси* і *кризи*. Навіть найгармонійніша. І те, і друге є частиною нормального перебігу сімейного життя. Основним чинником порушень адаптації партнерів у цей час стає підвищена конфліктність їхніх взаємин. І, на жаль, не всі сім'ї здатні гідно виходити з таких ситуацій, виносячи тільки “золоті крупинки” досвіду. Конструктивний погляд на сімейні конфлікти передбачає виважене, спокійне ставлення до них, розуміння того, що насправді конфлікт – це зіткнення часом навіть протилежно спрямованих цілей, інтересів, позицій чи думок різних людей, а тому слід сприймати його як звичайну ситуацію сімейного життя, як один з етапів поглиблення взаєморозуміння в сім'ї.

Отже, спростування досить поширених серед молоді уявлень про ідеальну сім'ю як сім'ю безконфліктну стає важливим завданням психологічної роботи, спрямованої на профілактику порушень адаптації до сімейних стресів серед молоді. Такі уявлення є не тільки хибними, а й шкідливими. Адже подружжя, що їх поділяє, зіткнувшись із першими ж труднощами, може нашвидкоруч прийняти невиважене, фатальне рішення – розірвати такий “невдалий” шлюб. Молодь повинна розуміти, що психологічна сумісність найчастіше досягається не відразу, що вона потребує тривалої роботи, а щасливими є не ті сім'ї, де немає конфліктів, а ті, які вміють їх вирішувати.

Намагання будь-що уникати конфліктів не сприяє розв'язанню проблем та подоланню суперечностей у сім'ї, а тільки ускладнює та поглиблює, фактично “консервує” їх. Тому готовність партнерів обговорювати спірні моменти і шляхом переговорів знаходити спільні рішення є однією з передумов побудови гармонійного шлюбу.

Тож стає зрозумілим, що вирішення сімейних конфліктів передбачає наявність настановлення на врахування позиції Іншого, його інтересів, мотивів і потреб. Позиція партнерства й співробітництва в умовах конфлікту – найважливіша умова для його конструктивного вирішення. На протилежність цьому

однобічність і категоричність, непоступливість, жорсткість у поглядах і невміння вислухати іншу сторону заважають вирішенню подружніх конфліктів [Захарченко, 2004].

Якщо конструктивне вирішення конфлікту сприяє гармонізації сімейних взаємин і зрештою дає партнерам відчуття благополуччя, то неконструктивне – лише поглиблює суперечності, посилює протистояння та поширює напруження на весь комплекс стосунків між партнерами, стаючи чинником порушень адаптації до сімейних стресів і криз. Саме тому оволодіння навичками та вміннями конструктивного вирішення конфліктних ситуацій стає важливим чинником профілактики порушень адаптації в сімейному житті.

Конструктивне вирішення сімейних конфліктів можливе за умови *толерантного* ставлення партнерів одне до одного – це ще одна передумова профілактики порушень в адаптації партнерів до сімейних стресів і криз. Під толерантністю розуміють прийняття інших людей такими, якими вони є, і взаємодію з ними на основі згоди. Толерантність у подружніх взаєминах проявляється у терпінні, здатності з розумінням ставитися до якихось особистісних рис партнера, його діяльності, ідей тощо (миритися з ними), навіть якщо вони не дуже подобаються. Наприклад, для того щоб запобігти рольовим конфліктам, подружжя повинно проявляти толерантність, визнаючи і поважаючи сім'ю Іншого та прийнятий у ній уклад, і водночас будувати свою на більш високому рівні [Матласевич, 2008].

Оптимальним проявом толерантності в подружніх взаєминах, що свідчить про особистісну зрілість партнерів, є *критичний діалог* між ними. Партнери можуть одночасно концентрувати увагу як на собі (своїх потребах, уявленнях, очікуваннях), так і на іншій стороні [там само]. У такий діалог чоловік і жінка вступають як рівні партнери, а зміни у взаєминах, що відбуваються в його процесі, базуються на спільному рішенні, є цілісними і враховують потреби кожного.

Кохання – базова передумова подружньої адаптації, що великою мірою зумовлює формування і розвиток сімейної “еластичності”, толерантність партнерів одне до одного та конструктивність вирішення ними сімейних конфліктів. Тож профілактика порушень адаптації молоді в сімейній сфері життя має спиратися на усвідомлення молодими людьми значущості подружнього кохання, розуміння того, що це почуття, пронизуючи сімейні взаємини, полегшує процес досягнення взаєморозуміння та сприяє успішному подоланню стресів і криз.

Але зауважимо, що фетишизація кохання, надання йому статусу єдиної умови сімейного щастя можуть призвести до втрати інших цінностей: поваги, взаєморозуміння, взаємодопомоги і т.ін. Кохання не вичерпує шлюб, і шлюб не вичерпується коханням. Дослідження підтверджують, що лише кохання в поєднанні з духовною спільністю подружжя сприяє адаптації партнерів і побудові гармонійної сім’ї.

Зазначимо також, що сучасні юнаки і дівчата по-різному тлумачать кохання. Досить часто вони розуміють його виключно як сексуальний потяг, як потребу бути коханим чи як здатність кохати.

Домінування сексуального потягу, ототожнення його з коханням властиве особам, які зростали в сім’ях з неблагополучними подружніми стосунками між батьками. Вони не здатні до сталих подружніх взаємин, бо спрямовані на романтизацію шлюбу і задоволення передусім сексуальної потреби. Таке незріле ідеалістично-романтичне ставлення до шлюбу і неспроможність поєднати його з повсякденними сімейними турботами, проблемами, доглядом за маленькими дітьми тощо призводить до втрати ілюзій, розчарованості, переживання стресового стану. Наслідком такої ситуації може бути пошук кохання поза шлюбом, подружня невірність, перетворення сімейного життя на послідовну полігамію.

Однобока потреба бути коханим і нездатність кохати самому – теж один із чинників, що зумовлюють порушення

адаптації молоді до сімейних стресів і криз. Такий егоцентризм може бути наслідком не задоволеної в дитинстві потреби в коханні й прихильності, тож за суттю він невротичний. Такі особистості, несвідомо прагнучи позбутися хронічного відчуття тривоги і невпевненості в коханні партнера, більшість часу втрачають на з'ясування стосунків, а не на їх поглиблення, удосконалення. Підвищена стресогенність таких взаємин, зрозуміло, не сприяє гармонізації молодій сім'ї.

Кохання як здатність кохати лише тоді втілюється у щасливому шлюбі, коли поєднується із здатністю приймати кохання партнера. У такому випадку воно являє собою цілісне почуття, що поєднує пристрасний, когнітивний і моральний аспекти. Це почуття, будучи основою позитивних емоційних зв'язків у сім'ї, передбачає усвідомлення відповідальності за партнера, прийняття його з усіма позитивними і негативними рисами, здатність турбуватися про нього, готовність співпрацювати з ним, разом конструюючи взаємини, і стає важливим чинником адаптованості в сімейному житті.

Отже, **базовою умовою профілактики порушень**, коли йдеться про адаптацію молоді до сімейних стресів і криз, є **посилення спрямованості партнерів на збереження шлюбу, гармонізацію сімейних взаємин, а також розуміння і сприйняття Іншого**. Не менш важливі чинники запобігання порушенням адаптації – усвідомлення значущості подружнього кохання, оволодіння навичками конструктивного вирішення конфліктів, а також розвиток толерантного ставлення до партнера.

Окремо хочемо зупинитися на такому аспекті профілактики порушень адаптації молоді в сімейному житті, як зниження впливу дезадаптаційних чинників. **Основні чинники порушень адаптації особистості в сімейних взаєминах** можна поєднати у **три блоки**: 1) соціально-психологічні; 2) індивідуально-психологічні; та 3) зміст сімейних взаємин (рис.). Почнімо наш розгляд з тих обставин, що загострюють будь-які причини порушень адаптації особистості до подружнього життя.

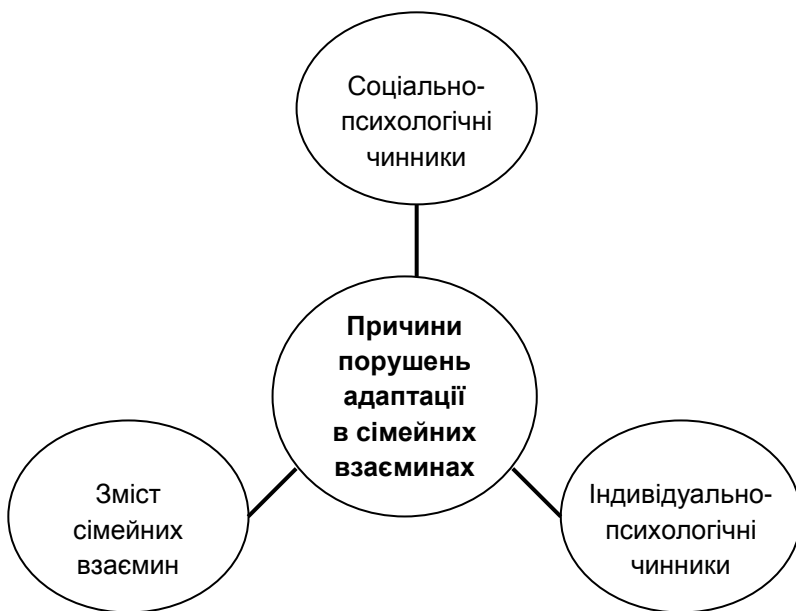


Рис. Основні чинники порушень адаптації в подружньому житті

Матеріальні проблеми. Достатня фінансова забезпеченість дає можливість вирішувати цілу низку сімейних проблем, зокрема належним чином облаштовувати побут сім'ї, народжувати і виховувати дітей. Зрозуміло, що велике значення має фінансовий добробут держави загалом: він стабілізує відповідні соціальні настрої, даючи своїм громадянам відчуття стабільності і захищеності, упевненості в завтрашньому дні, забезпечує позитивний емоційний стан, почуття суб'єктивного благополуччя. Натомість безробіття, бідність, зловживання кредитами, тягар боргів, а також неузгодженість уявлень партнерів щодо доцільності тих чи тих грошових витрат є вагомими чинниками підвищеної конфліктогенності, а відтак стресогенності сімейних взаємин.

Неможливість реалізувати себе в професійній діяльності.

Професійна діяльність людини як джерело самореалізації і самоповаги може слугувати для неї своєрідним емоційним буфером. Адже вона дістає шанс досягти успіху ще в одній, не менш важливій, сфері життєдіяльності, можливість спілкуватися з різними людьми. Тому одним із чинників, що може обумовлювати порушення адаптації в сімейних взаєминах, є статево-рольові стереотипи, які досі міцно утримує соціальна свідомість. Приписування жінці виключно ролі домогосподарки, дружини і матері унеможлиблює її професійну реалізацію, з одного боку, а з другого – посилює її вразливість до стресів у сімейній сфері життя. Водночас гендерні стереотипи, вимагаючи від чоловіка передусім соціальної успішності та забезпечення матеріального добробуту родини, закладають основу для виникнення професійного вигорання, що відбивається і на сімейному житті. Зменшити кількість стресів та запобігти порушенням адаптації можна було б, на нашу думку, шляхом поглиблення в суспільстві тенденції до андрогінності, виходу за межі статево-рольових стереотипів.

Недостатня соціально-психологічна підтримка. Під соціально-психологічною підтримкою зазвичай розуміють розгалужену систему соціальних зв'язків, яка охоплює, крім членів сім'ї, ще й близьких родичів, друзів, співробітників, членство в громадських чи церковних спільнотах, інші формальні і неформальні зв'язки. Виявилося, що люди, які мають широкі соціальні зв'язки, тож і більші можливості отримати психологічну допомогу, легше знаходять вихід із важких життєвих ситуацій. Вони більш адаптовані, ніж ті, хто позбавлений такої підтримки.

Конфлікти одного з подружжя з батьками іншого в поєднанні з емоційною залежністю партнера від них. Конфлікти у взаєминах із батьками партнера (детально оспівані народом в анекдотах про невісток і свекрух, зятів і тещ), зумовлюючи виникнення напруженої психологічної атмосфери в сім'ї, часто детермінують конфлікти і в подружній парі; якщо ж при цьому партнер (син чи донька) є особистісно незрілим, емоційно

залежним від матері чи батька, порушення адаптації можуть бути настільки глибокими, що призводять навіть до розлучення. Особливо зростає значення цього чинника, коли подружжя проживає разом із цими батьками.

Дисгармонійні, конфліктні взаємини в батьківській сім'ї, розлучення батьків одного з партнерів (чи обох). Звідси несформованість настановлення на співробітництво з партнером, підвищена "готовність до розлучення", брак навичок конструктивного вирішення конфліктів та інші особистісні особливості, які детермінують схильність будувати свої сімейні взаємини за таким же зразком та обумовлюють порушення шлюбної адаптації.

Не можна залишити поза увагою і *зміст сімейних взаємин* як важливий чинник шлюбної дезадаптації.

Дошлюбна надмірна ідеалізація партнерами одне одного тягне за собою завищені очікування щодо іншого партнера та шлюбу в цілому. Унаслідок цього первинна шлюбна адаптація, одним з найважливіших завдань якої є деідеалізація та формування реалістичного образу партнера і сімейного життя, ускладнюється для подружжя болісними переживаннями та розчаруваннями, а їхні взаємини забарвлюються хронічними конфліктами.

Вимушеність шлюбу. Причиною одруження можуть бути дошлюбна вагітність, почуття провини, сорому, жалю, бажання помститися та інші мотиви дефіцитарної групи. У такому випадку шлюбна адаптація опиняється під загрозою вже тому, що партнери не бачать навіть потреби в тому, щоб пристосовуватися одне до одного і сімейного життя загалом.

Рольовий дисбаланс. Особистість, що усвідомлює та приймає свою сімейну роль, може ефективно її реалізовувати. І навпаки, невизначеність рольового розподілу, неприйняття сімейних ролей як своїх, відчуття некомпетентності, конфлікти щодо розподілу ролей у сім'ї збільшують імовірність сімейних стресів і часто стають тригерами сімейних криз. Серед причин рольових сімейних конфліктів дослідники виділяють: неоднозначне розуміння подружжям сімейних ролей, ригідність або невизначеність

рольових очікувань і рольових домагань подружжя, контраст між високим рівнем рольових очікувань щодо шлюбного партнера і низькою оцінкою його рольової поведінки тощо [Хлопоніна, 2007].

Розбіжності уявлень партнерів про сімейне життя, рольовий розподіл, незбіг шлюбно-сімейних домагань і завдань партнерів – це теж чинники дегармонізації взаємин між ними та сприйняття одне одного як перепони для побудови уявлюваної сім'ї.

Неадекватні шлюбно-сімейні домагання. Завищені шлюбно-сімейні домагання партнерів, невідповідність реалій життя ідеалам, жорсткість у поглядах на сімейне буття, намагання бути ідеальним і робити все найкращим чином, нереалістична оцінка перспектив подружнього життя призводять до розчарування собою, партнером, шлюбом у цілому, що зумовлює дезадаптацію в сімейних взаєминах.

Переобтяженість роботою. Перебирання одним із шлюбних партнерів на себе більшості ролей та функціональних обов'язків, рутинізація повсякденного побуту неминуче призводять до хронічної втоми, емоційного та фізичного виснаження і, як наслідок, до стресу. Ця проблема більш актуальна для жінок, які, по-перше, часто потерпають від подвійної зайнятості (коли жінка фактично працює у дві зміни: на роботі і вдома), а по-друге, звалюють на себе всі турботи, пов'язані з доглядом за дітьми і їх вихованням.

Народження дитини в перші роки шлюбу. Первинна шлюбна адаптація – важкий для подружжя час. І якщо сюди додати ще й труднощі, пов'язані з появою дитини, то на партнерів лягає подвійне навантаження, що може спричинитися до їх психічного і фізичного виснаження, емоційного вигорання, дестабілізації сімейних взаємин у цілому.

Змушене нарізне (роздільне) проживання подружжя (постійні відрядження, роз'їзди одного з партнерів). У таких “дистантних” родин шлюбні партнери просто не встигають адаптуватися одне до одного, виробити спільні правила, традиції та інші складові сімейної ідеології, яка, власне, і виконує

стабілізаційну функцію, оскільки формує у партнерів відчуття цілісності сім'ї, визначеності і захищеності.

Певні особливості сімейних взаємин. Такі особливості дисгармонійних сімей, як недостатня повага до особистості кожного члена, недовіра партнерів одне до одного, сильні ревності, обмеження особистої свободи, брак відчуття власної значущості, приниження гідності членів родини, незадоволення потреби в коханні, прихильності і позитивній емоційно-теплій атмосфері, функціонування сімейної структури в режимі адиктивної системи (коли один із партнерів (чи обидва) є адиктом), незадоволеність одного з партнерів (чи обох) сексуальними взаєминами, подружні зради, що стають передумовою конфліктності сімейних взаємин, – це ті чинники сімейних стресів і криз, що перевищують адаптивні можливості особистості.

Відтак розгляньмо індивідуально-психологічне підґрунтя порушень адаптації в сім'ї.

Властивості темпераменту

Високий рівень *нейротизму* – показник емоційної нестійкості індивіда, його емоційної лабільності, неврівноваженості нервово-психічних процесів, що проявляються у високій збудливості, реактивності, низькому порозі переживання дистресу і переважанні негативно забарвлених емоційних станів. Емоційна нестійкість є однією з детермінант нервових зривів. Якщо людині властивий високий рівень нейротизму, ризик виникнення порушень адаптації до сімейних стресів значно підвищується.

Високий рівень *емоційної реактивності* – властивість темпераменту, що характеризує швидкість виникнення нервового збудження, підвищує “схильність”, “готовність” до стресу, обумовлюючи сприйняття сімейного життя як низки постійних проблем, труднощів і конфліктів. Зрозуміло, таке настановлення не сприяє адаптованості до нього.

Висока *тривожність*. Ця індивідуальна особливість відображається у схильності людини до частих інтенсивних переживань тривоги та низькому порозі їх виникнення. Ступінь

вираженості тривожності вважають одним з найбільш інформативних показників психологічного здоров'я. Високий рівень особистісної тривожності часто призводить до неадекватного сприймання подій сімейного життя та реагування на них, що підвищує ризик виникнення стресів, зумовлених сімейними взаєминами, і поглиблення сімейних криз.

Інтровертованість. Інтроверти, як люди менш схильні до комунікації взагалі, у ситуаціях повсякденного тривалого спілкування, зокрема в сімейному житті, відчують більшу порівняно з екстравертами емоційну напругу, пов'язану з інтенсивним, насиченим подіями та емоціями сімейним життям, і швидше виснажуються [Борисова, 2005]. Однак у разі збігу оцінок шлюбних партнерів за шкалою інтровертованості, коли обидва партнери схильні до спокою, впорядкованості, підтримання дистанції у спілкуванні, інтровертованість особистості не обумовлює порушень адаптації.

Низька *толерантність до ситуації невизначеності.* Ця характеристика відображає, в якій мірі людина схильна до фрустраційних реакцій у складних ситуаціях. Низька толерантність, тобто швидкий перехід у стан фрустрації, позитивно корелює з високим рівнем стресу і заважає адекватній поведінці в умовах кризи.

Особистісні риси

Екстернальний локус контролю. Локус контролю – схильність індивіда пояснювати перебіг значущих подій свого життя зовнішніми або внутрішніми причинами. Внутрішній (інтернальний) локус вирізняється більшою стресостійкістю та адаптивністю. Однак гіпервідповідальність, характерна для крайнього варіанту інтернальності, знижує особистісні адаптаційні можливості.

Негативна самоефективність. Відображається у невпевненості людини щодо своєї спроможності вирішити завдання адекватним способом. Особи з негативною самоефективністю схильні почуватися нещасливими і незадоволеними у сімейному житті взагалі, акцентуючи свою увагу на всіх негативах власного

життя, відчуваючи незахищеність перед ним і неспроможність щось у ньому змінити. Зрозуміло, що ближча оцінка цієї характеристики до негативного полюсу, то вищі показники сімейного стресу, то складніше переживання криз.

Низькі самооцінка і самоповага. Ця особистісна особливість відображає ставлення людини до себе, яке виражається у неприйнятті своїх особистісних особливостей, загальній незадоволеності собою. Низькі самооцінка та самоповага обумовлюють недовіру до партнера й неповагу до нього, вразливість та схильність до сприймання найменших дрібниць як глобальних і невіршуваних проблем. Зрозуміло, що негативна самооцінка та брак самоповаги пов'язані з низькою стресостійкістю. Особистості ж з адекватною самооцінкою і розвиненим почуттям самоповаги виявляють більшу адаптивність у сімейному житті.

Несформованість індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції емоцій та поведінки. Низький рівень розвитку саморегуляції неодмінно супроводжується великою кількістю стресових переживань, складностями в подоланні як нормативних, так і ненормативних сімейних криз та зумовлює порушення адаптації до них.

Недостатній розвиток адаптивних здібностей одного з партнерів (чи обох), що проявляється у низькій пластичності, гнучкості їхньої поведінки. Адаптивні здібності подружжя є важливими не тільки в періоди переживання сім'єю криз та інших складних періодів сімейного життя, що потребують адаптації членів родини до нових, змінених умов функціонування сім'ї. Завдяки розвиненим адаптаційним здібностям ми, приходячи з роботи, можемо пристосовуватися до психологічної атмосфери сім'ї, не допускати емоційного вигорання в сімейних взаєминах, не дратуватися, не сваритися через дрібниці.

Володіння невеликою кількістю типів подолання стресових ситуацій. Невміння долати стреси унеможливорює адекватне реагування на них, обумовлює розвиток особистісного дисбалансу і, урешті-решт, виснаження. Більша варіативність способів подолання сімейного стресу та винахідливість у їх застосуванні створю-

ють можливості для їх адекватного використання, що підвищує особистісну ефективність та збільшує адаптивність у сімейній сфері життя.

Поведінковий патерн А. Характеризується поєднанням таких особистісних рис, як висока амбіційність, агресивність, бажання змагатися, нетерплячість. Такі особистісні властивості, притаманні одному чи обом шлюбним партнерам, обумовлюють постійну боротьбу за лідерство в сім'ї, провокують ескалацію сімейних конфліктів та стресів.

Звууженість інтересів. Надмірна ідентифікація з партнером, “домашній трудоголізм” (мається на увазі надмірна, паталогічна зануреність у сімейне життя, коли від цього страждають інші сфери життєдіяльності особистості) корелюють з високою стресогенністю сімейного життя та порушенням адаптації до нього. Люди, що мають ще й інші, крім сім'ї, інтереси та інші сфери самореалізації, менш схильні до стресів, спричинених сімейними взаєминами, і легше долають кризи, бо мають ширше коло для задоволення своїх потреб та реалізації цілей.

Отже, існує ціла низка чинників, що призводять до порушень адаптації молоді в сімейних взаєминах. Ми поєднали ці чинники в три групи: соціально-психологічні, індивідуально-психологічні та зміст сімейних взаємин. Тож ***виявлення та усвідомлення чинників дезадаптації, зменшення сили їхнього впливу (чи повне усунення), підвищення стійкості особистості до їхньої дії є одним з основних напрямків профілактики порушень адаптації молоді до сімейних стресів та криз. Профілактика*** зазначених негативних явищ передбачає ***посилення спрямованості партнерів на збереження шлюбу, поглиблення подружніх стосунків – розуміння і сприйняття партнера, уваги до нього, врахування його потреб і бажань у шлюбно-сімейній взаємодії.*** Важливими чинниками такої профілактики в сімейних взаєминах є ***підвищення усвідомлення молодими людьми значущості подружнього кохання, розвиток толерантності партнерів, а також умінь та навичок конструктивного вирішення конфліктів.***

Розділ 4

Самоконструювання соціально-психологічної адаптованості особистості як шлях запобігання стресовим перевантаженням у юнацькому віці (Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов)

Стрес як стан психофізіологічної та емоційної напруги виникає у людей під впливом дії сильних, значущих загрозових, стихійних фізичних, хімічних та побутових психологічних чинників і є процесом, рухом, складовою вияву самого життя. Життєдіяльність молодих людей протікає в родині, де насичується всіма особливостями її побуту, взаємоставлень, оцінюванням навколишнього світу; у школі, училищі, сферах життя за інтересами юнаки і дівчата набувають досвіду суспільної самореалізації; до цього додається масований інформаційний вплив медіа-середовища і, що важливо, широкого соціального світу (політичного, економічного, екологічного, суспільного), який виступає зовнішнім середовищем, де має вибудовуватися теперішнє і майбутнє нового покоління.

Усі ці зовнішні сфери життєдіяльності не тільки не гарантують жодному з нас “тихе, благополучне” буття, а скоріше насичують його спалахами психічної напруги, нервового перевантаження, негативних емоцій, високої тривоги, страхів, які, кінець кінцем, призводять до розвитку стресових

перевантажень. Отже, це той бік життя, до якого слід готуватися, тренуючи свою життєстійкість. Її рівень по-різному виявляється в групах адаптованої і неадаптованої молоді.

У зовнішніх гострих, стресових ситуаціях, що не залежать від дій людини і становлять загрозу її здоров'ю, можуть призвести до руйнування значущих цінностей та благополуччя, тяжких втрат, усі учасники подій відчують значне психофізіологічне перевантаження та емоційний стрес і намагаються їх якось пережити, позбутися в міру власних особистісних потенційних можливостей, допомоги оточення та збігу обставин. Саме за таких екстремальних обставин природно відбувається поділ учасників подій на адаптованих, стресостійких і неадаптованих, стресонестійких осіб.

Стресостійкі особи швидко і адекватно орієнтуються в несподіваних загрозливих ситуаціях, мобілізуються, щоб опанувати їх, виявляють здатність до прийняття відповідальних рішень і надають допомогу тим, хто опинився в стані бездіяльності та розпачу. Для адаптованих, стресостійких осіб характерна сильна нервова система, що наділяє їх високою працездатністю, витривалістю, емоційною стійкістю, концентрацією уваги; за своїм темпераментом вони активні, нетривожні, схильні до лідерства, домінування. За соціально-психологічними характеристиками стресостійкі люди впевнені в собі, самосвідомі, цілеспрямовані, реалістично й оптимістично ставляться до себе і навколишнього світу. "Сильні особистості", демонструючи ефективну поведінку в екстремальних ситуаціях, у спокійному житті побутового повсякдення, проте, самі можуть ставати сильними стресорами для інших людей через нерозуміння їхніх особливостей, перевагу вимогливості над толерантністю.

Стресонестійкі люди в екстремальних ситуаціях втрачають здатність до адекватного реагування на стресори, демонструють дезорганізованість або загальмованість поведінки, бездіяльність, схильність до розпачу і паніки, через

що потребують сторонньої допомоги й психологічної підтримки. Такі особи вирізняються слабким типом нервової системи, помірним рівнем працездатності, втомлюваністю, високою емоційною чутливістю; за темпераментом – невисокою активністю, емоційною нестабільністю, тривожністю, ригідністю як виявами складності пристосування до нових і швидких змін життєвих обставин. Що ж до особистісних рис, то слабо адаптовані особи характеризуються невпевненістю, недовірою до себе і оточення, беззахисністю перед новими вимогами, нерозвинутою самосвідомістю та низькою самооцінкою, що утруднюють життєве самовизначення і спричинюються до виявів песимізму та негативних оцінок. Через таку поведінку й особистісні риси їх не можна звинувачувати в слабкості, ненадійності, неповноцінності. Просто природа призначила певну частину людства для виконання справ, пов'язаних з високою сенситивністю, вразливістю, чутливістю, здатністю до копіткої праці, творчих професій, монотонної роботи та інших видів потрібної людям діяльності в психологічно комфортних для них умовах.

Крім екстремальних ситуацій, пов'язаних з непередбачуваними зовнішніми подіями, значно частіше в повсякденному житті багатьох людей трапляються стресові напруження, спричинені складностями міжлюдської взаємодії в різноманітних сферах життєдіяльності. Чинником стресових перевантажень у буденному житті частіше за все стає сама людина, яка поводить себе, соціального оточення та зовнішнього середовища так, що провокує розвиток деструктивних конфліктних ситуацій і, відповідно, психічної напруги. Це може стосуватися як стресостійких, так і стресонестійких особистостей, якщо вони свідомо не готові до позитивного самоконструювання внутрішнього і зовнішнього світу.

На юнацькому етапі вікового розвитку складаються соціально-психологічні передумови для досягнення такого рівня розвитку особистості, який забезпечує психологічні можливості

для самостійного життя: адекватне сприймання себе і навколишнього світу; уміння відповідно до індивідуальних запитів ставити життєві завдання у сферах професійного становлення, вибору свого ділового й особистого оточення та налагодження з ним гарних відносин, побудови власної сім'ї, вироблення здорового способу життя. Але для цього треба свідомо готувати себе, оскільки вирішення життєвих завдань пов'язане із психологічними труднощами прийняття рішень, відповідальністю, готовністю до виконання справи, взаємодії з несхожими на себе іншими в усіх сферах життя. Кожний з таких кроків до мети в разі психологічної неготовності молодшої людини до відповідної конструктивної поведінки може перетворюватися на дезорганізуючий стресор.

Несприятливий, загрозливий, емоційно негативний перебіг подій включає у взаємодію всіх учасників, викликаючи стани емоційного збудження, тривоги, та організує їхню поведінку відповідно до рівня адаптованості. Проте за однакової сили стресорів рівень емоційного перевантаження буде різним залежно від суб'єктивного ставлення до події: як до такої, що минеться, якщо докласти певних зусиль; або як до неминучого лиха, яке паралізує активність і волю до самоуправління. Тому відмінності в оцінках значущості стресових ситуацій за рівнем їх загрозливості та індивідуальної чутливості до сили і тривалості травмівних факторів визначають адаптивність-неадаптивність і відносність впливу на поведінку людини в стані емоційного перевантаження. Стосовно цього відомий знавець психології стресу Г. Сельє писав, що малі дози стресу повертають людині молодість, життєві сили, закріплюють навички долати складні життєві ситуації, тоді як руйнує людину не сам стрес напруги, а непередбаченість її до життя в скрутних обставинах [Сельє, 1982]. Ця думка підштовхує до вибору доцільності: або стати на шлях свідомого самоконструювання соціально-психологічної, протистресової адаптованості, або не

обтяжувати себе завданнями саморозвитку і жити, долаючи труднощі за волі випадку.

В. В. Синельников узагальнив погляди на труднощі як уроки, що даються людині для розвитку її рефлексії, самосвідомості і життєвого досвіду. Усі проблеми в житті виникають тому, що людям бракує достатньо ефективної внутрішньої стратегії, коли вони стикаються з невідомим. Якщо людина навчиться позитивно використовувати енергію стресових ситуацій, то надмірні перевантаження полишать її життя. Усі події поділятимуться на приємні і корисні. Приємні – це ті, під час яких людина просто насолоджується життям, а корисні допомагають навчитися чогось нового, краще пізнати себе і навколишній світ [Синельников, 2009; Зеланд, 2006].

Кожна стресова ситуація, якщо її не сприймати з позиції жертви збігу важких обставин, може ставати важливим уроком для набуття життєвого досвіду життєстійкості, адаптованості, уміння самодопомоги в доланні труднощів та самозбереженні.

/// *Випадковостей у житті не буває. Якщо щось* ///
/// *трапилося – шукай причину в собі: що я не так зробив?* ///

Усвідомити корисність *антистресового самозагартування* для життєвої безпеки буде легше, якщо згадати відому тезу про те, що стресові простіше запобігти, ніж долати його наслідки. Це вихідне положення, на яке мають спиратися методики самопідготовки молоді до запобігання обставинам, що криють загрозу стресових ситуацій – для себе, свого оточення, професійної діяльності та здоров'я. Ідеться про свідому роботу над розвитком особистості, формуванням рис характеру, що підвищують стресостійкість (самовідповідальність, упевненість, наполегливість, позитивне мислення, оптимізм), засвоєння навичок толерантної, дружньої поведінки в соціальному оточенні, які сприятимуть створенню атмосфери психологічної безпеки для комфортного та ефективного життєздійснення.

*Міжособистісні ставлення – це дзеркало нашого
самовиявлення за допомогою інших.*

Як людина сприймає Іншого, так сприймають її.

Змінити Іншого можна за умови зміни своєї реакції на нього.

Індивідуальна робота з підвищення або розвитку механізмів саморегуляції поведінки в складних життєвих ситуаціях охоплює низку етапів самопізнання для виділення зон особливої уваги і самоконтролю. Серед них, перш за все, процес *самоспостереження*, який означає, що людина має стати цікавою для самої себе, увімкнути “спілкування із самою собою” (аутокомунікацію), навчитися бачити себе очима Іншого, “спостерігача”. Це дуже корисна навичка, завдяки якій у свідомості віддзеркалюється образ своєї поведінки в різних соціальних ситуаціях, тож можна виявити свої позитивні і негативні риси. Так складається власна реальна психологічна характеристика як основа для подальшої самокорекційної роботи.

*Зустріч з Іншим – це завжди можливість побачити
себе у дзеркалі.*

Для цільового самоспостереження за індивідуальними особливостями стресостійкості можна скористатися самопостановкою запитань: “Яка я людина? Хоробра чи скоріше ляклива? Ризикована чи обережна? Тривожна чи спокійна? Урівноважена чи дратівлива, неврівноважена? За ситуативно й емоційно складних обставин я намагаюся їх змінити чи прагну уникнути активності? Контрольні та іспити мене сильно напружують і погіршують відповіді чи, навпаки, підвищують інтелектуальний тонус і приємно збуджують?”

Оцінивши себе за допомогою цих і подібних запитань, юнак чи дівчина можуть скласти *психологічний портрет своєї особистої надійності в стресових ситуаціях*, виділити ті особливості поведінки, над якими слід працювати (формування

психологічних настановлень, самонавіювання, самонакази, вибір системи тренування).

Головним правилом під час формування всіх настановлень є відмова від негативних формулювань (“я не боюся”, “я не тривожусь”) і проговорювання позитивних (“я хоробрий”, “я врівноважений”, “я контролюю себе” і т. ін.). Це правило відтворено в **рекомендаціях щодо постановки реальних цілей самоконструювання**. Працюючи над постановкою тих чи тих життєвих цілей, слід добиватися точних формулювань і високої мотивації досягнення. Що сильніша мотивація, то більше шансів досягти мети.

Мету треба формулювати позитивно і стверджувально, без частки “не”, без слів “запобігти”, “уникнути”, “позбавитись”. Погано поставлені цілі – це, наприклад, “не нервуватися”, “не боятися”, “не пити”, “позбавитися зайвої ваги”, “подолати злидні”. Добре поставлені цілі – це “бути спокійним”, “бути хоробрим”, “бути тверезим”, “бути струнким”, “бути заможним”.

Позитивне мислення в аутокомунікаціях і загалом у спілкуванні можна визнати чи не найбільш важливою звичкою для загального та психологічного здоров'я особистості і суспільства. Для людини мислити – це значить говорити із самою собою, прислухатися до себе. Механізм спілкування із собою слугує знаряддям для самоорганізації, самопрограмування та самоконтролю цілеспрямованої поведінки людей.

Формулюючи цілі, краще уникати слів, що мають відтінок примусу, самопринудження (“повинен”, “треба”, “необхідно”), бо це викликає супротив самосвідомості і суттєво знижує ефективність мети. Краще виробити звичку замість цих імперативних слів вживати їхні антиподи, такі як “хочу”, “можу”, “зроблю”.

З погляду сучасних знань немає підстав брати під сумнів важливість ролі позитивного мислення, сили слова і думки для усвідомлення значення особистої відповідальності за їхню “правильність” та якість. Матеріальність людських думок, емоцій та породжувані ними розумові, емоційні енергетичні поля створюють індивідуальний світ кожної людини. Через це вона стає витокom психічного зараження позитивом або негативом, оптимізмом чи песимізмом для соціального оточення.

За законами віддзеркалення і тяжіння подібного до подібного індивідуальні біополя насичують відповідною інформацією *Колективний Розум ноосфери планети*, де згідно з позитивними чи негативними модальностями створюються біоенергетичні інформаційні фрактали. Вони у свою чергу впливають на спрямованість масової свідомості спільноти й підштовхують її або до позитивних форм активності задля досягнення миру та злагоди, народного добробуту і підняття духу й моралі спільноти, або до негативної, руйнівної активності, конфліктів, масового песимізму, агресивності.

Цілі мають бути в межах особистої компетентності, сконцентрованої суто на своїх можливостях. Ніхто не може змінити Іншого, не змінивши себе, – тільки так можна впливати на навколишній світ. Змінивши свою поведінку і реакції, ми можемо створювати бажані ситуації поведінки інших.

Інакше кажучи, якщо впродовж тривалого часу думки і висловлювання значної кількості людей агресивні, руйнівні, загрозливі, такі, що збурюють проти певної спільноти або особистості, то на рівні фрактальних мислеформ домінантним стає негативне інформаційне поле, яке набуває сили впливу на аналогічні події в матеріальному світі (“усе, що на Небі, те й на Землі”).

Цілі краще ставити конкретно і в чуттєвих образах (картинах, фарбах, звуках) і уявляти, що все це стало реальністю. Яскравість і детальність нібито успішно досягнутого закарбовуються у свідомості, спонукають до дієвості, значно підвищують мотивацію досягнення реальних цілей. Отже, засвоєння навичок конкретизації та візуалізації цілей самоконструювання з наміром це зробити значно прискорює досягнення успішного результату.

Психологічна атмосфера в суспільстві стає тривожною, напруженою, маси людей впадають у стан емоційного стресу і втрачають контроль за ситуацією. Все частіше трапляються руйнівні стихійні явища (землетруси, буревії), виробничі і транспортні аварії, пожежі, масові катастрофи, травматизація людей, унаслідок цього все більшого поширення набувають серцево-судинні захворювання.

Так само негативні думки, песимізм, схильність до страхів, тривожність, душевний неспокій, жаль до себе, відчуття себе жертвою, а не хазяїном обставин роблять людину слабкою, залежною, нездатною протистояти емоційному стресові з його наслідками.

Дихання – ефективний засіб запобігання стресовим перевантаженням, їх зняття. Він завжди з людиною. Чергування глибокого і поверхового дихання знімає емоційне збудження й активізує внутрішні сили людини.

Послаблюють соціально-психологічну адаптивність особи деякі риси характеру, зокрема ті, які потенційно готують до “вибухів” неконтрольованого гніву, агресії, насильства, що призводять до психологічного і морального відторгнення людини від значущого оточення. Це вияв таких сильнодіючих негативних рис, як заздрість, підозрілість, ревності, злопам’ятність, агресивність, які часом, заволодівши душею людини, можуть спрямовувати її думки в річище зла і помсти. Так людина, не усвідомлюючи своїх хибних умонастроїв, увесь час

перебуває в стані хронічного стресу, своєю негативною емоційністю, психічним напруженням “електризує” довкола себе атмосферу психологічної загрози та дискомфорту для всіх, хто її оточує. Такі ситуації демонструють вияви відомої закономірності психогігієни соціальної поведінки: “Добро породжує добро, а зло породжує зло”. Тому кожна людина мала б бути більш уважною до виявів розумової та емоційної поведінки.

Найбільш ефективним формулюванням мети є мовний конструкт: “Я маю намір... зробити... отримати... досягти...”. У ньому поєднується конкретне бажання з вольовим настановленням.

Отже, до завдань самопізнання належить самоспостереження за особливостями уваги як однієї з важливих властивостей процесу пізнання і уважності як риси характеру людини. Хиби уваги та уважності нерідко спричинюються до критичних помилок у діяльності та поведінці людей (руйнування технічних систем, автокатастрофи, травматизм, пожежі, конфліктність у взаєминах тощо). Недостатня концентрація, неправильний розподіл уваги заважають зосередитися на завданнях та функціональних обов'язках, погіршують засвоєння інформації, перешкоджають розвиткові спостережливості, вияву уважності до оточення; неуважність послаблює рівень відповідальності за себе та за інших. Індивідуальні особливості уваги відіграють роль людського фактору в екстремальних ситуаціях та в неефективній особистісній взаємодії, коли суб'єкт діяльності сам провокує виникнення стресових обставин у колективі, з друзями, у сім'ї. Для запобігання цьому рекомендовано зробити об'єктом самоспостереження особливості концентрації уваги, яка завжди пов'язана з вольовою самоорганізацією.

Можна, наприклад, протестувати самого себе: виберіть якийсь об'єкт концентрації уваги (ділянку між бровами, кінчик носа або олівця, кульку, квітку тощо), спрямуйте на нього

уявний “промінь” зору, зосереджено розглядаючи всі деталі і не думаючи ні про що інше; спробуйте на час концентрації “вимкнути” всі сторонні думки. Зафіксуйте, скільки хвилин Ви здатні не відволікатися. Це буде індивідуальний показник Вашої здатності до зосередження. Щоденне повторення цієї вправи стане засобом його тренування.

У цілому аутокомунікації в процесі спостереження виконують важливі функції соціальної адаптації, саморегуляції і самовдосконалення через механізм впливу конструктивних психологічних настановлень на свідоме і підсвідоме програмування психіки та організму людини, її майбутньої поведінки в умовах стресових перевантажень, психологічних станів і самопочуття готовності до них.

*Намір як рішучість мати і діяти – найважливіший засіб,
що є у людини для управління своїми станами і життєвими
обставинами.*

Для юнаків і дівчат, яким хотілося б набути і розвинути психологічні навички і вміння запобігати стресовим перевантаженням, пов’язаним з “людським фактором”, вищевикладений матеріал може стати в пригоді як перші підказки у подальшій творчій самостійній роботі за різними методами психічної саморегуляції і самокорекції. Це можуть бути методики корекції окремих рис характеру, морально-вольової й емоційної психорегуляції, дихальні практики, релаксаційні навички, практики медитації, участь у тематичних психотренінгах, у разі потреби – звернення до психологів, психотерапевтів за психологічною підтримкою в процесі зацікавленого творення своєї соціально-психологічної адаптованості, життєвої стресостійкості та життєстійкості.

*Я маю намір стати адаптованою,
стресостійкою людиною.*

Розділ 5

Засоби профілактики порушень соціально-психологічної адаптації проблемної молоді (Б. П. Лазоренко)

Згідно з моніторинговими дослідженнями, проведеними фахівцями Інституту соціальної та політичної психології НАПН України протягом останніх років, одним з основних серед соціально-психологічних чинників порушень адаптації молоді є *надмірний психологічний стресовий тиск на молоду особистість*. Більш як половина молодих респондентів (51,4%) вважають, що перебувають у стресогенному середовищі. При цьому дівчата (53,4%) відчують його тиск дещо сильніше, ніж юнаки (49,4%). Серед основних чинників, які зумовлюють виникнення стресових станів, найбільш дошкульними молодь визнає чинники *найближчого оточення*: стосунки в сім'ї; міжособові відносини, що складаються в процесі навчання, праці; повсякденні негаразди і самотність (немає друзів). У групі *зовнішніх* чинників стресу найбільшу вагу мають економічні і соціальні проблеми, найменшу – нестабільність політичної ситуації [Моніторинг..., 2009].

Закономірним результатом дії згаданих вище чинників є зростання відчуженості, депривованості молоді у стосунках з близькими і відповідно посилення переживання самотності. Це призводить до формування категорії так званої *проблемної молоді*. У самостійних пошуках адаптації до стресових ситуацій проблемна молодь часто вдається до використання шкідливих

для здоров'я (вживання алкоголю і наркотичних речовин) чи потенційно шкідливих (ранні незахищені сексуальні стосунки, що загрожують ураженням ІПСШ/ВІЛ) засобів. Про це свідчать результати останнього всеукраїнського опитування молоді [Лазоренко, 2009].

Засоби профілактики порушень соціально-психологічної адаптації проблемної молоді поділяють на індивідуальні і групові. Щоб забезпечити належні умови реалізації цих засобів, важливо подбати і про загальноорганізаційні заходи.

Використовуючи *індивідуальні* засоби профілактики дезадаптації, слід насамперед брати до уваги позитивні способи опанування стресових станів. За даними проведених досліджень, ці способи найбільш поширені серед молоді. У пізнавальному аспекті це такі: визначити причини стресу, суть цього стану; все обдумати, “розкласти по полицках”; тверезо оцінити проблему, осмислити ситуацію і своє ставлення до неї, знайти раціональне вирішення; подивитися на ситуацію збоку і самостійно її подолати. В емоційному плані це: спробувати заспокоїтися, взяти себе в руки, не панікувати; налаштуватися на позитивні думки; перевести стресовий стан (настрій) у позитивне річище, згадати щось приємне. Молоді респонденти, коли йшлося про зміну стереотипів поведінки, давали пораду з власного досвіду: “не залишатися на самоті”, “поговорити про це з рідними, з другом (подругою)”, “виговоритися за кавою”, “побільше спілкуватися”, “бути поруч з близькою людиною”; “зайнятися корисною конкретною справою”, “поринути в роботу”, “зробити щось приємне для людей і для себе”; “поміняти обстановку”, “тимчасово змінити діяльність, переключитися на іншу” тощо.

Щоб розширити репертуар цих індивідуальних засобів опанування, доцільно, на нашу думку, навчати молодь ефективних *копінг-стратегій* та методик *саморегуляції психоемоційних станів*.

Під копінгом розуміють опановувальну, свідому поведінку особистості, спрямовану на усунення травмівних

факторів чи адаптацію до них адекватними для молодої людини і ситуації способами. Психологічне призначення копінгу полягає в тому, щоб якнайкраще адаптувати людину до вимог складних життєвих ситуацій. С. Фолкман і Р. С. Лазарус визначають копінг як “...когнітивні і поведінкові спроби управляти специфічними зовнішніми і/або внутрішніми вимогами, які оцінені як такі, що викликають напругу або є надмірними для ресурсів людини” [Folkman, Lazarus, 1991, p. 210]. До основних сфер застосування копінг-стратегій належать: сім’я, батьки (“суперечки, проблеми в сім’ї”), проблемні стосунки з товаришами (“конфлікт із другом”), проблемні стосунки зі значимим дорослим оточенням, проблеми в стосунках на роботі, негаразди зі здоров’ям (“хвороби, травми”).

Використовуючи копінг-стратегії для оптимізації адаптації проблемної молоді до складних життєвих обставин, доцільно спиратися на класифікацію, яку розробили К. Карвер і його співробітники [Carver, Scheier, Weintraub, 1989]. Згідно з цією класифікацією найбільш адаптивними є копінг-стратегії, спрямовані безпосередньо на вирішення проблемної ситуації, які найбільшою мірою сприяють системному вирішенню тієї чи іншої проблеми. Їх можна згрупувати в кілька блоків.

До найбільш ефективних копінгових стратегій належить блок *активних копінгів* – дій, які дають змогу усунути джерело стресу. Ці копінги нейтралізують конфліктні ситуації чи проблеми і водночас стають стимулами для конкретних життєвих рішень. Перш за все це планування – узгодження своїх дій щодо вирішення проблемної ситуації. Також це пошук активної соціальної підтримки – допомоги, поради у свого родинного та соціального оточення щодо подолання труднощів. Крім того, це позитивне тлумачення й зростання – переоцінка дошкільної конфліктної ситуації з погляду її позитивного впливу як основи досягнення нових рішень, здобуття життєвого досвіду, стимулу до особистісного зростання. Цей копінг забезпечує функцію переозначення негативного впливу

проблемних ситуацій у позитивні спонуки до подальших життєвих успіхів. До цього блоку відносять також прийняття відповідальності – визнання конфліктної ситуації як важливого уроку й переконаність у реальності прийнятих рішень як засобів її вирішення і шляху особистісного самоздійснення.

Другий блок утворюють копінг-стратегії, які також можуть сприяти *трансформації стресової, конфліктної ситуації*, але традиційно не пов'язані з активним копінгом. З нашого досвіду, проблемна молодь також активно використовує ці копінги при вирішенні складних життєвих ситуацій. До цього блоку слід віднести пошук емоційної та соціальної підтримки – співчуття й розуміння з боку родинного і соціального оточення, що виконує функцію стимулу до пошуку ефективних життєвих рішень. Наступна копінг-стратегія цього блоку забезпечує пригнічення конкуруючої діяльності. Її дія полягає у зниженні активності щодо інших справ і занять та в повному зосередженні на вирішенні провідної для молоді проблемної ситуації. Така копінг-стратегія, як стримування негативних проявів конфліктної ситуації, також здійснює нейтралізуючу функцію і створює умови для прийняття ефективного життєвого рішення.

Третю групу копінг-стратегій становлять такі, які *не є адаптивними*, однак у деяких випадках допомагають особистості в умовах кризової ситуації дистанціюватися від неї і сконцентруватися на пошуку оптимального рішення, підготовці до його реалізації. Це такі прийоми опанування, як фокусування на емоціях і їх вираженні в емоційних реакціях на проблемну ситуацію. Поширеною копінг-стратегією цього блоку є заперечення конфліктної, стресової події; ментальне відсторонення від неї шляхом психологічного відволікання від джерела проблем і стресу через розваги, мрії, сон та ін. Окрім цих стратегій, широко використовується поведінкове відсторонення як відмова від вирішення ситуації, а також конфронтативна копінг-стратегія – емоційний напад, агресивна

поведінка в конфліктній ситуації. Копінг-стратегії цього блоку є вельми ефективними у психоемоційному відстороненні особистості від кризової ситуації. Проте вони створюють певні труднощі в мотивуванні її до вирішення нагальних життєвих проблем, оскільки молода людина втрачає психоемоційний зв'язок із проблемою, психологічно виключає її із свого життя. Як правило, застосування цих стратегій має ефект тимчасового відсторонення від негативних і деструктивних думок і дій, пов'язаних із конкретною кризовою ситуацією, дає тимчасове полегшення, яке, утім, не здатне усунути загрозову ситуацію – воно просто допомагає особистості почуватися краще.

Більш ефективним для особистості є, безперечно, застосування активних копінг-стратегій як засобу переорієнтації сили емоцій і дій на прийняття адекватного існуючій проблемі рішення. Завдання фахівців полягає в допомозі проблемній молоді, яка схильна до систематичного застосування неефективних копінгів, у спонуканні її до використання для вирішення своїх життєвих проблем більш якісних адаптивних стратегій.

Як оптимізувати адаптацію проблемної молоді до стресових ситуацій? Важливе значення тут має постійне розширення і вдосконалення їх репертуару, врахування можливих змін життєвих обставин, що вимагає від молоді людини відповідних змін у застосуванні копінгових стратегій залежно від перебігу цих змін.

Оптимізувати адаптацію проблемної молоді до стресових ситуацій можна також, використовуючи методики психоемоційної саморегуляції. На сьогоднішній день найбільшого поширення набули техніки аутотренінгу, дихальні, медитативні психотехніки та ін. [Титаренко, Лепіхова, 2006]. На основі досвіду надання психологічної допомоги проблемній молоді, опрацювання різних способів саморегуляції ми розробили *методику подолання стресового стану та відновлення шляхом саморегуляції звичайного для особистості психоемоційного стану*. Вона досить ефективна і для профілактики стресових

станів, які закономірно виникають у складних життєвих обставинах і дезадаптивно впливають на життя й поведінку проблемної молоді. Ця методика поєднує елементи тілесно орієнтованої [Райх, 2000; Лоуен, 1998], дихальної терапії [Гроф, 1994] та елементи самонавіювання [Лазоренко, 2004].

Відомо, що психічні навантаження, пов'язані зі стресовим станом, спричиняють постійне фізичне напруження тих чи інших м'язів, утворення своєрідних блоків у відповідних зонах тіла, чого сама людина часто не усвідомлює, оскільки зживається з ними і вважає їх цілком нормальними особливостями свого організму. В. Райх і його послідовники, найвідоміший з яких А. Лоуен, у своїх дослідженнях дійшли висновку, що у випадку тривалих стресових психоемоційних станів відбувається хронічне напруження м'язів і органів, які відповідають за психофізичні функції та емоційні стани (тривога, страх, злість, ненависть тощо) [Райх, 2000; Лоуен, 1998]. Як показує практика, ці м'язові блоки утворюють зони, які мають свої больові сигнальні точки. Причому в кожній людині може бути свій основний набір стресових зон.

Розгляньмо особливості застосування *методики для зняття стресового напруження*. На *першому* етапі використовують тепло власної руки: її кладуть на основну стресогенну зону (серця, шлунка, шиї), яку визначають за найбільш неприємним больовим відчуттям. Тілесне тепло на несвідомому рівні асоціюється із захистом, безпекою, спокоєм. На *другому* етапі, коли встановлено тілесний контакт з теплом руки і сконцентровано увагу на ньому як позитивній психофізичній домінанті, це тепло за допомогою дихання та самонавіювання посилюється і поширюється на інші зони, усе тіло. При цьому у просторі уяви відтворюється середовище, в якому людина почувається найбільш комфортно. Як правило, це місце, де людина зазвичай заспокоюється, відпочиває, або ж якесь її улюблене заняття. У результаті виникає відчуття розслабленості і спокою, яке таким же чином, за допомогою

дихання, поширюється по всьому тілу. На *третьому* етапі, згадуючи тих, кого ми любимо, викликаємо цей стан і знову поширюємо його за допомогою дихання по всьому тілу; подумки посилаємо його тим, хто нас любить і кого любимо ми, налагоджуючи позитивне психоемоційне спілкування, взаємобмін позитивними відчуттями в просторі уяви з тими людьми, тваринами, рослинами (квітами), які викликають у нас почуття задоволеності найбільшою мірою.

Багаторічне застосування цієї методики як профілактичної у подоланні стресових станів підтвердило її ефективність щодо різних категорій проблемної молоді.

Поряд з індивідуальними засобами профілактики дезадаптації проблемної молоді важлива роль належить *груповим* засобам, перш за все таким формам, як групи взаємодопомоги, тренінгові групи різного призначення [Групи взаємодопомоги..., 2005; Організація..., 2005].

Група взаємодопомоги – це тимчасове об'єднання рівних за статусом людей, які мають схожі життєві проблеми. Сенс і мета діяльності групи полягає у спільному пошуку вирішення чи полегшення власних проблем шляхом обміну власним життєвим досвідом. Це досягається завдяки особливим чином організованому спілкуванню в оптимально-позитивних умовах взаєморозуміння в атмосфері довіри, емоційного захисту, комфортності, дотримання спільно визначених принципів та правил.

Групи взаємодопомоги реалізують функції усунення та профілактики стресових ситуацій за рахунок розвитку особистісних ресурсів проблемної молоді, сприйняття ними відповідальності за власне життя, повернення до звичайного життя у суспільстві через власну свідому та активну діяльність. У процесі взаємообміну життєвим досвідом та набуття нового відтворюються старі і формуються нові корисні навички життя в суспільстві, члени групи вчаться спілкуватися, керувати своїми емоціями та поведінкою. Тому групи взаємопідтримки є також і групами самодопомоги, в яких відпрацьовуються позитивні

навички долаття стресів, вирішуються складні життєві ситуації і здійснюється профілактика негативних психоемоційних станів.

Робота груп взаємодопомоги проблемної молоді базується на принципах добровільності (допомога має надаватися на підставі добровільного звернення), своєчасності, особистісного підходу та поваги (участь у роботі групи не повинна принижувати честь і гідність людини, негативно впливати на її самооцінку і самоповагу), самостійної активності клієнта (акцент на самостійному вирішенні своїх проблем), комплексності (поєднання різноманітних видів діяльності групи, вправ, тренінгів, спрямованих на саморозвиток учасників, поліпшення їхнього життя), неупередженості щодо інших учасників групи та їхнього досвіду роботи, поваги, толерантності, можливості висловити свою точку зору, права кожного учасника припинити обговорення певного питання.

Принципи групової роботи – це загальні норми поведінки, якими керуються учасники групи. Норми розробляються спільно всіма учасниками групової роботи.

Завдяки об'єднанню спільних зусиль члени групи взаємодопомоги ефективно запобігають утворенню стресових станів, що спричиняють дезадаптацію і проблемну поведінку, а також допомагають подолати їх. Таким чином вдається перебороти ізоляцію, своєчасно отримати необхідну інформацію і практичну допомогу, формувати корисні навички і впевненість у собі. Навчання на життєвих прикладах, на безпосередньому досвіді своїх товаришів у групах взаємодопомоги найбільш ефективне. Завдяки цьому групи стають джерелом підтримки для нових членів, життєтворчим середовищем для їх соціально-психологічної адаптації, бо дають їм те, чого не можуть дати батьки, заклади охорони здоров'я чи інші організації та установи. Групи взаємодопомоги спонукають учасників до усвідомлення проблем, активної участі в їх вирішенні, формують у молоді новий стереотип відповідальності за власне життя і поведінку, мотивують до переходу від пасивно-

агресивної позиції “жертви” (батьків, обставин, оточення) до активної позиції суб’єкта власного життя.

З діяльністю груп взаємодопомоги проблемної молоді органічно поєднується *тренінгова робота*. Участь у тренінгах допомагає адаптації проблемної молоді та профілактиці стресових станів подвійним чином. По-перше, завдяки тренінгам молодь розвиває свій особистісний потенціал і засвоює нові навички подолання кризових ситуацій та запобігання пов’язаним з ними негативним психоемоційним станам. По-друге, у безпосередньому спілкуванні з рівними у захищеному безпечному середовищі проблемна молодь ненав’язливо дістає необхідну їй позитивну психоемоційну підтримку, що допомагає долати негативні, дезадаптивні стани. Найбільш ефективними для проблемної молоді є тренінги розвитку позитивних навичок спілкування, розвитку асертивності, упевненості в собі, розвитку навичок психоемоційної саморегуляції та ін.

Поряд із засобами організації безпосереднього середовища позитивного розвивального спілкування проблемної молоді, яке частково опосередковує її взаємодію з кризовим для неї життєвим середовищем, важливе значення мають ***загальноорганізаційні заходи профілактики дезадаптації*** учнівської молоді як основного середовища утворення проблемної молоді. Ці заходи забезпечують необхідні умови для опанування учнівською молоддю навичок протидії кризовим ситуаціям та підвищення її стресостійкості. Серед них важливе місце належить зменшенню стресогенного навантаження на учнівську молодь шляхом корекції навчальних програм, враховуючи особливості, у тому числі вікову і статеву специфіку, молоді.

Доцільно ввести у навчальний процес (факультативно) опанування учнівською молоддю навичок психоемоційної саморегуляції та усунення надмірного стресового перенавантаження; навчання ефективного спілкування, вирішення

конфліктних ситуацій, організації та проведення вільного часу, зокрема безалкогольного проведення дозвілля; розширити мережу різноманітних спортивних гуртків, секцій і за місцем навчання, і за місцем проживання молоді.

Важливо запровадити в навчальних закладах у межах курсу “Охорона безпеки життєдіяльності” та під час факультативних занять сучасні високоефективні профілактичні програми, зокрема програму навчання та засвоєння життєвих навичок з протидії вживанню наркотичних речовин й ураження ВІЛ та ПСШ; вжити заходів щодо суттєвого підвищення життєвої компетентності неповнолітніх і молоді; збільшити критичну масу профілактичних проєктів, запустивши таким чином “ефект ланцюгової реакції” в молодіжному середовищі. Наголошувати слід на систематичності, послідовності і наступності профілактичної роботи, її повторюваності для нових поколінь підлітків та молоді. При цьому широку профілактичну роботу потрібно проводити з усіма підлітками та молоддю, а не лише з групами ризику. У центрі уваги мають бути посилення особистісного потенціалу молоді, промоція здорового способу життя, підготовка до входження у дорослий світ.

Необхідно:

- провести підготовку і перепідготовку шкільних психологів та класних керівників, психологів системи центрів соціальних служб для молоді з метою опанування та удосконалення навичок психологічної допомоги учням та молоді у знятті стресових напружень;
- запровадити в школах цикли психологічних занять для батьків, де роз’яснювалися б особливості взаємодії з дітьми, необхідність запобігання конфліктним ситуаціям у сім’ї, розглядалися способи вирішення таких ситуацій у разі їх виникнення;
- надавати допомогу в ресоціалізації проблемній молоді, яка вже має негативний досвід асоціальної поведінки і готова до опанування здорового способу життя.

Розділ 6

Сам собі психотерапевт: деструктивні і конструктивні способи самоопанування (О. Т. Барішполець)

Те, що переважна більшість молодих людей, за даними наших досліджень, знає, що в стресових ситуаціях слід звертатися до психолога, ще не означає, що так вони і діють. Хоча лише незначна частина опитаної молоді вважає за краще залишатися при цьому на самоті і самому шукати вихід із ситуації, насправді ж, у дійсності, чи не кожен юнак/кожна дівчина долає стресові ситуації самотужки.

Розгляньмо методи, до яких реально вдається молодь задля виходу з кризових станів, і спробуймо сформулювати рекомендації щодо більшості із цих способів “самолікування”.

Життя в умовах стресу, на жаль, нині є не винятком, а скоріше повсюдним правилом – і для дорослого населення, і для дітей та молоді. За даними офіційної статистики, сьогодні близько 1,2 млн жителів України потерпають від психічних розладів різного ступеня тяжкості. Проте, як свідчать провідні фахівці вітчизняної психіатрії (і ці свідчення збігаються з оцінками незалежних європейських експертів), реальний стан применшено приблизно в п’ять разів. Але ж ідеться вже, власне, про психічні захворювання, про тяжкі розлади психіки. “Звичайні” ж порушення душевної рівноваги, стресові стани дошкуляють практично кожній людині і мало не щодня.

Причому не катаклізми в природі, а взаємини між людьми, тобто соціальні чинники, порушують психічне здоров'я, сутність якого й полягає в душевній гармонії, емоційному комфорті, психологічному балансі.

Наші дослідження, присвячені ставленню молоді до здорового способу життя, виявили широкий спектр думок молодих респондентів щодо причин виникнення і сутності стресових станів та способів їх подолання. Дослідження в межах міжгалузевої комплексної програми “Здоров'я нації” (2002–2011 роки), які проводять фахівці Інституту соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України, виявляють основні чинники і поширеність негативних явищ, у першу чергу стресових станів і пов'язаних з ними (а часто й обумовлених стресами) тютюнопаління, зловживання алкогольними напоями та наркотичними речовинами в молодіжному середовищі України, зокрема й серед учнів.

Ось і останнє всеукраїнське репрезентативне опитування (2009 р.) виявило **надмірний психологічний стресовий тиск на молоду особистість**. Показовими є такі результати: більш як половина молоді (51,4%) вважає, що перебуває у стресогенному середовищі. Якщо брати до уваги соціальний стан, то бачимо, що значною мірою від стресів потерпають студенти і працююча молодь, більш занурені в соціальний контекст життя. Хоча й учні шкіл та професійно-технічних навчальних закладів (ПТНЗ) також майже у половині випадків оцінюють своє повсякденне середовище як дискомфортне, навіть жорстоке. Дівчата і молоді жінки, хоч і вище оцінюють стресогенність сучасного суспільства, але виявляють і вищу здатність жити в умовах цього суспільства. Таку ж залежність спостерігаємо за ознаками віку та рівня освіченості опитаних (табл. 1).

Таблиця 1

**Розподіл відповідей респондентів щодо оцінки середовища
свого повсякденного життя (у %)**

	Загалом по вибірці	Чоловіки	Жінки	Учні ЗОШ	Учні ПТНЗ	Студенти	Працююча молодь
Соціальне середовище, в якому я живу, надмірно стресогенне і жорстоке	51,4	49,4	53,4	44,3	47,3	55,9	52,4
Страшні не стреси самі по собі, а невміння їх долати	62,6	58,4	66,7	60,5	50,0	69,2	62,5
Я дбаю про власне здоров'я, щоб успішно долати стреси	53,6	51,4	55,6	59,6	49,5	58,4	49,6

Примітка. Кількість відсотків перевищує 100, оскільки респонденти мали можливість обирати більш як одну відповідь.

Як не парадоксально, але *найдошкульнішими стресогенними чинниками* молодь вважає впливи найближчого оточення: стосунки в сім'ї, відносини з однокласниками, колегами по роботі, самотність (немає друзів). Серед зовнішніх чинників респонденти найчастіше називають економічні та соціальні проблеми, значно рідше – нестабільність політичної ситуації. При цьому помітно, що особи жіночої статі гостріше, ніж хлопці і чоловіки, сприймають стресогенність чинників

найближчого оточення, особливо стосунки в сім'ї. Найбільше родинні негаразди дошкуляють студентам і учням шкіл. Багато хто (особливо серед учнів шкіл) нарікає на самотність (мало або й зовсім немає друзів). Вплив зовнішніх чинників, особливо економічних проблем, відмічає працююча молодь (табл. 2).

Таблиця 2

Розподіл відповідей респондентів щодо основних чинників, які призводять до стресових станів (у %)

	Загалом по вибірці	Чоловіки	Жінки
Негаразди в сім'ї	64,4	58,8	69,9
Погана ситуація на роботі (в інституті, в школі)	50,8	48,3	53,2
Сіра буденність (щоденні неприємні дрібниці)	31,2	29,0	32,8
Економічні проблеми	28,2	28,8	27,7
Самотність (немає друзів)	26,7	24,8	28,6
Соціальні негаразди	24,6	25,7	23,5
Нестабільна політична ситуація в країні	7,7	7,8	7,6
“Агресивні” ЗМІ (телебачення, інтернет)	6,2	6,0	6,3
Важко відповісти	10,5	13,3	7,8

Примітка. Кількість відсотків перевищує 100, оскільки респонденти мали можливість обирати більш як одну відповідь.

На відкрите запитання **“Нині досить часто вживається поняття “стрес”. Який зміст вкладаєте в це поняття особисто Ви?”** відповіли 75,4% опитаних, що красномовно свідчить про поширеність стресових явищ у сучасному молодіжному середовищі. Адже визначити поняття стресу може людина, яка його зазнала, пережила і осмислила. Респонденти змогли назвати і найпоширеніші психічні стани. Їх можна об'єднати в кілька груп.

Збуджені, агресивні стани:

– напруженість, перенапруження – властиві більше жінкам, ніж чоловікам; поширені в основному серед працюючої молоді та студентів;

– істерія, знервованість – однаково поширені серед представників обох статей, але у жінок – переважно серед студенток і школярки, а у чоловіків – серед працюючих;

– негативна збудженість, схвильованість – у цьому стані перебуває вдвічі більше жінок, ніж чоловіків, в основному працюючих;

– роздратованість – властива респондентам обох статей однаково, більшою мірою працюючим і студентам.

Пригнічені, шоківі та депресивні стани:

– апатія, пригніченість, байдужість – властиві переважно працюючим жінкам і студенткам;

– шок – трапляється частіше серед працюючої молоді, більше серед чоловіків;

– депресія, пригніченість – удвічі частіше спостерігається серед жінок, причому усіх соціальних груп, крім учениць профтехучилищ;

– розпач, приреченість, відчуття безвиході – властиві головним чином працюючій молоді, переважно жінкам.

Відзначено також стани розгубленості, тривоги, паніки, неспокою. Суто психічні порушення спричинюють негативні психофізіологічні і фізіологічні стани. Найпоширенішими, за визначенням респондентів, є: нервові зриви, втома, зниження тону та ослаблення здоров'я, погіршення пам'яті, втрата сну та ін.

З'ясувалося, що для опанування стресових станів молодь застосовує як позитивні і корисні для її фізичного, психічного і соціального здоров'я засоби, так і негативні, шкідливі. Серед *шкідливих* найпоширенішими є вживання алкогольних (у тому числі і слабоалкогольних, тонізуючих психофізичний стан) напоїв, тютюнопаління, вживання наркотичних речовин,

безладні статеві стосунки. Широке і систематичне використання цих засобів у свою чергу призводить до толерантного ставлення і звикання до них та стрімкого поширення шкідливих звичок і негативних явищ у сучасному молодіжному середовищі. Так, позитивно до тютюнопаління ставляться 6,3% опитаних; наскільки позитивно, настільки й негативно – 25,4%. Відповідно до вживання алкоголю – 3,3% і 33,6%, вживання наркотиків – 0,7% і 4%. Привертає увагу, що останнім часом дещо зросло позитивне ставлення молоді до наркотиків, водночас більше стало тих, хто негативно ставиться до паління і вживання алкоголю.

Серед основних чинників, що, на думку більшості опитаних, спонукають молодь до зловживання алкогольними напоями:

- потреба розслабитися, відпочити, забути про проблеми (72,4%);
- бажання підняти настрій, підбадьоритися (67,5%);
- прагнення зробити спілкування більш веселим і невимушеним (65,5%);
- напружена атмосфера вдома: сімейні негаразди, сварки (54,0%);
- самотність, відсутність близьких і друзів (45,2%);
- складнощі у взаєминах з батьками (42,4%).

Потребу розслабитися, відпочити, забути про проблеми, а також бажання підняти настрій, підбадьоритися вважають найбільш актуальною студенти та учні ПТНЗ. Про прагнення зробити спілкування більш веселим і невимушеним згадали рівною мірою представники всіх соціальних категорій молоді. Особливо потерпають молоді люди (всі!) через самотність, коли немає близьких і друзів. Це може свідчити про зростання відчуженості, дистанціювання молоді у стосунках з близькими і, відповідно, посилення почуття самотності.

Можливо, саме через це серед сучасної української молоді зростає тяга до вживання шкідливих для здоров'я речовин як

засобу подолання стресів. На запитання **“Чи доводилося Вам коли-небудь пробувати наркотики?”** відповіли: так, багато разів – 1,8%; так, кілька разів – 10,2%; так, один раз – 12,1%; ні, жодного разу – 75,9%. Тобто в той чи інший спосіб вживала наркотичні речовини четверта (!) частина опитаної молоді. У чому причина? Бо має потребу кардинально змінювати свій психічний стан і таким чином позбутися впливу стресогенних чинників, але не знає, як це зробити. На жаль, профілактична робота щодо протидії поширенню наркотиків у молодіжному середовищі не є достатньо ефективною, і основні фактори, які спричиняють відтворення і поширення наркоспоживання серед молоді, діють і далі (табл. 3). Що ж до соціального статусу, то лідерами у систематичному зловживанні наркотиків є учні ПТНЗ і працююча молодь. Вони ж лідирують і за кількаразовим уживанням наркотиків.

Таблиця 3

Розподіл відповідей респондентів щодо причин вживання наркотиків серед молоді (у %)

	Учні ЗОШ	Учні ПТНЗ	Сту- денти	Пра- цююча молодь
Наркотики допомагають розслабитися, відпочити, забути про проблеми	51,5	51,6	53,1	50,7
Важко знайти взаєморозуміння з батьками, хочеться кудись утекти від усього	49,6	48,4	46,6	46,4
Відсутність близьких і друзів, самотність	48,8	34,0	42,3	40,3
Наркотики допомагають підбадьоритися, набути робочого стану	33,2	35,1	36,0	34,2

Примітка. Кількість відсотків перевищує 100, оскільки респонденти мали можливість обирати більш як одну відповідь.

Боротися з наркоманією чи п'ятикою молоді – це боротися з їх наслідками. Вони спричинюються багатьма факторами, серед яких значуще місце належить стресам. Тому для ефективної протидії негативним тенденціям в учнівському та молодіжному середовищі важливо, на нашу думку, зменшити силу саме причин. ***Якби можна було враз ліквідувати внутрішньосімейну агресивність, було б нейтралізовано левову частку сучасних молодіжних проблем.*** Але на це залишається поки що тільки сподіватися.

Перш за все необхідно суттєво зменшити стресовий тиск на молоду особистість, наполегливо і систематично навчати молодь користуватися позитивними засобами опанування стресових станів. До речі, життєвий досвід батьків, переданий їхнім дітям і виявлений у наших дослідженнях, має стати в пригоді іншим молодим людям. Анкета містила, зокрема, і такі запитання: ***“А чи знаєте Ви, куди чи до кого слід звертатися в разі виникнення стресу?”*** та ***“Чи знаєте Ви, що робити в разі виникнення стресового стану?”***

На перше із запитань отримано 1010 позитивних відповідей (49,8% опитаних), майже половина – 48,8% – респондентів не знають, куди слід звертатися, 1,4% не відповіли на це запитання. (Щоправда, знати – ще не означає звертатися). Позитивні відповіді виявили надзвичайне розмаїття думок. Розглядаємо їх не лише як певні точки зору. Вони підказані життєвим досвідом учнів, студентства, працюючої молоді. А отже, цей досвід вартий узагальнення та поширення.

Цікавим видається розподіл відповіді на перше запитання.

Переважна більшість молодих людей у стресових ситуаціях звертається (наводимо кількість відповідей):

- до психологів і психотерапевтів соціальних служб психологічної реабілітації – 247;
- до батьків і близьких людей – 140 (дівчата звертаються до батьків удвічі частіше, ніж хлопці; значно частіше

звертається молодь, особливо працююча, до близьких людей – подружжя, коханих);

- до друзів – 120;

- у медичні заклади, до лікарів – 39;

- до самого себе, до власних ресурсів, свого розуму, свого внутрішнього світу – 42 (дати раду собі самотужки намагаються переважно старші: працююча молодь і студенти);

- до психіатра – 25 (переважно учні шкіл, які чомусь гадають, що слід звертатися саме до психіатра).

Як бачимо, переважна більшість молодих респондентів звертається по допомогу в першу чергу до близьких людей, діючи за відомим принципом: “розділена радість – подвійна радість, розділене горе – півгоря”. Утім, значна частина молоді, передусім працюючої (переважно жінки), вважають, що потрібно звертатися до психолога, тобто віддають перевагу професійній допомозі, а не дружньому співчуттю і розраді. Кожний десятий (переважно учні шкіл і ПТНЗ) згадав психіатра, виявляючи певну необізнаність щодо особливостей допомоги останнього і власне психотерапевта, хоча сенс полягає в рівнях стресів. Адже бувають і складні, масштабні, з важкими депресивними наслідками стани, для виходу з яких тільки психотерапевтичних технік уже недостатньо.

Отже, до кого звертатися – молодь нібито і знає. Фактично ж звертається по професійну допомогу незначна її частина. Більшість же респондентів (особливо старші – працююча молодь і студенти) намагаються самі собі дати раду. І в цьому вони мають рацію. Не покладаючись на сторонню допомогу, вони воліють усамітнитися, самостійно розібратися в проблемній ситуації, самотужки вийти з неї. Звісно, що в роботі над собою найкраще зміцнюється імунітет до стресів та закріплюється життєвий досвід.

А чи правильно роблять молоді люди, коли відмовляються від допомоги психотерапевта? Звернімося знову ж таки до теорії стресів, думок її основоположника Г. Сельє. Він, зокрема,

виокремлює стрес-чинник і стресову реакцію. Під стресорами слід розуміти різні зовнішні (рідше – внутрішні) чинники, що викликають підвищену напруженість, а то й перенапруження функцій людини на фізіологічному або нервово-емоційному рівні. Ця напруга звичайна і позначається як стресова реакція, оскільки зміни, що виникають в організмі, мають зворотний характер і порушена психофізіологічна рівновага після припинення дії стрес-чинника або в міру адаптації до нього може знову відновитися. (Але не одразу. Наприклад, після двох хвилин вислуховування грубощів керівника підлеглому потрібно не менше 20 хвилин, щоб заспокоїтися, і потім ще близько півдня, щоб увійти у звичний робочий стан). Тобто все залежить від сили, інтенсивності, тривалості стресу і глибини тих змін, що настають потому. Якщо психофізіологічні резерви організму не забезпечують ефективної адаптації, то виникають дистресові стани, які, на відміну від стресової реакції, є вже патологічними, і тоді звернення до психіатра стає неминучим.

Та мова не про ці крайні випадки. А про ту основну масу стресових ситуацій, коли є можливість адекватної адаптації. Вона можлива перш за все на основі стимуляції та оптимального використання психофізіологічних резервів організму, а також підвищення його здатності до саморегуляції. Не маючи можливості усунути або ослабити дію стрес-чинника, людина завдяки використанню психофізіологічних механізмів аутогенного тренування може цілеспрямовано коригувати свої реакції на основі принципу мінімізації наслідків цієї дії. Не маючи можливості уникнути психотравмівної ситуації, вона може змінити, раціоналізувати своє ставлення до неї.

Відомо, що характер і величина емоційної реакції завжди залежать від попереднього (до виникнення стрес-чинника) емоційного фону. Сприяючи оптимізації психофізіологічного стану людини, аутогенне тренування дає можливість не тільки активно “налаштовуватися” на майбутній або очікуваний стрес, але – завдяки систематичному вправлянню функціональних

систем – забезпечує адаптивний ефект безпосередньо в процесі стресової дії. Унаслідок психофізіологічної цілісності стресової реакції, що визначається значною мірою індивідуальною значущістю стимулу, істотний вплив на величину і тривалість цієї реакції можуть мати інтелектуальна переоцінка, раціоналізація суб'єктивних переживань. (Як відомо, елементи раціональної терапії в їх активному варіанті містяться як постійні компоненти у всіх сучасних модифікаціях аутогенного тренування).

Як бачимо, відповіді на перше згадане вище запитання анкети (до кого звертатися) певною мірою містили й опосередковані відповіді на запитання, **чи знає молодь, що робити в разі виникнення стресового стану**. Прямі ж відповіді на нього виявилися надзвичайно розмаїтими.

Передусім привертає увагу поділ респондентів на екстравертів та інтровертів. Перші у стресових ситуаціях намагаються побільше спілкуватися: звертаються до когось із рідних, близьких чи друзів, щоб виговоритися за кавою, подивитися на ситуацію збоку, очима інших, зануритися в дружню атмосферу – аби тільки не залишатися на самоті. Інтроверти ж віддають перевагу самоаналізові. Вони хочуть самостійно розібратися в ситуації, зрозуміти причини її виникнення, змінити своє ставлення до неї. Вони теж праві: тверезо осмислена, піддана ретельному аналізу проблема зменшується до реальних розмірів, почасти навіть до смішних.

І ті, й другі вважають за потрібне найперше заспокоїтися, не панікувати, не впадати в істеріку, опанувати себе. Переоцінка власних переживань дає змогу проводити активну корекцію суб'єктивного стану і стримувати негативні емоції. А далі вже буде легше відшукати вихід із ситуації. Причому побути на самоті зовсім не означає залишитися сам на сам з бідною. Наприклад, багато хто, аби не посвячувати сторонніх у свої проблеми, звертається до хорошої книги, отримуючи від неї і мудру пораду, і взірці поведінки, й емоційну розрядку. Теж розумний вихід із стресу.

Але в який спосіб можна “привести психіку в норму”, тобто повернути собі спокій, душевну рівновагу? Одні рахують до двадцяти, а потім – у зворотному порядку. Інші ці ж числа виписують носом у повітрі, закривши очі, посилюючи в такий спосіб кровопостачання мозку. Ще інші намагаються перевести стрес у позитивне річище: думають про хороше, згадують щось приємне, намагаються позитивно мислити. Корисно навіть просто пофантазувати. А хто вміє – вдається до медитації, переноситься у віртуальні світи.

Доведено, що доброзичливий вираз обличчя збуджує центри позитивних емоцій, створює гарний настрій, допомагає працювати і жити. Тому не можна ходити з похмурим і сповненим нудьги обличчям навіть тоді, коли настроїм украй поганий. Людина з природною привітною усмішкою і сама стає бадьорішою та життєрадіснішою, і поліпшує настроїм усім, хто її оточує. Усмішка і сміх – збудники позитивних емоцій. За образним висловлюванням Стендаля, сміх убиває старість. Легка посмішка, стримана усмішка, усмішка, яка приваблює, інтимна усмішка, радісна усмішка – кожна гарна по-своєму. Ніщо не коштує так дешево і не цінується так дорого, як ввічливість, прикрашена природною усмішкою. Тому непогано, ставши перед дзеркалом, згадати щось приємне. Це допоможе надати обличчю виразу привітності. Тільки з таким виразом доречно звертатися до людей, які нас оточують.

Звісно, штучна, роблена усмішка, яка не відбиває позитивних емоцій, здатна справити на оточуючих неприємне враження. Усмішка “на замовлення”, як і істеричний сміх або регіт без відтінку щирості й радості, не має нічого спільного з позитивними емоціями.

Оскільки стрес “приходить іззовні”, то протистояти йому, на думку деяких респондентів, можна, підвищивши самооцінку, посиливши увагу до себе. “Полюбити себе”, як пише в анкеті одна студентка, зробити щось приємне для себе, навіть просто поласувати чимось смачненьким – шоколадкою чи морозивом.

Як тут не згадати сформульований Г. Сельє принцип, точніше кодекс – систему етичних цінностей. Будучи творцем однієї з найплідніших теорій “альтруїстичного егоїзму”, він наголошує: “Я вважав би головним досягненням свого життя, якби мені вдалося розповісти про альтруїстичний егоїзм так чесно і переконливо, щоб зробити його девізом загальнолюдської етики” (Сельє, 1982).

Основні ідеї, на яких ґрунтується кодекс “альтруїстичного егоїзму”, можна узагальнити у двох принципах: 1) перенесення на систему міжособових, міжнаціональних і міждержавних відносин тих законів, які мають біологічне підґрунтя; 2) реалізація гасла: дій так, щоб завоювати любов інших людей. Обґрунтовуючи ці принципи, Сельє апелює до багатьох добре відомих психотерапевтичних істин, що часто подаються як одкровення (“не можна розраховувати, що емоція завжди підкаже правильний вибір”, “боротися з гнітючою думкою про невдачу краще за все, згадавши про минулі успіхи”, “перехід від однієї діяльності до іншої – це кращий відпочинок, ніж повний спокій” та ін.). На жаль, як нам видається, принцип “альтруїстичного егоїзму” є лише ще однією утопічною спробою вирішувати соціальні проблеми на основі біологічних методів. Але те, що спрацьовує для Вас, варто використовувати.

Багато хто з опитаних нами молодих людей у стресових ситуаціях шукає позитивні емоції. Одні виїжджають на природу помилуватися осіннім чи весняним лісом. Інші вмикають записи приємної чи й веселої музики або ж ідуть до кінотеатру на найближчий сеанс будь-якого фільму.

Що ж до впливу музики на стресовий стан, то варто прислухатися до порад литовського психолога Кароліса Динейки. Щоб створити загальний психофізичний настрій, він рекомендує організувати для себе сеанси самонавіювання, включаючи в програму й улюблені мелодії. Заспокоїливо діють, за його спостереженнями: 1) середній діапазон гучності звучання; 2) середні за висотою регістри (дуже низькі і дуже високі звуки у більшості випадків збуджують); 3) спокійні

мелодійні поєднання з м'якою, без дисонансів, гармонією; 4) ритмічність. У книзі “Рух, дихання, психофізичне тренування” (1986) Динейка наводить список музичних творів, звучання яких заспокоює слухача.

1. Чайковський П. І. “Анданте кантабіле” (із струнного квартету).

2. Чайковський П. І. “Пісня без слів” (фа мінор).

3. Бах Й. С. “Арія” (для струнного оркестру).

4. Дарзинь Е. “Маленький вальс”

(для симфонічного оркестру).

5. Бах Й. С. – “Прелюдія до мажор” (з першого тому) або та ж сама “Прелюдія” Ш. Гуно в перекладенні для голосу.

6. Моцарт В. А. “Нічна серенада” (друга частина для струнного оркестру).

7. Бородін О. П. Хор пісень з опери “Князь Ігор”.

8. Бородін О. П. “У Середній Азії” (для симфонічного оркестру).

9. Барбер С. “Адажіо” (для струнного оркестру).

10. Пісні естрадно-ліричні в перекладенні для фортепіано у виконанні Вана Кліберна.

11. Лядов А. К. “Чарівне озеро” (для симфонічного оркестру).

12. Кабалевський Д. Б. “Концерт для скрипки з оркестром” (друга частина).

13. Крейслер Ф. Вальс “Муки кохання” для скрипки або фортепіано.

14. Бетховен Л. ван. “Пасторальна симфонія № 6” (друга частина).

15. Глазунов О. К. Антракт до п'ятої картини балету “Раймонд” (для симфонічного оркестру).

16. Шуберт Ф. “Незакінчена симфонія” (друга частина для симфонічного оркестру).

17. Вагнер Р. Вступ до опери “Лоенгрін”.

18. Бізе Ж. Антракт до третьої дії опери “Кармен”.

Всі ці твори досить легко можна сьогодні знайти в інтернеті.

Щоб забезпечити благотворний вплив музики на функції організму, – пише К. Динейка, – потрібно зручно сісти або лягти. Перший етап до сприймання потребує: а) розслаблення м'язів; б) звільнення від зовнішніх вражень; в) спокійного ритмічного дихання. Після “налаштування” дихання слід, коли вдихаєте, подумки висловлювати “захоплення”, а під час паузи (коли не дихаєте) викликати ніби звучання, вібрацію слів усередині себе.

Не слід намагатися розшифровувати музику, вникаючи в її зміст. Треба її сприймати внутрішньо; найкраще уявити, що музика ніби протікає через Вас і Ви розчиняєтеся в її звучанні.

Пригнічений стан легко знімається, а поганий настрій поліпшується, коли людина тихо (про себе) насвистує мелодії “з настроєм”. Посвистування про себе, особливо на лоні природи, у тиші лісових просторів, іноді під акомпанемент голосів птахів, є водночас і естетотерапією (лікування красою), і рухово-вокальною терапією [Динейка, 1986].

Важливо відмежуватися від самої стресової ситуації, хоч вона вже і в минулому: зайнятися якоюсь зовсім іншою справою, причому обов'язково конкретно, корисною і цікавою, поринувши з головою в роботу. Абстрагуватися від минулого – не обов'язково перейти на інше місце роботи, виїхати в інші краї чи вдатися до якихось крайніх заходів. Від себе все одно не втечеш. Г. Сельє, рекомендуючи змінити вид діяльності, має на увазі переключитися на іншу: з розумової – на фізичну, з аритмічної – на монотонну і т. ін. Чимало студентів зазначають в анкетах, що, рознервувавшись, вони знаходять заспокоєння в спортивному залі, виконуючи вправи “до сьомого поту”, тобто даючи собі максимальні фізичні навантаження. Можна плавно ритмічно бігти, аж поки сам по собі не зупинишся. Звичайно, це інтуїтивний, хоча й правильний пошук виходу зі стресу.

Той-таки К. Динейка радить обґрунтований комплекс вправ. На його думку, уникати небажаних емоцій допомагає розумне захоплення спортом, зокрема художньою гімнастикою, загально-доступними іграми (волейбол, теніс та ін). Прагнення до спортивної майстерності потребує зібраності й удосконалення здібностей і функціональних можливостей, а вольове напруження плюс праця завжди сприяють збагаченню психофізичних резервів. Нарешті, розумна витримка, уміння “пригальмувати” бажання збагачують сферу емоцій, роблять емоційне життя яскравішим. Досягнути самовладання допомагає: 1) тренування вольової уваги; 2) уміння збагачуватися енергією негативних емоцій; 3) здатність використовувати усмішку і сміх як генератори позитивних емоцій.

Ось одна із вправ, спрямована на перетворення енергії негативних емоцій.

Зручно лежачи на спині, розслабити м'язи, заплющити очі, уявно відчувати втому, подумки зосередитися на небажаній емоції.

Вдихаючи, про себе повторювати: “Я свідомо засвоюю силу цієї емоції”. Під час затримки дихання подумки повторювати: “Сила цієї емоції підпорядкована мені” й одночасно тричі випинати і втягувати живіт.

Видихаючи (через рот вузьким струменем), треба подумки 2-3 рази вимовити: “Я можу управляти своїми емоціями”.

Вправу можна повторювати кілька разів підряд, двічі-тричі протягом дня.

Потім, стоячи – ноги на ширині плечей – глибоко вдихнути, повільно при цьому піднімаючи руки вгору. Залишаючись у такому положенні, не дихати 3-4 секунди (пальці рук стиснуті в кулак).

Відтак швидко нахилитися вперед (ноги прямі), опустити руки вниз, розслаблюючи при цьому м'язи. Видихнути, вимовляючи “ха!”. Випрямитися, вдихаючи і піднімаючи руки вгору. Видихнути через ніс, опускаючи руки.

Повторювати 3-4 рази.

Ефективність цієї вправи можна пояснити тим, що між емоціями і процесами зовнішнього дихання є рефлекторний взаємозв'язок (моторно-респіраторний). У цій вправі під час повільного, гармонійного повного вдиху розкриваються всі альвеоли легенів, сигнали з легенів надходять у мозок, який розцінює їх як охоронне збудження, а словесна формула під час вдихання відіграє роль психодинамічного подразника, спрямованого на усвідомлення сили небажаної емоції, яку слід перетворити у позитивну енергію і таким чином нейтралізувати.

Яке значення має втягування і випинання живота? Під час цих рухів діафрагма масажує сонячне сплетіння, що заспокоює і поліпшує венозний відтік з черевної порожнини й живлення серця. На цьому фоні вимовлена фраза зміцнює волю й упевненість в успіху.

Підкреслимо, що весь комплекс дії на організм ґрунтується не на принципі боротьби з негативною емоцією, пригнічення її, а на принципі трансформації негативної енергії у позитивну. Ефективність цього принципу пояснюється використанням сили тієї пристрасті, яка вже оволоділа людиною і яку не можна пригасити всупереч природі людини, як не можна тягти човен проти сильної течії.

А дехто просто намагається відіспатися: а може, і справді ранок розумніший за вечір? Бо “з гарячої голови” нічого не вийде: або ж картатимеш себе, або ж винен буде увесь світ. А об'єктивна картина ситуації залишатиметься непроясненою. Потім, уже заспокоївшись, можна і за самоаналіз узятися.

Цікаво, що з-поміж більш як півтисячі відповідей, – знову звертаємося до результатів нашого опитування, – лише сім (чомусь усі належали студентам) були “напитися”, тобто спробувати втопити горе в чарці. Не допоможе: до психічного розладу додасться ще й нервово збудження, яке відтак перейде у спад і похмільне отупіння, а потому – у каяття. Щоправда, один студент вказав: “Випити гарячого вина”. Сенс цього давнього рецепту британців у тому, що склянка грогу заспокоює

пропасницю, і лихоманка невдовзі проходить. Тож настає і певне заспокоєння.

Випити щось заспокійливе (валеріанові краплі, м'ятний чай) порадили з власного досвіду дев'ять респонденток. Справді, відомі українські фітотерапевти, зокрема І. Носаль, М. Попов, Л. Харченко, В. Сила та ін., описують цілющі властивості багатьох цілющих трав, пропонуючи рецепти приготування в домашніх умовах заспокійливих напоїв [Носаль, 1995; Попов, 1971].

Отже, і життєвий досвід, і розглянуті теорії та рекомендації вчених дають підстави для висновку: ***практично кожна людина здатна самостійно долати стресові стани, перетворювати енергію негативних емоцій на енергію позитивного світовідчуття, раціоналізувати ситуацію, що сталася, і зміцнювати імунітет до стресових ситуацій на майбутнє.***

ЛІТЕРАТУРА

Балуев Д. Г. Личностная и государственная безопасность: международно-политическое измерение : монография / Д. Г. Балуев ; Нижегород. гос. ун-т им. Н. И. Лобачевского. – Н. Новгород, 2004. – 231 с.

Баранов А. Н. Введение в прикладную лингвистику / А. Н. Баранов. – М., 2003. – 360 с.

Баранов А. Н. Политический дискурс: прощание с ритуалом? / А. Н. Баранов // Человек – 1997. – № 6. – С. 108–118.

Баранов А. Н. Словарь русских политических метафор / А. Н. Баранов, Ю. Н. Караулов. – М., 1994. – 351 с.

Барр В. Социальный конструктивизм и психология // Постнеклассическая психология. – 2004. – № 1. – С. 29–44.

Борисова М. В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов / М. В. Борисова // Вопросы психологии. – 2005. – №2. – С. 96–104.

Брокмейер Й. Нарратив: проблемы и обещания одной альтернативной парадигмы / Й. Брокмейер, Р. Харре // Вопросы философии. – 2000. – № 3. – С. 29–42.

Брунер Дж. Жизнь как нарратив / Дж. Брунер // Постнеклассическая психология. – 2005. – № 1. – С. 9–30.

Будаев Э. В. Каузальная сила политической метафоры : учеб. пособие // Э. В. Будаев, А. П. Чудинов. Зарубежная политическая лингвистика. – М., 2008. – 352 с.

Будаев Э. В. Когнитивно-дискурсивный анализ метафоры в политической коммуникации / Э. В. Будаев, А. П. Чудинов // Политическая лингвистика. – 2008. – № 26. – С. 37–49.

Грачев Г. В. Информационно-психологическая безопасность личности: состояние и возможности психологической защиты / Г. В. Грачев. – М., 1998. – 125 с.

Гроф С. Путешествие в поисках себя / С. Гроф. – М., 1994. – 242 с.

Групи взаємодопомоги: соціалізація через розвиток творчого потенціалу : метод. посіб. для фахівців, які працюють у групах взаємодопомоги, створ. при консульт. пунктах “Довіра” центрів соц. служб для сім’ї, дітей та молоді. Ч. 2 / за ред. Б. П. Лазоренка, О. І. Пилипенка – К., 2005. – 168 с.

Динейка К. Движение, дыхание, психофизическая тренировка / К. Динейка. – М., 1986. – 64 с.

Елисеєва Ю. А. Системность как методологическая ценность постнеклассической психологии культуры / Ю. А. Елисеєва // Известия Уральского государственного университета. – 2007. – № 48. – С. 94–102.

Захарченко В. Г. Подружні конфлікти та стратегії їх розв’язання в молодих сім’ях / В. Г. Захарченко // Український соціум. – 2004. – № 3(5). – С. 48–55.

Зеланд В. Трансерфінг реальності / В. Зеланд. – СПб., 2008. – 526 с.

Козеллек Р. Минуле. Майбутнє. Про семантику історичного часу / Р. Козеллек. – К., 2005.

Кубрякова Е. С. Язык и знание / Е. С. Кубрякова. – М., 2004. – 560 с.

Лазоренко Б. П. Психокорекція стресових станів / Б. П. Лазоренко // Вісник Харківського державного університету. Серія : Психологія, політологія. “Особистість і трансформаційні процеси у суспільстві. Психолого-педагогічні проблеми сучасної освіти”. – Х., 1999. – № 1–2. – С. 241–243.

Лазоренко Б. П. Стресогенні чинники в житті української молоді і засоби їх опанування / Б. П. Лазоренко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки. – Чернігів, 2009. – Вип. 60. – Т. 2. – С. 3–5.

Лакофф Дж. Женщины, огонь и опасные вещи: Что категории языка говорят нам о мышлении / Дж. Лакофф. – М., 2004. – 792 с.

Лакофф Дж. Метафоры, которыми мы живем / Дж. Лакофф, М. Джонсон. – М., 2004. – 256 с.

Лоуэн А. Биоэнергетика / А. Лоуэн. – СПб., 1998. – 384 с.

Лызь А. Е. К вопросу о составляющих информационной безопасности личности [Электронный ресурс] / А. Е. Лызь, Н. А. Лызь.

– Режим доступу : <http://www.contrterror.tsure.ru/site/magazine12/02-07-Lyz.htm>.

Матласевич О. Толерантність у системі подружніх стосунків / О. Матласевич // Психологічні перспективи. – 2008. – Вип. 12. – С. 75–82.

Махлина С. Т. Семиотика культуры повседневности / С. Т. Махлина. – СПб., 2009. – 232 с.

Моніторинг порушень адаптації до стресів і криз : інформ. бюл. Грудень '2009 / Ін-т соц. та політ. психології АПН України ; за ред. Т. М. Титаренко ; упоряд. О. Т. Баришполець. – К., 2009. – 78 с.

Носаль І. М. Від рослини – до людини: Розповіді про лікувальні та лікарські рослини України / І. М. Носаль. – К., 1995. – 606 с.

Організація та діяльність груп взаємодопомоги при консультативних пунктах “Довіра” центрів соц. служб для сім’ї, дітей та молоді : метод. рек. для фахівців, які працюють у групах взаємодопомоги) / за ред. Б. П. Лазоренка. – К., 2005. – 88 с.

Попов О. П. Лікарські рослини в народній медицині / О. П. Попов. – К., 1971. – 314 с.

Райх В. Анализ характера / В. Райх. – М., 2000. – 544 с.

Сарбин Т. Нарратив как базовая метафора для психологии / Т. Сарбин // Постнеклассическая психология. – 2004. – № 1. – С. 6–28.

Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М., 1982. – 128 с.

Синельников В. В. Прививка от стресса. Как стать хозяином своей жизни / В. В. Синельников. – М., 2009. – 222 с.

Титаренко Т. М. Испытание кризисом. Одиссея преодоления: [монографія] / Т. М. Титаренко. – К., 2009. – 277 с.

Титаренко Т. М. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: наук.-метод. посіб. / Т. М. Титаренко, Л. А. Лепіхова. – К., 2006. – 202 с.

Троцук І. В. Качественное социологическое исследование: предпосылки и логика проведения: Конспект лекцій / І. В. Троцук. – М., 2008. – 114 с.

Фридман Дж. Конструирование иных реальностей. Истории и рассказы как терапия / Дж. Фридман, Дж. Комбс. – М., 2001. – 368 с.

Херманс Г. Личность как мотивированный рассказчик: теория валюации и метод самоконфронтации / Г. Херманс // Постнеклассическая психология. – 2006-2007. – № 1(3). – С. 7–53.

Хиллман Дж. Исцеляющий вымысел / Дж. Хиллман. – СПб., 1997. – 181 с.

Хиллман Дж. Миф анализа. Три очерка по архетипической психологии / Дж. Хиллман. – М., 2005. – 352 с.

Хлопоніна Н. С. Вплив рольових очікувань подружжя на характер сімейного спілкування : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Н. С. Хлопоніна. – К., 2007. – 16 с.

Чудинов А. П. Российская политическая метафора в начале XXI века / А. П. Чудинов // Политическая лингвистика. – Екатеринбург, 2008. – Вып. 1(24). – С. 86–93.

Эко У. Открытое произведение: форма и неопределённость в современной поэтике / У. Эко. – СПб., 2004. – 384 с.

Эко У. Роль читателя. Исследование по семиотике текста / У. Эко. – СПб., 2007. – 502 с.

Эпштейн М. Мистика упаковки, или Введение в тегименологию / М. Эпштейн // Комментарии. – М.-СПб. – 2001. – № 20. – С. 249–261.

Carver C. S. Assessing coping strategies: a theoretically based approach / Carver C. S., M. F. Scheier, J. K. Weintraub // Journal of Personality and Social Psychology. – 1989. – V. 56. – P. 267–283.

Folkman S. Coping and emotion / Folkman S., Lazarus R. S. // Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Coping. – New York, 1991. – P. 207–227.

Lazarus R. S. The concept of coping / Folkman S., Lazarus R. S. // Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Coping. – New York, 1991. – P. 189–206.

Навчальне видання

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА
ПОРУШЕНЬ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ ДО ПОВСЯКДЕННИХ
СТРЕСІВ І КРИЗОВИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ**

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

За науковою редакцією *Т. М. Титаренко*

Літературне редагування *Т. А. Кузьменко*

Макет і технічна редакція *Л. П. Черниш*

Підписано до друку 23.12.2010 р. Формат 84x108/32. Папір офсетний.
Гарнітура Times New Roman. Ум. друк. арк. 3,5. Обл.-вид. арк. 3,7.
Тираж 300 пр.

Видавництво “Міленіум”

Свідоцтво про внесення суб’єкта видавничої справи до державного реєстру
видавників і розповсюджувачів видавничої продукції
ДК №535 від 19.07.2001 р.

м. Київ, вул. Фрунзе, 60. Тел./факс 222-74-35

Друк ФОП Ятченко А. Д.
