

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

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

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК

За науковою редакцією Т. М. Титаренко

Київ – 2011

УДК 316.614:159.944](072)

ББК 88.5Я7

П 84

Рекомендовано до друку вченою радою
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
протокол № 11/11 від 27 жовтня 2011 року

Рецензенти:

П. П. Горностай, доктор психологічних наук;

Н. І. Пінчук, кандидат психологічних наук

П 84 Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології; за наук. ред. Т. М. Титаренко. – К. : Міленіум, 2011. – 272 с.

ISBN 978-966-8063-99-56

Навчальний посібник з профілактики повсякденних стресів та кризових ситуацій, що дезадаптують молодь, написано колективом спеціалістів Інституту соціальної та політичної психології НАПН України в межах Міжгалузевої комплексної програми “Здоров’я нації”. У ньому висвітлено вплив гострих і хронічних стресів на життєздійснення особистості, можливості підвищення стресостійкості в сімейній, професійній, особистій сферах, особливості роботи з проблемною молоддю, способи надання психологічної допомоги та само-допомоги.

Для студентів, що навчаються за спеціальностями “практичний психолог”, “соціальний працівник”, “соціальний педагог”, слухачів інститутів післядипломної освіти педагогічних працівників. Буде корисним також для шкільних психологів, психотерапевтів служб МНС та працівників соціальних служб для сім’ї, дітей і молоді.

ISBN 978-966-8063-99-56

ББК 88.5Я7

Видано державним коштом. Продаж заборонено

© Інститут соціальної та політичної психології
НАПН України, 2011

ЗМІСТ

Передмова	6
------------------------	---

Розділ 1. Повсякденні стреси і життєздійснення

особистості (<i>Т. М. Титаренко</i>)	15
Природа стресових реакцій	15
Види стресів	20
Стадії стресових переживань та субсиндроми стресу	26
Вікові та гендерні особливості переживання стресу	32
Психологічна допомога при гострих реакціях на стрес	38
Способи профілактики та подолання хронічного стресу	42
Стресостійкість вроджена і набута	46
Посттравматичні стресові розлади	52
Як допомогти людині з посттравматичним стресовим розладом	59
Висновки	63
Запитання і завдання	65
Рекомендована література	65

Розділ 2. Кризові життєві ситуації, що знижують

адаптивність: шляхи профілактики (<i>Т. М. Титаренко</i>)	67
Проблемні, екстремальні, кризові життєві ситуації	67
Стадії кризи і динаміка кризового стану	75
Типи ставлення молодшої людини до кризи	78
Переживання і розв'язання кризи юнацького віку	84
Ненормативні кризи в житті юнака та їх психологічний супровід	92
Психологічна профілактика кризових ситуацій молодого віку	102
Висновки	107
Запитання і завдання	109
Рекомендована література	110

Розділ 3. Зустріч із повсякденністю: стрес чи діалог

(К. О. Черемних)	111
Інтерпретаційні джерела повсякденного стресу	111
Вікові виміри інтерпретації повсякденності	112
Стрес як порушення комунікації зі світом	114

Конструювання життєвої події: інтерпретація повсякденності на рівні понять базового словника та енциклопедичної компетенції	116
Конструювання життєвої ситуації: топіки, фрейми і гіперкодування як принципи організації семантичного простору повсякденності на рівні виразу	122
Конструювання наративу повсякденності: макровисловлювання фабули та їх часова послідовність	127
Метафора комунікації з повсякденністю: природа висловлювання, актантні ролі, ідеологічні опозиції та світоструктура	129
Концептуальна метафора як інструмент дослідження стресомісткості індивідуальних моделей комунікації з повсякденністю	133
Висновки	140
Запитання і завдання	143
Рекомендована література	144

Розділ 4. Основні напрями психологічної профілактики порушень адаптації молоді до сімейних стресів і криз

<i>(О. Я. Кляпець)</i>	145
Напрями психологічної роботи щодо зменшення дії чинників порушення адаптації молоді до сімейних стресів та криз	145
Оптимізація копінг-поведінки молодих людей за складних сімейних ситуацій як забезпечення їхнього сімейного життя	150
Робота над сімейними конфліктами як один із основних напрямів профілактики порушень адаптації молоді до сімейного життя	156
Висновки	160
Запитання і завдання	161
Рекомендована література	162

Розділ 5. Когнітивні, емоційні і поведінкові копінг-стратегії опанування проблемною молоддю стресових станів

<i>(Б. П. Лазоренко)</i>	165
Загальна характеристика проблемної молоді	165
Особливості життєвих криз і стресів проблемної молоді і деструктивні засоби їх опанування	169
Позитивні стратегії і засоби опанування проблемною молоддю кризових ситуацій та стресових станів	170
Сучасні індивідуальні і групові засоби опанування стресових станів та особливості мотивації проблемної молоді до їх опанування	171

Роль наставництва в опануванні криз і стресів	178
Лайф-коучінг як засіб допомоги в опануванні проблемною молоддю життєвих криз і стресових ситуацій	181
Профілактика проблемності в молодіжному середовищі	184
Висновки.....	185
Запитання і завдання.....	187
Рекомендована література.....	187
Розділ 6. Інтерактивний психологічний театр як засіб профілактики та подолання стресових ситуацій (В. В. Савінов)	189
Історія і сучасність плейбек-театру.....	189
Вистава плейбек-театру.....	194
Роль глядача і психологічний вплив плейбек-театру	198
Роль актора плейбек-театру	200
Роль ведучого плейбек-театру	201
Висновки.....	205
Запитання і завдання.....	205
Рекомендована література.....	206
Розділ 7. Способи самостійного подолання стресових ситуацій (О. Т. Баршполець)	209
Сам собі психотерапевт. Етап перший: методи “невідкладної” самодопомоги при стресі.....	209
Сам собі психотерапевт. Етап другий: звернись до глибинних ресурсів психіки	227
Висновки.....	240
Запитання і завдання.....	242
Рекомендована література.....	242
Список використаних джерел	244
Додатки	254

ПЕРЕДМОВА

Колектив авторів посібника протягом багатьох років працює над поширенням засад здорового способу життя серед молоді, над проблемами життєвої кризи, чинниками запобігання стресовим перевантаженням, профілактики наркоманії та ВІЛ/СНІДу, особливостями емоційного вигорання в сім'ї. Більшість спеціалістів, що взяли участь у підготовці посібника, мають великий особистий досвід надання психологічної допомоги, що сприяло глибокому осмисленню ними сучасних підходів до стресових і кризових ситуацій та розробленню індивідуальних і групових стратегій підвищення адаптивних ресурсів молоді людини.

У *першому розділі посібника* стрес розглянуто як стан підвищеної уваги, збудження, мобілізації, що виникає внаслідок взаємодії людини зі світом. Визначено умови, в яких стресові реакції є необхідними, оскільки саме вони забезпечують здатність швидко реагувати на несподівані обставини, активізуючи пристосувальні, адаптивні ресурси людини. Показано специфіку психологічного стресу порівняно з фізіологічним, яка полягає у здатності особистості до різноманітних інтерпретацій того, що відбулося. Визначено найтипівіші види стресів, з якими повсякденно стикається молода людина, та розглянуто можливості підвищення її готовності до конструктивного виходу із складних ситуацій. Проаналізовано залежність стресостійкості від властивостей нервової системи, стану здоров'я, характеристик темпераменту, рис характеру (особливо таких, як оптимістичність, життєрадісність, критичність, відповідальність), а також від типу особистості. Показано можливості істотного підвищення стресостійкості через вироблення нових, більш адекватних, про-

дуктивних способів інтерпретації стресу та запропоновано різні стратегії подолання (копінгу).

Приділено увагу посттравматичному стресовому розладу (ПТСР), що є небезпечною формою порушення адаптації і виникає внаслідок надзвичайно руйнівних стресорів на кшталт землетрусу, пожежі, звалтування, пограбування, терористичного акту. Серед найхарактерніших симптомів посттравматичного стресу – нічні кошмари, яскраві нав'язливі спогади, яких людина інколи не може позбутися протягом місяців і років, довготривалий безпричинний неспокій, надмірна пильність, готовність до вибухового реагування на будь-що, постійне очікування чогось поганого, притупленість емоцій, особливо позитивних, почуття безсилля, безпорадності, ослаблення пам'яті і уваги.

Як спосіб взаємодії людини зі складною життєвою ситуацією визначено копінг, що спрямований на зменшення стресового стану, передбачаючи не пасивний захист від труднощів, а активне їх подолання. Акцентовано увагу на продуктивній стратегії копінгу, якою є перевизначення ситуації, що спровокувала стресовий стан. Показано, як допомогти людині підвищити ефективність власного стилю копінгу – через розвиток наполегливості, впевненості в собі, вміння приймати рішення, осмислювати результати власних дій, оптимізації здатності до самоконтролю, формування позитивного ставлення до себе і світу.

Визначено можливості оптимізації психологічної допомоги постраждалій людині, що сприяє її дистанціюванню від травматичного досвіду шляхом поліконтекстуального розгляду події. Показано, як здатність змінювати погляд на власне минуле, переінтерпретувати його в різних ракурсах дає змогу людині переосмислити набутий досвід, по-новому розповівши власну життєву історію.

Другий розділ посібника розкриває профілактику кризових життєвих ситуацій, що знижують адаптивність. Проблемну ситуацію розглянуто як таку, що стимулює вирішення значущих і

не дуже звичних завдань. Показано, що проблемність може зменшитись, якщо вимоги людини до самої себе починають більше відповідати її реальним схильностям, можливостям, бажанням, коли людина вчиться адекватніше прогнозувати розвиток подій, ставити перед собою досяжні цілі. Надзвичайну ситуацію визначено як таку, що несподівано виникає внаслідок певних масштабних подій (землетруси, виверження вулканів, терористичні акти, катастрофи) і може призводити до людських жертв, завдавати шкоди здоров'ю і благополуччю людини, ставати поштовхом до парадоксальних особистісних трансформацій. Проаналізовано можливості надання екстреної психологічної допомоги людям, що потрапили в таку ситуацію. Серед найпоширеніших ситуацій, що знижують адаптивність і для свого вирішення потребують кваліфікованої психологічної допомоги, акцентовано увагу на кризових ситуаціях, які можуть змінити спосіб життя молодой людини, її ставлення до себе і світу.

Охарактеризовано симптоми початкової стадії кризи: невмотивована тривожність, дратівливість, апатія, байдужість, зниження працездатності. Показано, як на другій стадії кризи з'являються страхи, зростає безсилля, почуття того, що все виходить з-під контролю, особливо у стосунках. Людина розчаровується в собі, своїх уміннях, способах досягнення цілей. Порушуються сон, апетит, наростають хронічна втома, пригнічений настрій, почуття відчуженості, агресивність. Визначено, що третя – найглибша – стадія кризи супроводжується почуттям безнадійності, втрати сенсу існування.

Розглянуто прийоми запобігання руйнації найважливіших життєвих цінностей, згасання симпатій та прихильностей, переживання власної неповноцінності. Запропоновано різні стратегії надання психологічної допомоги з урахуванням типового ставлення молодой людини до кризи: ігнорувального, перебільшувального, демонстративного, волонтаристського та продуктивного.

Особливу увагу приділено кризі юнацького віку, для якої характерні найнижча задоволеність смыслом життя, найгостріша невпевненість у собі, тяжкий і гострий стан загальної невизначеності, незадоволеності собою, професійної та особистісної дезорієнтованості. Показано, що психологічна профілактика юнацької дезадаптованості передбачає розвиток здатності до самоприйняття, відкриття в собі певних схильностей, потенцій, обдарувань; пошук власних позитивних якостей, посилення самоповаги. Підкреслено значення роботи психолога-практика, яка має бути спрямована на розвиток комунікативної компетентності, що полягає у здатності до встановлення і збереження контактів, конструктивного розв'язання конфліктів, уміння самотійно долати самотність, підтримувати теплі, довірчі стосунки. Наголошено на значенні психологічного супроводу в кризових ситуаціях у молодому віці, який полягає у наданні професійної допомоги особі, що переживає власну несамостійність у близьких стосунках і професії, економічну та емоційну залежність від батьків. Зазначено, що профілактика дезадаптованості має бути спрямована на підвищення гнучкості бачення молодого людиною власних життєвих обставин, їх інтерпретації, а консультативна робота – на формування в молодій людині навичок самодослідження, поглиблення саморозуміння та самоприйняття, розвиток здатності до відкритих діалогічних стосунків.

У *третьому розділі* профілактика повсякденного стресу проаналізована з огляду на можливості навчання нових способів інтерпретації життєвих подій. Серед інтерпретативних джерел повсякденного стресу виокремлено принципи конструювання життєвих текстів, індивідуальні правила використання мови, що відтворює життєві смисли особистості, механізми приписування подіям життя відповідних значень. Розкрито такі рівні конструювання інтерпретативного тексту: тлумачення подій завдяки конструюванню понять, інтерпретація ситуації в процесі конструювання виразу, інтерпретація фрагмента життя в процесі

конструювання нарративного оповідання, співвіднесення змісту нарративу з текстом актуального світобачення у межах конструювання інтегральної метафори комунікації з повсякденністю. Серед джерел повсякденного стресу на рівні розпізнання та конкретизації життєвих понять проаналізовано недостатній обсяг базового словника особистості, його нездатність до переходу на формат енциклопедії контекстуальних значень як сховища множинних форм і смислів, жорстка ієрархічна організація контекстуальних значень і недостатня толерантність до невідомого та відмінного. Показано, що ефективною є профілактика переживання молоддю повсякденного стресу на рівні інтерпретації події, яка передбачає збагачення наявних у пояснювальному (а отже, і в адаптаційному) словнику понять, підвищення толерантності до незнайомого, незвичного, нового, незрозумілого, підвищення інтерпретативної гнучкості особистості – розширення прийнятних для неї варіацій значень життєвих понять та децентрацію індивідуального семантичного простору.

Визначено також специфіку профілактики стресу на рівні конструювання життєвої ситуації як виразу, поєднаного смисловими відношеннями. Окреслено стресомісткі субрівні: постановка питання; загальнокультурний фрейм ситуації; індивідуальне гіперкодування змісту ситуації. Показано спрямування профілактичної роботи на своєчасне виявлення повторюваних топіків, фреймів та гіперкодів і розмикання стискуваного стресом ситуаційного простору через звернення до інтерпретативних ресурсів інших жанрів і стилів.

Доведено, що недостатня гнучкість принципів інтерпретації життя пов'язана з відтворенням нарративною структурою актуальної семантичної цілісності особистості. А негнучкість інтерпретативних принципів призводить до блокування змісту життєвої ситуації, оскільки особистість не встигає осмислити подію. Показано, що застрягання на певному механізмі пояснення життя пов'язані з травматичним досвідом, тому постійно

відтворювані нарративні структури виявлятимуться водночас і стресомісткими. Технології профілактичної та колекційної роботи з нарративами мають бути спрямовані на виявлення і деабсолютизацію репродукованих смислових зв'язків та децентрацію вихідної текстуальної структури світу.

Продемонстровано потужний потенціал запобігання порушенням адаптації до повсякденного стресу, що передбачає дослідження метафоричного простору повсякденного життя особистості. Мається на увазі визначення основних структурних та просторових метафор, у межах яких особистість інтерпретує повсякденний досвід, визначення ступеню діалогічності відповідних метафор, з'ясування вимірів ідентифікації *Я і Ти / Він/ Вона/ Вони* як актантних ролей у межах комунікації з повсякденністю, узагальнення опозицій та аналогій при переживанні повсякденного досвіду, виявлення мішеней метафоричної концептуалізації – найбільш напружених рівнів, зон та елементів повсякденного досвіду, побудова індивідуальної конфігурації накладання інструментів та об'єктів метафоричної концептуалізації – моделювання метафоричного простору повсякденного життя особистості.

У *четвертому розділі* йдеться про профілактику ставлення молоді до стресів і криз, що виникають в сім'ї. Зазначено, що профілактика має бути спрямована: на зменшення впливу чинників, котрі зумовлюють порушення адаптації в сімейному житті; оптимізацію копінг-поведінки в складних сімейних ситуаціях; зниження конфліктогенності сімейних взаємин, розвиток умінь і навичок молоді конструктивно вирішувати подружні конфлікти. Серед шляхів психологічної допомоги розглянуто інформування щодо змісту сімейних взаємин, сімейних стресорів, нормативних і ненормативних чинників сімейних криз і шляхи їх подолання, індивідуальне психологічне консультування, консультування подружньої пари (або пари, що збирається одружитися) та групову роботу (тренінги). З урахуванням інди-

відуальних особливостей молоді запропоновано відповідні консультативні бесіди, психологічні вправи, рольові ігри, спрямовані на розвиток стресостійкості та розширення варіативності стратегій подолання. Завданнями психологічної роботи із сім'єю визначено розроблення способів ефективної передачі молоді знань про сучасну сім'ю, виявлення стратегій підвищення взаємної відповідальності молоді у шлюбно-сімейних взаєминах, апробацію прийомів стимуляції рефлексії необхідних для гармонійної сімейної взаємодії особистісних якостей, навичок та вмінь, формування спрямованості на іншу людину, усвідомлення цінності взаємного кохання тощо.

П'ятий розділ присвячений проблемній молоді. Показано, що спосіб життя, характерний для неї, призводить до виникнення численних кризових ситуацій і тривалого перебування у стресових станах. Серед стратегій опанування розглянуто когнітивні, емоційні та поведінкові. Крім індивідуальних засобів профілактики приділено увагу таким груповим стратегіям, як групи взаємодопомоги та соціально-психологічні тренінги.

Як ефективні форми соціально-психологічного супроводу запропоновано наставництво та лайф-коучінг, що сприяють поліпшенню якості життя проблемної молоді, зменшуючи її криміногенний потенціал. Особливу увагу приділено звільненню проблемної молоді від психологічної залежності, яке істотно зменшує стресогенність її життя та підвищує адаптивні можливості.

Шостий розділ посібника визначає інтерактивний психологічний театр як засіб профілактики та подолання стресових ситуацій, висвітлює психотерапевтичні механізми дореагування, наративізації та переінтерпретації, що актуалізуються в оповідача–учасника плейбек-театру, підвищуючи резистентність молоді людини до кризи та стресостійкість. Проаналізовано психологічно комфортні умови, створювані плейбек-перформансом, що допомагають усвідомлено прийняти власні труднощі та ви-

являти ресурси життєстійкості. Показано, як саме атмосфера перформансу сприяє поліпшенню соціально-психологічного клімату групи, налаштовуючи на відкритість та увагу одне до одного, співпереживання і взаємну підтримку. Описано такі особистісні характеристики акторів театру, як експресивність, емоційна чутливість, творча уява та майстерність взаємодії, що допомагають учасникам більш творчо адаптуватися до повсякденних стресових і кризових ситуацій та сприяють повнішому самоздійсненню в інших сферах життя. Визначено профілактичний та психотерапевтичний потенціал плейбек-театру як інтерактивної групової форми роботи з молоддю.

У *заключному розділі* зосереджено увагу на можливостях самостійного подолання молоддю стресових ситуацій. За даними проведених досліджень, більш як половина молоді вважає власне повсякдення стресогенним. Серед найбільш негативних чинників стресу молодь називає стосунки в сім'ї, з однокласниками, колегами по роботі, а також самотність, відсутність друзів.

Показано, що підвищити ефективність самопомоги можна, перетворюючи енергію негативних емоцій на позитивне світосприйняття, раціоналізуючи ситуацію, що склалася, розвиваючи здатність до неконфліктної взаємодії, зміцнюючи імунітет до життєвих негараздів. Запропоновано способи використання творчої візуалізації, самонавіювання, аутотренінгу, медитації, музики, що підвищують стресостійкість людини.

До кожного розділу видання подано запитання і завдання, списки рекомендованої літератури, що полегшують засвоєння навчального матеріалу. У додатках, уміщених у кінці посібника, дано практичний інструментарій.

Ми впевнені, що вироблене у молодій людини більш зріле ставлення до повсякденних негараздів підвищить її суб'єктивну задоволеність життям і відкриє нові перспективи професійної та особистої самореалізації.

Висловлюємо щиру подяку дирекції і вченій раді Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, а також колективу лабораторії соціальної психології особистості і шановним рецензентам за можливість численних обговорень наших досліджень, конструктивну критику й підтримку.

Сподіваємося на плідний діалог з читачами. Будемо дуже вдячні за зворотний зв'язок, зауваження і коментарі. Наша електронна адреса: person@ispp.org.ua.

Розділ 1

ПОВСЯКДЕННІ СТРЕСИ І ЖИТТЄЗДІЙСНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

Природа стресових реакцій

Без стресів, які напружують, виснажують, дивують і шокують, неможливо уявити собі життя. Новина, яка різко змінює плани, роздратоване зауваження з боку керівництва, непорозуміння в сім'ї, вранішній поспіх, ДТП на дорозі, очікування екзамену, ремонт з його обтяжливими несподіванками – все це зазвичай дістає одну коротку назву – стрес. Хоча насправді подібні життєві ситуації не є стресами. *Стресом* стає емоційний відгук, відповідь людини на них.

Стресором, тобто чинником, що викликає стрес, вважають подразник, який діє на людину або надто інтенсивно, або дуже довго, і ця дія сприймається як неприємна, шкідлива, інколи навіть руйнівна. Стресори можуть впливати як ззовні, так і зсередини організму. Розрізняють *стресори фізіологічні* (шум, біль, екстремальний температурний режим) і *психологічні* (інформаційне перевантаження, загроза статусу, проблеми із значущим оточенням).

Різноманітні стреси щоденно вриваються в нашу повсякденність, і пережити їх непросто. Інтенсивний, напружений ритм життя, характерний для жителів мегаполісу, зумовлює підвищення кількості щоденних стресів порівняно із спокійнішою, прогнозованішою повсякденністю провінціалів. Не дивно, що довгожителі живуть переважно в горах традиційним, одноманітним, спокійним життям, що не передбачає яскравої подієвості.

Чи можна штучно захиститися від стресів? Це бажання досить утопічне. Адже життя без стресів ніколи б не сприяло набуттю життєвого досвіду. Людина, якій вдалося навіть у зрілому віці сховатися від стрімкого, насиченого подіями плину життя, не загартовувалася б, не розвивала в собі бійцівські якості, не формувала здатності долати перешкоди, витримувати навантаження, вперто йти до мети, досягати успіху і перемагати.

Стрес, якщо він не надмірний, не дуже тяжкий і не тривалий, підвищує психологічний імунітет людини. А коли стресу забагато, життя втрачає свою привабливість, людина стає непродуктивною, дратівливою і пригніченою. З нею дедалі важче спілкуватися, співпрацювати, знаходити спільну мову. Зростає також імовірність виникнення в неї і загострення психосоматичних захворювань.

Кожна стресова ситуація ставить перед людиною завдання з кількома невідомими. Що залежить саме від мене? На що я не зможу вплинути? Як прийняти те, що вже сталося? Куди рухатись далі? Щоразу треба знов і знов мобілізуватися, ризикувати, терпіти, долати злість, страх, зневіру, пригніченість, шукати причини свого стану, переосмислювати ситуацію, робити висновки. І з кожного такого випробування один виходить більш сильним, рішучим і збалансованим, а другий – знесиленим, знедоленим, хворим і нещасним.

Неодноразові повторення схожих обставин поступово знижують силу деяких стресових реакцій, тому що людина до чогось звикає, вчиться передбачати власні переживання і реакції оточення, виробляє навички відповідного реагування, стає врів-

новаженішою, впевненішою у власних силах, мудрішою. Щоправда, далеко не до всього можна адаптуватися і кожен має власний ресурс.

Саме слово “стрес”, яке має чимало значень (з англ. – тиск, натиск, навантаження, напруження), використовує сьогодні чи не кожен. Це наукове поняття ввів в обіг спочатку американський психофізіолог Уолтер Кеннон, коли описував дві класичні реакції на загрозу ззовні: 1) намагання боротися, 2) тікати. До речі, він є також автором поняття “гомеостаз”. Пізніше славетний канадський фізіолог, лауреат Нобелівської премії Ганс Сельє почав докладно досліджувати стрес і визначив його як неспецифічну відповідь організму на будь-які вимоги до нього. Незалежно від того, що саме на нас вплинуло, ми маємо до цього пристосуватися і повернутися до нормального стану. Сутність стресу якраз і полягає в активізації потреби посилити власні пристосувальні, адаптивні функції.

Сельє порівнює стани бізнесмена, на якого постійно тиснуть клієнти, диспетчера аеропорту, котрий знає, до яких наслідків може призвести хоча б миттєве послаблення уваги, спортсмена, який будь-що прагне перемоги, чоловіка, що безпорадно спостерігає, як його дружина повільно помирає від раку. Їхні проблеми абсолютно різні, але організми реагують на них стереотипно. Кожен із них переживає стрес.

Прикметно, що таке суто наукове поняття, як стрес, увійшло в повсякденний словник, прижилося в лексиконі молодих і старих, бідних і багатих, хворих і здорових, віруючих і атеїстів. І мало хто знає, що стрес є загальним адаптаційним синдромом, який має свої механізми і фази прояву. Для більшості стрес – це просто модне слово, яким виправдовують поганий настрій, напад агресії, пияцтво, зниження працездатності, невдалі рішення, помилкові вибори.

Дехто за стресом ховається від відповідальності, дещо штучно драматизуючи для себе і свого оточення обставини життя. Людина повторює: “Мені знов не везе!”, “Такою я нещасною

вродилася”, “Від долі не втечеш”. Трактована у такий спосіб життєва ситуація ніяк не розв’язується, а лише погіршується. Якщо переконувати себе, що все складається зовсім погано, що нічого з цим не поробиш, можна тільки суб’єктивно підсилити негативний вплив стресу та послабити власну здатність до опору.

Що ж таке стрес? Це насамперед загальний спосіб реагування на щось нове, несподіване, неприємне. Це стан емоційного і фізичного збудження, напруження, що виникає в умовах ризику, необхідності швидко і самостійно приймати рішення, миттєво реагувати на загрози і сюрпризи. Крім того, стрес – це спосіб інтерпретації власної поведінки у складній ситуації, а інколи і виправдання нездатності пристосуватися до не зовсім типових, нестандартних обставин життя.

На думку Г. Сельє, кожному для щастя потрібен свій ступінь стресу. Дуже рідко трапляються люди, схильні до вкрай пасивного, рослинного життя. Навіть найменш честолюбні не згодні на мінімальний життєвий рівень, що забезпечує лише їжу, одяг і житло. Люди завжди потребують чогось більшого. Але і протилежний пасивному тип людей, готових присвятити все своє життя вдосконаленню у сферах, що потребують яскравої обдарованості і наполегливості (наука, мистецтво, філософія), так само буває зрідка. Більшість людей перебуває між цими двома полюсами, і бажано, щоб кожен знав той рівень стресу, який для нього є оптимальним. Отже, як складова частина повсякденності стрес у помірних дозах надає життю смаку й “аромату”.

Чи може бути так, щоб людина не відчувала жодного стресу? Може. Це відбувається у випадках, коли вона не переживає ані позитивних, ані негативних емоцій, коли її суціль переповнюють апатія і повна байдужість. Байдужа людина не має потреби ні з ким спілкуватися, її ніщо не цікавить, вона навіть із самою собою воліє не вступати в діалог. Такі стани в нормі – рідкість, хоча психіатрам і наркологам вони цілком знайомі.

Загалом стрес є природним станом підвищеної уваги, мобілізації, збудження, що виникає внаслідок взаємодії, діалогу людини зі світом. Оскільки цей діалог ніколи не припиняється, поки людина жива, великі й маленькі стреси супроводжують її, надаючи існуванню певного сенсу.

Кожний життєвий епізод, який людина вважає подією, набуває цього статусу завдяки своїй стресогенності. Якщо ми залишаємось байдужими до певного інциденту, то не згадуватимемо його як подію. А якщо якийсь випадок нас зачіпає, виводить із рівноваги, примушує страждати, думати над його причинами і наслідками, то стає подією в нашому житті, джерелом нового досвіду, початком нової історії.

Головною психофізіологічною ознакою стресу є його **неспецифічність**. Навколишнє середовище завжди чогось очікує від нас, чогось вимагає, і кожна із цих вимог є своєрідною, специфічною. У спеку людина пітніє і завдяки цьому охолоджується, а на морозі починає тремтіти, аби виділити більше тепла й зігрітися. Обидві ситуації однаково вимагають підвищення адаптивності до складнощів, що виникають. Ось ця вимога невідкладного пристосування до проблем і є неспецифічною.

Ми маємо прилаштуватися до складнощів, якими б вони не були. І все ж повністю абстрагуватися від специфіки впливу того чи іншого стресора неможливо. Справа в тому, що неспецифічна дія завжди ускладнюється специфічною дією відповідного стресора. Саме тому кожен стресор діє по-своєму. Крім того, певний вплив справляє й індивідуальна схильність до інтенсивного відгуку на певну стресогенну ситуацію. Хтось, наприклад, особливо болісно реагує на комунікативні ускладнення, а хтось – на гострий ліміт часу. Ця схильність якоюсь мірою може бути вродженою або набутою, але враховувати її взаємодію з неспецифічністю і специфічністю дії стресора необхідно.

Коли людина починає адаптуватися до ситуації, її стан поступово нормалізується – і вона долає стрес. Адаптивні функції мало залежать від специфічності впливу. Не має принципового

значення й те, приємною чи неприємною є ситуація, з якою людина зіткнулася. Значущим фактором стає насамперед інтенсивність потреби змінити власну активність, перебудувати стосунки чи адаптуватися, призвичаїтися до нових вимог.

Яким чином ми адаптуємося до нової ситуації на особистісному рівні? За великим рахунком, переживаючи стрес, ми щоразу перебудовуємо свій життєвий світ, змінюємо його конфігурацію, переосмислюємо власну роль у тому, що трапилось. Термінове завдання, яке стоїть перед нами у стресовій ситуації, – по-новому побачити актуальну життєву ситуацію, переставити акценти, знайти нове пояснення тому, що відбувається.

Усі ми розповідаємо собі й оточенню певні життєві історії, в яких усвідомлюємо потреби, аналізуємо домагання, обгрунтовуємо пріоритети, певним чином пояснюємо власні вибори, рішення, вчинки. Такі автобіографічні опуси саме і є процедурами створення життя, як вважає Дж. Брунер. Людина як тварина, котра сама себе тлумачить, у власних історіях упорядковує враження, систематизує набутий досвід, знаходить логічні зв'язки між пережитим і тим, що відбувається сьогодні. А стресова ситуація зазвичай вимагає змінити інтонацію, відшукати нову тональність провідної історії про себе, а інколи навіть модифікувати її фабулу, жанр, сюжет, головних дійових осіб.

Види стресів

Стрес притаманний не лише людині. Його фіксують і у тварин, навіть у мікроорганізмів під впливом неадекватного для них температурного режиму або браку поживних речовин. Домашні тварини потерпають від багатолюдності, домашніх конфліктів, атмосфери метушні, наприклад, при підготовці їхніх подарів до свят. Такі стреси, якщо вони трапляються часто, провокують зміни в поведінці, агресивні прояви, втрату апетиту, виникнення захворювань.

Суто людський стрес традиційно поділяють на **фізіологічний**, що виникає під впливом болю, холоду, голоду, надто високої чи низької температури, та **психологічний**, який ми розглянемо докладніше. Інколи автором власного фізіологічного стресу стає сама людина, коли, наприклад, істотно зменшує тривалість сну, намагаючись закінчити термінову роботу, сідає на дієту, влаштовує собі голодування чи починає обливатися холодною водою, плавати в ополонці. Подібні стреси можуть виснажувати адаптаційні ресурси, запас яких є спадково обмеженим. Вони також не завжди позитивно впливають на імунітет, підвищуючи ризик захворювань.

Психологічний, або емоційний, стрес, за Р. Лазарусом, відрізняється від фізіологічного насамперед тим, що у разі його виникнення вплив негативних стрес-факторів є не безпосереднім, а опосередкованим. Опосередковування відбувається через ставлення людини до ситуації, в яку вона потрапила. Якщо фізіологічний стрес діє у будь-якому випадку і на всіх, хто опинився в полі його дії, то психологічний може справляти на одних людей пошкоджувальний вплив, а на інших – ні.

Необхідною умовою виникнення емоційного стресу є сприймання ситуації як небезпечної, ставлення до стресора як до загрози. Тривожна людина більше схильна реагувати на нові умови, в яких опинилася, як на загрозові, і ці умови справді стають для неї стресором. А людина спокійна, врівноважена, емоційно стабільна ту саму ситуацію сприймає як цікаву, приємно ризиковану, навіть привабливу – і негативна дія стресора для неї мінімізується.

Отже, у разі психологічного стресу все визначається способом інтерпретації того, що відбувається. Залежно від міри включення людиною очікуваної небезпеки в історію свого життя, розтлумачення нею змісту і наслідків можливих ризиків, прогнозування власного майбутнього в нових умовах залежать і сила, і тривалість дії стресора, і наслідки стресу.

Більшість стресових реакцій, на думку Дж. Еверлі і Р. Розенфельда, створюється самими людьми і триває стільки, скільки їм дозволять. У тому, як зовнішні і внутрішні подразники перетворюються на стресори, провідну роль відіграє оцінка людиною цих стимулів. Якщо подразник не інтерпретується як загрозовий, то стресова реакція взагалі не виникає. А коли людина не переживає напруження, тривоги, страху, не прогнозує катастрофічного розвитку подій, її адаптаційні механізми, спрямовані на пошук виходу із ситуації, не активізуються.

І хоча поділ стресів на фізіологічні і психологічні є загальноприйнятим, все ж кордон між цими двома видами стресу є умовним. Емоційний стрес незмінно викликає стрес фізіологічний з його стрибками артеріального тиску, тахікардією, викидом гормонів, зниженням імунітету. Фізіологічний стрес також може стати джерелом емоційного стресу, змінюючи психічний стан людини, підвищуючи рівень її тривоги.

Є чимало видів психологічного стресу. За типами стресорів розрізняють стреси інформаційні, професійні (робочі), фінансові, екологічні тощо.

Інформаційний стрес виникає під впливом великої кількості інформації, яку треба засвоїти, її складності, суперечливості. До цього типу стресів відносять і все більше поширюваний *стрес комп'ютерний*, викликаний збоями в роботі, зависанням комп'ютера, проблемами із збереженням інформації за раптового вимкнення електроенергії, наявністю спаму тощо.

Робочий стрес може виникнути тоді, коли людина дуже прагне кар'єрного зростання, але її просування по службі гальмується, коли професійна діяльність не сприяє саморозвиткові, не дає задоволення, викликає хронічну втому, коли власний внесок несправедливо оцінюється керівництвом.

Фінансовий стрес людина переживає тоді, коли робота не забезпечує належного рівня її існування, коли зарплатня зменшується, а витрати починають переважати над доходами, коли немає можливості взяти кредит, купити необхідні предмети по-

бути, запланувати відпустку чи розлучитися з чоловіком, який постійно принижує, але матеріально утримує сім'ю.

Екологічний стрес може бути зумовлений забрудненим навколишнім середовищем, неякісними продуктами, погано очищеною питною водою, загазованим повітрям. На рівень екологічного стресу впливає також інформація про метеозалежність, зміни клімату, природні катаклізми, геопатогенні зони чи пророкований кінець світу.

Можна говорити також про **міжособистісний і внутрішньоособистісний** стреси. Перший є результатом непорозумінь з оточенням, складних стосунків з коханою людиною, особистої конфліктності, позиції жертви чи агресора у партнерських взаєминах. До другого може призводити нерозділене кохання, тривала самотність, давня мрія про сім'ю і дітей, нереалізована потреба у професійній самореалізації, надія досягти душевного спокою, миру із собою, яка не справджується.

Деякі автори вирізняють стрес груповий і індивідуальний. **Груповий стрес** одночасно переживає певна кількість людей у відповідь на загальну для всіх дію шкідливого чинника, наприклад, під час війни, голоду, терористичного акту, урагану, повені, посухи. Дія групового стресу може посилюватися через емоційне зараження, коли руйнівні переживання тих, хто постраждав більше, стають спільними для багатьох. **Індивідуальний стрес** переживає кожна людина окремо у відповідь на певний подразник, який інші можуть зовсім не сприймати.

За способом реагування на стресові ситуації виділяють насамперед **стреси емоційні**. Здебільшого під емоційним розуміють стрес, який викликають, наприклад, конфліктні ситуації вдома, на роботі, в магазині, готелі. Словесні образи є довготривалими й інтенсивними стресорами, шкідливий вплив яких інколи триває місяці й роки. До **когнітивних стресів** можна віднести ситуацію когнітивного дисонансу, тобто стану зіткнення у свідомості суперечливих знань, переконань, настанов. Насправді внутрішній дискомфорт, що виникає, все одно викликає певні

емоції, і стрес у більшості людей набуває емоційного забарвлення.

Емоційні стреси бувають *позитивними* і *негативними*. І хоча книга присвячена стресам негативним, все ж зауважимо, що сильні позитивні стреси також інколи бувають небезпечними, залежно від того, наскільки виснаженими є адаптаційні ресурси людини.

Позитивні переживання, викликані, наприклад, професійним успіхом, освідченням у коханні, звісткою про народження дитини, виграним чемпіонатом, вдалою покупкою, зумовлюють особливий вид стресу, який називають *евстресом*. Чудовий настрій, у якому перебуває людина, дуже позитивно впливає не лише на її імунітет, самопочуття і зовнішній вигляд. Зазвичай цей корисний стрес надихає, дає нові сили, мобілізує на штурм вершин, вселяє впевненість у собі, надає життю нових барв, підвищуючи рівень суб'єктивного благополуччя.

Евстреси потрібні для того, аби наше повсякденне життя ставало різнобарвнішим, цікавішим, динамічнішим. Завдяки стресовій активації людина вчиться не дуже напружуватися перед кожною несподіванкою, перестає боятися нестандартних ситуацій, наважується йти назустріч новим можливостям, цілеспрямовано рухатися до поставленої мети. Але в деяких людей позитивні події можуть викликати такий інтенсивний шквал емоцій, так зашкалювати, що інколи підштовхують до незрозумілих імпульсивних вчинків, провокують гіпертонічний криз, серцевий напад чи навіть інфаркт або інсульт. І тоді корисний стрес втрачає свої позитивні здатності.

Стрес, пов'язаний із негативними переживаннями, які надовго вибивають людину із звичного плину життя, має назву *дистрес*. Спочатку Г. Сельє виокремив саме цей негативний стрес і досліджував його причини й наслідки, а про позитивний став писати пізніше. Дистрес супроводжується підвищеною дратівливістю, постійною втомою, погіршенням працездатності, безсонням. У такому стані людину ніщо не радує, вона ніби

тимчасово втрачає будь-які бажання. Дистрес знижує стійкість людини до несприятливих чинників, виснажує імунну систему, згубно впливає на стан здоров'я. І все ж він не є однозначно шкідливим, оскільки додає людині сил для подолання важкої ситуації.

Існує так званий *дистрес безділля, неробства*. Як пише Г. Сельє, нічого не робити не означає відпочивати. Дозвільний розум і ліниве тіло страждають від дистресу не менше, ніж перевантажений розум і виснажене тіло. Нудьга, якщо вона стає частим гостем, загрожує людині чималими неприємностями. Намагаючись її подолати, юнак зазвичай згоден на спілкування з ким завгодно. Можливо, він шукатиме розради в алкоголі, але рівень стресу від цього не зменшиться, радше навпаки.

За тривалістю розрізняють стреси гострі, швидкоплинні і хронічні, затяжні. **Гострий короткочасний стрес** є природною відповіддю на несподіванку. Телефонний дзвоник вночі обов'язково викликає стресову реакцію, але якщо Ви почувете, що людина просто помилилася номером, то швидко заспокоїтесь і спатимете далі. Гострий стрес може бути станом, що виникає після серйозної події, яка вибила людину з колії, позбавила її рівноваги. Таке трапляється, наприклад, внаслідок крадіжки, сварки, звістки про зраду чи про втрату роботи. Зрозуміло, що гострий стан у такому випадку перейде в хронічну, затяжну форму, але спочатку він протікає дуже інтенсивно, миттєво, переходячи від стадії до стадії.

Хронічні стреси як найбільш небезпечні пов'язані з довготривалою руйнівною дією шкідливого чинника. Наприклад, молодій людині протягом багатьох місяців не вдається знайти роботу, внаслідок чого напружене очікування призводить її до постійного головного болю, сонливості, переїдання. Вона поступово впадає у відчай, втрачає віру в себе, у власне майбутнє, а в близьких стосунках стає образливою, сварливою, конфліктною. Такий стан зовсім не сприяє креативному пошуку, не дає змоги справити позитивне враження під час пробних співбесід.

Якщо хронічний стрес став результатом пережитої травми, наслідки якої з часом вдалося подолати, то людина все одно час від часу яскраво згадає пережите (наприклад, землетрус, зґвалтування, участь у бойових діях) і знову занурюється у страждання. Під час таких нападів, *флеш-беків* (flash-back), інтенсивність негативних переживань може сягати майже первинного рівня. Саме тому без допомоги спеціалістів подолати хронічний стрес дуже важко. Його дія поширюється на інші сфери життя, впливає на здоров'я, працездатність, стосунки, і тому кваліфікована психологічна допомога при цьому конче потрібна.

Стадії стресових переживань та субсиндроми стресу

Загальний адаптаційний синдром, що розгортається під впливом будь-якого стресу, має певні стадії. Перша стадія стресу – *стадія тривоги*, мобілізації, аларм-реакції – триває від двох годин до кількох діб.

Коли ми стикаємося з небезпекою, на фізіологічному рівні вмикається дуже давній пристосувальний механізм реагування, необхідний для того, щоб вижити, перемогти ворога або втекти від нього. Аби вистачило сил, організм аварійно реагує вибухом енергії. У кров викидаються відповідні гормони, м'язи рук і ніг готуються до активних дій, кількість цукру в крові підвищується, забезпечуючи м'язи енергією, загострюються зір і слух, зростає швидкість психічних процесів.

Психологічний стрес на цій стадії теж розгортається миттєво. Емоції змінюють одна одну: настороженість, переляк, паніка, злість, лють, рішучість, пильність. Збудження стрімко зростає. Вся увага концентрується на стресорі. Особистісний контроль і ситуації, і власного стану підвищується. Необхідність швидко оцінити ступінь небезпеки і власні можливості чи то йти

в атаку, чи ховатися сприяє максимальній мобілізації. Так протікає **фаза шоку** – фаза загального розбалансування функцій організму внаслідок фізичного ушкодження чи психічного потрясіння. Шок може стати загрозою для життєдіяльності людини, якщо його дія затягнеться. Адже всі ресурси організму витрачаються вкрай неекономно, і за достатньої сили стресора у цій фазі можлива навіть загибель людини у перші години чи дні. Якщо її адаптаційні можливості здатні протистояти стресору, фаза шоку змінюється **фазою протишоку**. Захисні механізми сприяють суб'єктивному зниженню впливу стресу на особистість. Людині вдається знизити загальну напруженість, вона краще почувається, бо поступово мириться з тим, що відбувається. Навіть її хронічні психосоматичні захворювання (алергія, бронхіт, гастрит) ніби минають. Щоправда, пізніше вони обов'язково повертаються. Відомо, наприклад, що під час війни люди дуже рідко хворіють завдяки внутрішній змобілізованості, але після закінчення бойових дій кількість захворювань стрімко зростає.

Зазвичай більшість стресів закінчуються на першій стадії. Захисні особистісні механізми екстрено активізуються – і людина вдається адаптуватися до складнощів, що виникли. Тривога і хвилювання заспокоюються, дихання, тиск, пульс нормалізуються. Надмірний контроль над тим, що відбувається навколо, знімається.

Якщо стрес не вдається подолати на першій стадії і людина досить тривалий час перебуває у стані тривоги через надто сильний стресор, настає друга стадія, яку називають **стадією резистентності, усталеності чи спротиву**. Це стан пристосування до нових емоційних і фізичних навантажень. Він має забезпечити підтримку більш-менш нормального існування людини в умовах тривалої дії стресора. Що більша резистентність, то краще людина протистоїть негативним впливам, довше готова тримати удар. Резистентність може бути *специфічною*, що виникає стосовно конкретного стресора, і *неспецифічною* – як здат-

ність зберігати відносну збалансованість щодо різних негативних впливів. Останню ще називають *перехресною адаптацією*.

На стадії резистентності адаптаційні ресурси вже не втрачаються так неекономно, як на попередній. Людина пристосовується до умов життя, що кардинально змінилися. Її існування підтримується більш збалансовано, оскільки формується підвищена стійкість до стресогенного впливу. Здатність звикати до будь-яких умов, виявляти гнучкість, пластичність, активізувати нові й нові механізми захисту стає величезною.

Доведено, що на стадії резистентності опірність організму стає неспецифічною, тобто людина адаптується не до одного негативного стрес-чинника, а паралельно й до інших, наприклад, до надмірних навантажень у спорті. Однак, попереджав Г. Сельє, підвищення резистентності досягається ціною величезних енергетичних витрат і пошкоджень.

Отже, тривалість періоду спротиву залежить не лише від вроджених можливостей організму та сили стресора. Головним чинником подолання стресу на цьому етапі залишається свідоме, усталене ставлення людини до того, що відбувається. Коли вона готова пережити, витримати, здолати, має досвід колишньої перемоги над тяжкими обставинами, здатна адекватно оцінювати шкідливі впливи і власні можливості протистояти, то вона буде здатна до тривалої боротьби. А якщо віра у власні сили падає, дія різноманітних адаптивних механізмів – компенсаторних, захисних, відновлювальних – стає неефективною, і швидко відбувається перехід до наступної стадії – **стадії виснаження (зношування)**. Якщо всі психофізіологічні особистісні зміни на цій стадії загального адаптаційного синдрому все ж є оборотними і припинення дії стресора повертає людину до нормального функціонування, то наступна стадія, на жаль, може стати катастрофічною.

На стадії виснаження вся енергія вичерпана, психологічні захисти виявляються неефективними і в людини більше немає ніяких сил для спротиву. Тут сподіватися на власні ресурси не-

безпечно. Допомога має прийти ззовні або у вигляді підтримки з боку оточення чи у вигляді усунення стресора.

Стадія виснаження не є обов'язковою при розгортанні адаптаційного синдрому. Здебільшого стрес вдається подолати і розвинути власну адаптивність на попередніх стадіях. Так формується підвищена стійкість до надзвичайного стресора, який діяв тривалий час.

Та коли стадія виснаження все ж настає, процеси, що лежать в її основі, можуть зумовити розвиток тяжких захворювань і навіть смерть людини. Особливо небезпечним є повторення дії інтенсивного стресора через певний відрізок часу, коли людина ще не встигла відновитися, або додаткова дія іншого шкідливого агента на кшталт надмірного фізичного навантаження, гіпоксії, холоду тощо.

Багаторазове розгортання адаптаційного синдрому призводить до зношування життєво важливих систем, що забезпечують пристосування до нових умов життя. Так виникають довготривалі дезадаптивні стани, які позначаються як хвороби адаптації, наприклад, гіпертонічна, виразкова, імунопатологічна та ін. Хвороба стає платою організму за боротьбу із стрес-факторами. Особливо небезпечне досягнення третьої стадії для людей похилого віку та осіб з тяжкими хронічними захворюваннями, оскільки їхні енергетичні і пластичні можливості значно знижені.

Фази розвитку стресу супроводжуються відповідними формами адаптаційної активності – *субсиндромами*, які вирізняв Л. А. Китаєв-Смик. Вони характеризуються певним набором симптомів, що виявляються за відносно постійного рівня екстремального стресового впливу. Коли стрес триває досить довго, субсиндроми можуть чергуватися або діяти паралельно.

Першим за гранично стерпних, екстремальних умов виявляється *емоційно-поведінковий субсиндром*. Людина починає сильно плакати, кричати, звинувачувати себе або тих, хто поруч. Істерики, нецензурні лайки, трощіння меблів, бійки – типові

прояви цього синдрому. Інколи людина не може подавити свої неусвідомлювані імпульси – втекти з місця події, зробити щось протиправне, порушити моральні норми.

Крім такої *активної форми реагування*, спрямованої на знищення стресора наступальним, агресивним шляхом, існує також форма *пасивна*. Тоді людина, навпаки, завмирає, впадає в апатію, ніби перестаючи реагувати на те, що відбувається. Вона не бореться з екстремальним чинником, що викликав стрес, а намагається зачайтися і перечекати небезпеку.

Усі ці захисні реакції спрямовані на суб'єктивне зменшення дії стресора. Завдяки їм людина тимчасово перестає сприймати зайві деталі, її свідомість звужується ніби заради економії адаптаційних ресурсів. Водночас гострі стресові реакції інколи стають дуже небезпечними, наприклад, коли у стані рухового збудження людина стрибає з вікна палаючого будинку. Не менш катастрофічною є абсолютно пасивна поведінка, коли, попри пожежу, людина лягає на диван і пробує заснути.

Інколи активна фаза реагування змінюється пасивною, і таку пасивність називають *вторинною*. Якщо стресор діє дуже довго або дуже інтенсивно, практично кожна людина переходить до пасивного реагування, не маючи сил на інші способи опанування себе.

Наступним є *вегетативний субсиндром*, який ще називають синдромом превентивно-захисної вегетативної активності. При цьому активізуються всі фізіологічні системи, що сприяє загальній мобілізації. Завдяки загостренню уваги зростає активність людини, спрямована на адаптацію до дії стресора. Навантаження, навіть часті, на цьому етапі загального адаптаційного синдрому приводять до тренування організму – і загальна стресостійкість збільшується.

Наступні два субсиндроми (когнітивний і соціально-психологічний) зумовлені насамперед індивідуально-психологічними рисами людини, її особистісними характеристиками, а не функціональними можливостями її організму, як

попередні. Ці форми адаптації є ієрархічно більш складними і мобілізуються тоді, коли без них подолати дію стресора стає складно.

Когнітивний субсиндром характеризується певними змінами пізнавальних процесів (сприймання, уваги, пам'яті, мислення). Розширюється сфера переробки інформації, яку людина готова сприйняти для пошуку виходу із травматичної ситуації. Включаються різні види мислення – дискусійного, декомпозиційного, інсайтного – для оперативного і нестандартного вирішення завдань, що виникають під час стресу. Активізується також самоусвідомлення, відбуваються зміни я-образу, самооцінки. Посилюється самоконтроль, і людина вже здатна загальмувати свої небажані імпульси, що примушують інколи виходити за межі дозволеного.

Іноді когнітивна активність цілком зосереджується на суб'єктивному зниженні шкідливого впливу стрес-чинника за рахунок, наприклад, штучного переключення уваги людини на інші сфери життя, якись пристрасті, хобі. Людина справді заспокоюється, але зовнішня небезпечна ситуація при цьому ніяк не розв'язується і адекватні дії для зниження дії стресора гальмуються. Крім того, у разі гіперактивізації мислення у стресовій ситуації можуть з'явитися симптоми надмірної пильності (полохливості, тривожності, безсоння, надemoційності, надрухливості).

Характерним проявом соціально-психологічного субсиндрому стає перегляд особистістю значущого оточення. Людина по-новому оцінює тих, кому може довіряти, і тих, від кого не дочекатися підтримки і допомоги. Відповідно до нових пріоритетів зазвичай змінюється тип спілкування у групі. Інколи саме стресова ситуація сприяє появі нових ефективних лідерів, здатних саме в цих екстремальних умовах повести за собою і подолати перешкоди.

Вікові та гендерні особливості переживання стресу

Вік, безумовно, впливає на ставлення людини до стресу і готовність його подолати. Відомо, що найбільш небезпечним стрес стає для дітей і людей похилого віку. Дітям не вистачає досвіду зіткнення зі складнощами. У них ще не вироблені прийоми ефективної адаптації до зовнішніх умов, що змінюються. Вони не вміють прогнозувати розвиток подій, передбачати наслідки того, що відбувається. Здатність до самоконтролю також не є сильною стороною дитини.

Пам'ятаймо, що майже половина дитячих смертей є результатом нещасних випадків. Загрозливі ситуації діти можуть оцінювати як цілком безпечні, навіть цікаві. Скільки б батьки не повторювали дитині правила безпеки, все одно вона їх ігноруватиме, якщо чимось захопиться або якщо до ризикованих експериментів її спонукає приклад однолітків. І навіть якщо дитина зрозуміє, що потрапила в халепу, вона не в змозі адекватно оцінити ступінь загрози і далеко не завжди виявиться готовою звернутися по допомогу. Навіть тоді, коли стресор вже усунуто, дітям дуже важко заспокоїтися і переключитися.

Кількість підлітків, які протягом тривалого часу перебувають у стресовому стані, дуже велика. Імпульсивна поведінка, конфлікти з ровесниками, депресивні настрої, суїцидальні думки, алкоголізація та наркотизація незрідка стають типовими симптомами вікових адаптаційних ускладнень.

За Г. Крайгом, амортизаторами повсякденного стресу для підліткового і юнацького віку є насамперед хороші стосунки з батьками й однолітками. Адже значення взаємин, що підтримують і захищають, важко переоцінити. Крім того, важливо відчувати власну компетентність, майстерність у спорті, музиці, танцях, навчанні, і тоді здатність конструктивно долати стресові ситуації істотно підвищиться.

У зрілому віці хоча професійного і фінансового успіху вже досягнуто, діти практично вирости, емоційна стабільність стає максимальною і здоров'я ще залишається міцним, все ж є свої стрес-чинники. Дедалі гострішою стає конкуренція з молодшими співробітниками, змінюються сімейні ролі, зростає взаємна незадоволеність чоловіка і жінки стосунками, ускладнюються взаємини зі старими і хворими батьками.

Дехто сприймає нові стресори як виклик, з яким треба впоратися, а дехто впадає у відчай. Коли людина заздалегідь знає, що стресу не уникнути, його рівень не буде дуже високим, адже найгірше діє саме фактор випадковості. Психологічна готовність до складної події допоможе людині мобілізуватися і крок за кроком подолати проблему.

На думку Р. Лазаруса, маса незначних повсякденних дрібниць інколи стає більш стресогенною, ніж по-справжньому значна подія. Вам відмовили у відпустці, потім зіпсували костюм у хімчистці, ви застрягли у дорожньому заторі і не встигли на початок спектаклю, куди прагнули вже протягом місяця. Наслідком таких неприємних подій стають не тільки роздратованість, спалахи поганого настрою. Виявляється, стрес накопичується. В результаті невеликі неприємності і повсякденний клопіт призводять до зниження суб'єктивної задоволеності життям і великих проблем зі здоров'ям.

Літній вік не обов'язково стає віком суцільного стресу. Все залежить від того, як людина старіє, що відбувається з її здоров'ям, які в неї інтереси і заняття, хто її оточує і які стосунки зі значущими людьми у неї зберігаються. Водночас, коли наближається старість і більшість людей відходять від професійної діяльності, їхні інтереси звужуються, активність падає, настрої погіршуються, ставлення до майбутнього стає все песимістичнішим. За такої вікової динаміки стресостійкість людини істотно знижується.

Чимало людей літнього віку стають тривожнішими, ніж були у зрілому віці. Вони живуть у хронічному стані образи на

політиків, владу, державу, власних дітей, які виявилися егоїстичними і неуважними до старості. Їхня вразливість з кожним роком підвищується, і страх стати жертвою грабіжників, шахраїв, квартирних аферистів, корисливих лікарів зростає. Емоційна врівноваженість поступово втрачається, поступаючись нестійкості, лабільності, нервозності. Здоров'я в цей період теж зазвичай погіршується, що відчутно знижує здатність протистояти стресовим ситуаціям.

До речі, люди літнього віку, як і підлітки, реагують на життєві складності за фемінінним типом. Вони миттєво спалахують гнівом, дуже глибоко ображаються чи переживають пригнобленість, страх, неподоланну невпевненість у собі. Почуття страху, роздратованості, безпорадності дедалі частіше виникають у відповідь на будь-який незвичний подразник, наприклад, на новий пульт для телевізора чи сучасну модель мобільного телефона. Адже здатність пристосовуватися до умов життя, які швидко змінюються, відчутно слабше. На такому тлі кожна несподіванка насторожує і травмує.

Такі серйозні події, як зміна місця проживання, втрата супутника життя, поява чергового захворювання, стають причинами найсильніших стресів, тривалість дії яких може вимірятися роками. Крім того, буває, що після багаторічного спокійного періоду немолоді люди починають згадувати колишні стресові ситуації і переживати все спочатку, що травматизує їх знов і знов, виснажуючи адаптаційні ресурси.

За даними деяких авторів, уміння вирішувати проблеми у старих людей регресує, тоді як інші дослідники доводять, що з віком люди виробляють більш досконалі форми подолання стресу. У скрутних обставинах вони частіше виявляють гумор і залишаються мудро неупередженими.

Насправді все залежить від того, про які стресори йдеться і, головне, як немолода людина їх трактує, якими інтерпретативними схемами користується. Коли ситуація стає для людини повною несподіванкою, ніяк не вписується в її життєву історію і

у власному досвіді не знаходиться нічого подібного, то адаптивність вироблятиметься досить складно і повільно. А якщо набутий досвід дає змогу не сприймати подію, що сталася, як унікально катастрофічну, якщо вдається створити чергову варіацію власного життєпису з урахуванням змінених обставин, то стрес долається досить швидко.

Чи можна говорити про те, що з віком кількість позитивних подій, які сприяють виникненню евстресу, зменшується? На перший погляд, це справді так, адже практично немає вже чергових професійних досягнень, зменшується кількість друзів, згасає інтерес до нового одягу чи чергового автомобіля. Але ж навряд чи молода людина встигає так зрадіти сонячному ранку, весняним квітам чи аромату улюбленого чаю з бісквітом, як людина літнього віку. Позитивні події для неї стають інакшими, а втім кількість їх навряд чи змінюється, якщо не брати до уваги депресивні стани чи інші погіршення здоров'я.

Дистреси також стають дещо інакшими. Побутові проблеми, пов'язані з ремонтом домашньої техніки, квартири, відключенням води, сприймаються набагато тяжче, ніж це було в період активної зрілості. Немолода людина намагається якомога довше їх ігнорувати, відкладати необхідність щось змінювати, оскільки їй важко витратити адаптивну енергію, якої залишилося небагато. Коли ж відкладати вже не можна і допомоги від родичів чекати не доводиться, вона переживає неабиякий стрес, інколи навіть захворює.

Стилі подолання стресу з роками, безумовно, змінюються від активно-конструктивного, проблемно-орієнтованого до дедалі більш пасивного, емоційно економного, енергозберігаючого. Але відповідно до індивідуальних відмінностей головними залишаються усталені теми життєвих історій, звичні способи трактування власної ролі в тому, що трапляється, особистісні прийоми тлумачення причин і майбутніх наслідків чергової події.

Відмінності в переживанні стресу між чоловіками і жінками, безумовно, існують. Насамперед зауважимо, що жіночий організм більш життєстійкий від початку. І тому певні види фізіологічного стресу на кшталт голодування, нестачі кисню, хронічного недосипання жінки долають легше. Імунна система, що протидіє захворюванням, у жінок розвинена краще. Та й кращий рівень здоров'я у всіх вікових групах допомагає жінці виявляти більшу стресостійкість.

Велике значення має і ставлення жінок до стресових ситуацій. Вони сприймають здоров'я як власний капітал, що допомагає їм розв'язати безліч складних проблем, вистояти і досягти успіху. Доведено, що цінність здоров'я жінки ставлять на перше місце серед інших цінностей, тоді як чоловіки – лише на четверте. Жінки більше прислуховуються до себе, частіше звертаються до лікарів і психологів з профілактичною метою, стають учасницями спеціальних тренінгів, що пропагують здоровий спосіб життя. А хороше здоров'я, безумовно, сприяє кращій адаптації до життєвих несподіванок.

У робочих ситуаціях чоловіки схильні приймати більш ризиковані рішення, що зумовлено їхньою більшою агресивністю, незалежністю, прагненням самостверджуватися. Тому професійні стреси стають для них більш складними і деструктивними, ніж для обережніших, розважливіших жінок.

Не варто ігнорувати й те, що більшості жінок доводиться конкурувати з чоловіками за престижну роботу, високу зарплатню, за ставлення до себе як до професіоналів, тому хронічний професійний стрес стає для них звичним тривалий час. Крім того, на одружену жінку лягає подвійне навантаження – робоче й сімейне, тому симптоми стресу в неї виявляються інтенсивніше, ніж у чоловіка. Водночас жінки більше переживають з приводу стосунків з коханою людиною, конфліктів з дітьми, родичами, змін у власній зовнішності. У них фіксується набагато більша тривалість реагування на стресову ситуацію, ніж у чоловіків. Жінки зазвичай обирають емоційні форми реагування на стрес,

тоді як чоловіки швидше беруть себе в руки і реагують інструментально, починають діяти.

Існують суто чоловічі й суто жіночі стресори. Так, чоловіки набагато гірше переживають соціальну ізоляцію і хронічні захворювання. А в жінок різко підскакує рівень гормону стресу кортизолу, коли їхні чоловіки лежать на дивані перед телевізором. Найнижчим стресовий фон у жінок стає тоді, коли чоловіки активно виконують домашню роботу разом з ними. До речі, у таких випадках жінки починають працювати вдвічі швидше. У чоловіків же найнижчий рівень стресу фіксується у стані пасивного відпочинку наодинці.

Доведено, що жінки й фемінінні чоловіки зазвичай схильні вирішувати проблеми емоційно, переживаючи і говорячи про свої переживання, а чоловіки та маскулінні жінки – інструментально, щось реально змінюючи в зовнішніх обставинах.

Невміння приймати свої емоції, давати їм виявлятися чоловіки й маскулінні жінки трактують як раціональність, стриманість, стійкість характеру. Насправді ними керують соціальні стереотипи, згідно з якими сильна людина все може витримати і нікому не показати своїх страждань. Крім того, більшість чоловіків виявляють недовіру до себе, страх поринути в емоційну стихію, дозволити собі слабкість, пожалітися, можливо, навіть звернутися за співчуттям. Працюючи з ними, слід враховувати ступінь жіночності, фемінінності жінок і маскулінності чоловіків, поступово пропонуючи жінкам більш інструментальні стратегії, а чоловікам – емоційні, що передбачають відкритий прояв емоцій.

Загалом же, коли йдеться про стрес і гендер, не завжди ясно, чи то статеві характеристики людини більше визначають її реакцію на стресор, чи соціальне научіння, гендерні стереотипи мають вирішальний вплив.

Психологічна допомога при гострих реакціях на стрес

Розгляньмо основні прийоми психологічної допомоги людині у стані гострого стресу. Стресову реакцію вважають *гострою*, коли людина від кількох годин до кількох діб перебуває у стані приглушеності, переживає тривогу, страх, гнів, відчай, рухове збудження. Важливо надати психологічну допомогу такій людині якомога раніше, бажано в перші години після інциденту.

Надаючи екстрену професійну допомогу, слід пам'ятати, що травмована людина часто не розуміє, що робить, тому може бути небезпечною. Так, вона може напасти на психолога з кулаками чи потягнути його за собою з наміром кинутися вниз з даху будинку. Тому слід виявляти мобілізованість, обережність і пильність. Поведінка постраждалого не дивує і не дратує психолога, коли він розуміє специфіку гострого стресу і формує в собі готовність до встановлення контакту з тим, хто цього контакту всіляко уникає.

Бажано переконатися, що в людини немає фізичних травм, проблем з тиском, серцевого нападу та інших ускладнень. Якщо відразу звернутися до лікаря неможливо, треба заспокоїти людину, повідомити їй, що допомога скоро надійде. В очікуванні медичних працівників постраждала людина має максимально економити сили, дихати повільно, неглибоко, носом. Якщо психолог не впевнений у правильності своїх дій і рекомендацій, краще утриматися від них.

Якщо переважає стан страху, людину не можна залишати на самоті. Неприпустимо пропонувати їй не думати про свій страх, знецінювати переживання фразами типу “все це дурниці”, “пройде, забудеться”, “не думай”. Навпаки, треба говорити з людиною про те, що її тривожить, чого вона боїться.

Якщо людина перебуває у великій напрузі і не готова говорити, запропонуйте їй дихальні вправи, які краще виконувати разом. Наприклад, можна глибоко вдихнути, почати видихати і

приблизно на середині видиху затримати дихання на кілька секунд. Далі треба зробити різкий видих, водночас думаючи про звільнення від страху. Видихаючи залишки страху, бажано уявляти собі, як тіло звільняється, очищується, як усередині з'являється спокій.

Після кількох повторень дихальної вправи можна запропонувати людині відчутти, де саме в її тілі мешкав *страх* і що там залишилося. Якого кольору цей страх? Який він має символічний розмір? З якої складається субстанції? Бажано уявити, як саме можна його зменшити. Інколи таким вправам допомагає малюнок.

Після дихання, віртуальних дій зі страхом і малювання все ж необхідно повернутися до розмови. Коли Ви розпитуєте людину про її страхи, коментуєте відповіді, наводите приклади з власного досвіду, у постраждалого поступово складається *історія про пережите*. У розповіді, що створюється в діалозі, страх конкретизується, деталізується, порівнюється з колишнім досвідом. Історія про страх завжди зменшує його інтенсивність. Людині вдається хоча б трохи відсторонитися від безпосереднього переживання, поглянути на нього збоку, з позиції автора.

На відміну від страху, *тривоги* людина переживає більш генералізовано. Вона не може точно сказати, що саме її бентежить в даний момент, чому вона втратила спокій. І тому, розмовляючи з нею про тривожний стан, психолог має визначити, якої саме інформації їй не вистачає, щоб заспокоїтися. Можна разом скласти план пошуку інформації, обговорити, що саме слід подивитися в Інтернеті, про що спитати на спеціальному блозі у людей, які вже потрапляли у подібні ситуації і колись пережили такий стрес. Помірне фізичне навантаження, домашні клопоти, нескладні фізичні і дихальні вправи також показані для зменшення тривоги. Якщо дозволяють умови, непогано запропонувати людині, яка переживає напад тривоги, разом прогулятися, і під час такої прогулянки бажано поговорити про подібні стани, які були раніше, їхні причини, способи опанування. Нехай лю-

дина розкаже, чим відрізняється сьогоднішній стан від попередніх. Якби подібні переживання були у її близької людини, що б вона порадила їй робити, як поводитися. Надалі можна запропонувати людині, яка переживає гострий стрес, змоделювати власне життя через два-три роки. Що зміниться? Чим вона займатиметься? Як буде розповідати про сьогоднішній інцидент? Рівень тривоги під час такої розмови, безумовно, знизиться, якщо між психологом і його клієнтом встановиться справжній контакт. Крім того, спільне моделювання майбутнього сприяє осмисленню набутого досвіду та інтеграції його у послідовну історію про власне життя, яку кожна людина непомітно складає день у день.

Як має поводитися психолог, якщо його клієнт у стані гострого стресу сильно плаче і відмовляється говорити? Перш за все не слід відразу заспокоювати людину і просити її припинити лити сльози. Завдяки плачу людина неусвідомлено намагається зняти зайве напруження, вихлюпнути емоції, що переповнюють її. Бажано бути поруч і дати зрозуміти, що ви їй співчуваєте, що розумієте її розпач. Не обов'язково все це формулювати. Інколи краще помовчати, посидіти поруч, простягнути серветку, доторкнутися до плеча, потримати за руку.

Якщо ридання триватимуть досить довго, можна запропонувати дати голос своїм сльозам, плакати не мовчки, а приговорюючи, як це роблять маленькі діти. Бажано, щоб психолог поцікавився, що саме людина оплакує, кого жаліє, про що її сльози. Так поступово від мовчазних страждань слід обережно переходити до діалогу, в якому складатиметься ще один важливий фрагмент життєвої історії.

Психолог-практик має уміти відрізнити гіркий плач від гучногосолої істерики. Людина в істеричному стані втрачає надто багато сил, і їй треба допомогти якомога швидше зупинитися. Для цього насамперед слід залишитися з нею наодинці. У спокійній обстановці без зайвих свідків необхідно доброзичливими, короткими фразами запропонувати їй вмитися, випити води,

трохи помовчати. Якщо людина не чує, не відгукується, інколи вдається її приголомшити несподіваною дією, наприклад, хлюпнути водою їй в обличчя, опустити на підлогу якийсь предмет, різко крикнути.

Після істерики відчувається занепад сил, повне виснаження. Готовність до розмови виникає через певний час, можливо, навіть наступного дня, після тривалого сну, тому з нею не можна поспішати. Надалі слід обговорити ситуацію, що склалася, розглянувши різні шляхи розв'язання проблеми. Особливу увагу слід звернути на роль самої людини не лише в подоланні подібних стресових ситуацій, а й у запобіганні їм.

Як має поводитися психолог з людиною, що реагує на гострий стрес *агресією*? Передусім допомогти їй випустити пару, тобто вилаятися, викричатися, розбити стакан, побити подушку. Важливо виявляти доброзичливість і не коментувати негативно дії людини. Якщо є можливість, бажано залучити її до роботи з високим фізичним навантаженням, тоді агресивні прояви поступово самі загальмуються. Надалі можна сказати щось на кшталт “ви зможете, ви справитесь”. Перечекавши напад люті, слід, як і в попередніх випадках, спробувати поговорити про те, що сталося. Для встановлення контакту бажано пригадати ситуацію з власного досвіду, в якій вам теж хотілося все рознести вщент. Розкажіть, як це було з вами, поіронізуйте над собою. Така відкритість сприятиме конструктивному продовженню бесіди.

І хоча віддалений ефект описаної вище роботи з окремими симптомами не є дуже стійким, все ж невідкладну психологічну допомогу слід надавати. За одне втручання навряд чи можна повністю позбавитися наслідків стресу чи запобігти виникненню нового. Коли людина вийде з гострого стану, бажано орієнтувати її на тривалішу роботу, спрямовану на підвищення стресостійкості.

Способи профілактики та подолання хронічного стресу

Хронічний стрес непомітно нарощується днями, місяцями, роками. Щоранку маленькі дози стресу людина дістає, добираючись на роботу. Потім незначні непорозуміння з колегами і керівництвом, увечері – побутові проблеми, сімейні негаразди. До того ж постійно не вистачає часу, плани нагромаджуються, зустрічі переносяться, невіршені справи нарастають, як сніжна грудка.

Постійне погіршення настрою, напруження, дратівливість, пригніченість, втома накопичуються – і, врешті-решт, хронічний стрес призводить до стійкого падіння імунітету та появи серйозних захворювань. Крім погіршення здоров'я хронічний стрес істотно впливає на якість життя. Жодні професійні успіхи й зароблені гроші не компенсують втрату радості, легкості, спонтанності і свободи.

Робота психолога з людиною, що страждає від хронічного стресу, якісно відрізняється від швидкої психологічної допомоги у разі гострого стану. Без тривалих психотерапевтичних консультацій, тренінгових занять, спрямованих на переосмислення людиною власного стилю життя, життєвих домагань, пріоритетів, звичок, способів реагування на неприємності, навряд чи можна сподіватися на ефективну допомогу.

Оскільки найпоширенішими є робочі стреси, можна з них і розпочати, якщо людина не акцентує уваги на інших. У діалозі з клієнтом слід визначити його ставлення до власної роботи, наявність бажання залишатися на тому ж робочому місці протягом наступних років. Для цього можна запропонувати уявити, що минуло 10 років, і розповісти, якою буде професійна активність тоді, в чому полягатиме повсякденна праця, чи буде вона влаштовувати, що зміниться порівняно із сьогоднішнім днем. У результаті такої віртуальної репетиції майбутнього людина чіткіше усвідомлює, що саме її не влаштовує сьогодні, і говорить про

нерівномірне навантаження, аврали, рутину тощо. Деякі з цих реальних передумов хронічного стресу цілком можна відкоригувати. Якщо ж оптимізувати свою працю на цьому робочому місці абсолютно неможливо, людина нарешті усвідомить, що настав час шукати нову роботу. Так діє одна з найпоширеніших стратегій стрес-менеджменту, згідно з якою, якщо є змога піти, ухилитися від дії стрес-чинника, треба знайти в собі сили і рішучість зробити це нарешті.

Головне, що відбувається під час психотерапевтичних бесід, – це переосмислення тієї частини життєвої історії, яка стосується професійної діяльності. Якщо попередні фрагменти історії звучали як суцільні скарги, власна позиція була позицією жертви, то нові спроби моделювати професійне життя стають більш оптимістичними і відповідальними. Людина починає відчувати, що саме залежить від неї і як вона сама може вже сьогодні вносити перші зміни в робоче функціонування.

Якщо ми не в змозі втекти від стресора, нам слід визначитися з власною готовністю до змін. Чи хочемо ми посправжньому щось змінити у власному житті? Чи здатні заплатити за позитивні зміни якусь ціну? Чи маємо ресурси, аби зрушити з мертвої точки?

Найскладніше – змінити своє негативне ставлення до стресора на спокійне, навіть байдуже. Для цього постійно діючий стресор треба розглянути в нових, незвичних контекстах. Важливо стимулювати клієнта на створення кількох сюжетів, в яких на різних героїв діятиме один і той самий стресор. Інколи легше розпочати фантазування з казкових персонажів. Як реагуватиме на причіпки шефа Змій-Горинич? Іван-дурень? Василіса Премудра? А як сприймав би ці повсякденні дрібні конфлікти батько Вашого клієнта? Його мати? Чиї реакції йому здаються розумнішими?

Додати нових ракурсів розгляду допоможуть і мандрування в часі власного життя. Бажано скласти кілька історій про стосунки з шефом через 3 роки, через 7 років, перед виходом на пенсію.

Таке розхитування звичних рамок інтерпретацій стресу, який напружує, втомлює і дратує, дає змогу переоцінити ставлення до повторюваного інциденту, модифікувати його. В результаті інтенсивність дії повсякденного стресора зменшуватиметься.

Серед профілактичних прийомів, що знижують хронічний стрес, чи не найефективнішим є розвиток здатності прогнозувати, планувати, уявляти власне майбутнє. Щоб розвивати цю важливу здатність, треба сміливо виходити за межі теперішнього, виштовхувати себе із безвідповідального стану “тут і тепер”. Бажано розуміти, яким чином кожна сьогоднішня дія, кожне невелике рішення вплинуть на те, що прийде згодом. Особливо важливо аналізувати, з чим у минулому пов’язані сьогоднішні негаразди. Що колись було відкладено, не зроблено, забуто? Від яких дій або від якої бездіяльності залежить теперішнє напруження? Чи є можливість вже сьогодні щось зробити, щоб у майбутньому знов не потрапити у подібну стресову ситуацію? Такі невеличкі самозвіти, якщо їх практикувати регулярно, дадуть змогу розвивати в собі здатність передбачати стреси і готуватися до них.

Психолог, який працює з хронічним стресом, має допомогти своєму клієнтові звертатися за підтримкою до оточення. Підтримка полегшує вибір певної стратегії опанування, адже інші люди можуть бути використані як джерело інформації. Вони розказують, як самі пережили подібні колізії, хто їм допоміг, як краще вирішувати такі проблеми сьогодні. Родичі, сусіди, знайомі, друзі сприяють емоційній регуляції. З ними можна разом плакати чи злитися, допомагаючи людині знайти адекватні способи вияву негативних емоцій. Вони стають і середовищем для соціального порівняння. Коли власна тяжка ситуація перестає сприйматися як унікальна, коли подібних проблем навколо виявляється чимало, людині легше пережити своє становище.

Інколи для подолання напруження, зняття зайвої тривоги, полегшення страждання ми просто намагаємося **відволіктися, переключити свою увагу на щось інше**. Багатьом жінкам допо-

магає довготривала телефонна розмова із подругою, шопінг, тобто похід по магазинах, прибирання в квартирі, в'язання. Чоловіки йдуть до спортзалу чи дивляться по телевізору бокс, футбол. Дехто обирає для себе енергійні багаточасові пішохідні прогулянки, хтось сідає за кермо і виїжджає на швидкісну трасу.

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

Важливо також не забути про **стратегію емоційного реагування, прояву почуттів у відповідь на ускладнення**. Можливо, людині треба посумувати, поскаржитися, заглибитись в образ, вихлюпнути свій гнів, пофантазувати з приводу помсти, щоб пережити катарсис і мати змогу раціональніше розв'язувати складну колізію. Декому в цьому допомагають близькі люди, а дехто може дозволити собі подібні емоційні вияви лише наодинці. Чимало людей, особливо чоловіків, такою природною стратегією подолання не володіють, їм важко долати внутрішній опір, “домовлятися зі своїм внутрішнім контролером”, давати собі дозвіл на агресивні вислови чи жалібний плач, і лише в процесі психотерапії стратегія емоційного від реагування може стати одним із знарядь самопомоги.

Хронічний стрес відступить, коли людина навчиться керувати часом свого життя, розподіляти його, враховуючи свої актуальні потреби, давні інтереси, напівзабуті, загальмовані бажання. Майбутнє завжди невизначене, у ньому багато несподіваного і незрозумілого, тому воно викликає страх. Але ж не думати про завтрашній день, ігнорувати можливі наслідки того, що відбувається і переживається вже сьогодні, нерозумно.

Стресостійкість вроджена і набута

Деякі люди часто переживають стрес, тоді як інші зрідка страждають від надмірного напруження навіть у складних умовах. **Стресостійкість** сьогодні є дуже популярною характеристикою для тих, хто складає інтерв'ю в пошуках роботи. Роботодавці хочуть співпрацювати лише з тими, хто вміє конструктивно протистояти стресу, не розгублюється у складних ситуація, не впадає в паніку чи відчай. За даними епідеміологічних і клінічних досліджень, людей з високою стресостійкістю приблизно 30 %. Вони можуть непогано витримувати навіть тривалі і гостро виражені напруження. Це свідчить про наявність певних механізмів стійкості до стресу. Від чого залежать індивідуальні відмінності протистояння стресорам? Чи можна самостійно підвищити власну стресостійкість?

Розпочнімо з уроджених характеристик, із властивостей нервової системи. Ті, хто має слабку нервову систему, тобто *меланхоліки*, переживають стрес дуже сильно і довго. Тому вони зазвичай намагаються сховатися від стресових ситуацій, обираючи види професійної діяльності і способи відпочинку, якнайменше пов'язані з ризиком, несподіваним напруженням, авральними перевантаженнями. Якщо їм це не вдається, реакції на перешкоду будуть астеничними, тобто меланхоліки будуть страждати, переживати розгубленість, тривогу, страх, втрату здатності до фізичного і розумового напруження, дратівливу слабкість, надзвичайну втому і виснаження. Крім того, якщо в меланхоліка і виникла адаптація до певного виду стресу, то вона не буде стійкою.

Люди, що мають від народження сильну нервову систему, легше переносять стрес і частіше використовують активні способи його подолання. *Холерики* із сильною, але неврівноваженою нервовою системою реагують на стрес стенично: вони силь-

но збуджуються, дратуються, зляться, починають бігати, кричати, сваритися. І все ж вони непогано виконують складні термінові завдання, маючи на це достатньо енергії. *Сангвініки* із сильною, врівноваженою нервовою системою у стресовій ситуації поведуться спокійніше, раціональніше, виявляючи готовність активно діяти, розв'язувати проблеми. Обидва типи найгірше сприймають монотонію, одноманітність.

Сильна, врівноважена, інертна нервова система *флегматика* сприяє його високій стресостійкості. Почуття заповняють таку людину дуже повільно, але якщо стрес все-таки виник, типовим прийомом його подолання стає їжа. Флегматику непотрібно, як холерику, вчитися стримуватися чи уникати імпульсивних дій. Він зазвичай спокійний, рівний, трохи загальмований у власних реакціях. Така людина навряд чи зможе швидко знайти ефективне рішення в екстремальній ситуації, але вона не злякається, не відступить і буде надавати допомогу оточенню стільки, скільки буде потрібно. Стресостійкість флегматика підвищується також завдяки його здатності довго не виснажуватися, не втомлюватися.

Кожна людина має власний пороговий рівень стресу, який може витримати. На цей рівень, крім уроджених характеристик, якими є риси темпераменту, впливають також набуті характеристики. Такі риси характеру, як оптимістичність, життєрадісність, критичність, не менше впливають на інтенсивність реагування на стресову ситуацію і здатність конструктивно виходити з неї, ніж властивості нервової системи чи стан здоров'я. Оптимістична людина завжди вміє побачити позитивні перспективи розвитку подій. Вона вірить у перемогу і впевнена, що врешті-решт все закінчиться добре. Таке ставлення до складної ситуації істотно зменшує шкідливий вплив стресора і додає людині сил для адаптації.

Дуже важливою характеристикою стресостійкості є розуміння людиною сенсу того, що вона має пережити. Якщо знайти справжній сенс страждань вдається, навіть слабка нервова сис-

тема не стає перешкодою у подоланні випробувань. Віра у власні сили, стійка позитивна самооцінка також сприяють більш врівноваженому, спокійному сприйманню непростих життєвих обставин та адекватному пошуку виходу з них.

Рівень суб'єктивного контролю як характеристика незалежності, самостійності, особистої відповідальності людини є одним із параметрів, що підвищує стресостійкість. Людина з *інтернальним локусом контролю* навряд чи буде сприймати себе як пасивну жертву обставин. Вона візьме все у свої руки і активно шукатиме ефективні шляхи розв'язання проблеми. *Естернали* менш стресостійкі, бо завжди шукають причини того, що відбувається, іззовні. Їхня вразливість зростає через постійне очікування допомоги і невміння самостійно мобілізуватися.

Умовою стресостійкості є *мотивація*. Люди, які дуже хочуть чогось досягти, наприклад, набути певної професії, зробити кар'єру, довести коханій людині, як вони до неї ставляться, легше переносять стресові ситуації, що виникають на їхньому шляху. А ті, хто просто прагне не програти, уникнути провалу, тобто вмотивовані на обминання невдач, гірше витримують повсякденні й екстраординарні випробування.

Існують певні типи особистості, які по-різному сприймають стресові ситуації. Якщо людина має певний комплекс особистісних рис, які становлять *тип А*, вона є менш стресостійкою. До типу А належать люди активні, нетерплячі, дратівливі, честолюбні. Для них не стає стресом наявність кількох завдань, які треба виконувати одночасно. Вони прагнуть успіху і невтомно працюють, не вміючи відпочивати. Праця на межі власних можливостей, поспіх, суперництво стають причинами перебування у стані хронічного стресу. Ці люди досить агресивно налаштовані до світу і буквально вибухають, коли їх хтось затримує, заважає їм рухатись уперед, коли хтось з ними конкурує. Це про них А. Каррель сказав: "Ділові люди, які не вміють боротися з неспокоєм, вмирають молодими". Тип А, на думку деяких учених, складається з двох підтипів: *А Ворожого* і *А Ретельно-*

го. Ретельний підтип, на відміну від Ворожого, не сприймає нові, незнайомі ситуації як загрозливі. Тому його стресостійкість вища і він не є потенційним кардіологічно хворим. Він трактує повсякденні стреси як випробування, що сприяють розвитку, завжди чекає змін на краще і впевнений, що може сам керувати власним життям.

Представники **типу В** врівноважені і недратівливі. Вони не так швидко реагують на зміни ситуації, як представники типу А, гірше сприймають необхідність швидкого і одночасного виконання кількох завдань, зате не впадають у паніку, не втрачають самовладання, спокійно реалізуючи свої можливості. Ці люди ніколи не створюють собі зайвого напруження, тому їхнє здоров'я залишається кращим.

Ще один тип особистості – **тип Т**. Його представників називають “*шукачами пригод*”. До цього типу належать люди, які не можуть не ризикувати. Вони постійно шукають для себе нові й нові стресові ситуації, без яких життя стає для них нецікавим, нудним, безбарвним. Вони стрибають з парашутом, літають на дельтаплані, подорожують екзотичними маршрутами і готові випробувати себе знов і знов. Але поціновувачі гострих відчуттів часто не уявляють собі віддалених наслідків власних дій. Не усвідомлюючи, куди їх можуть завести власні вчинки, вони незрідка не знаходять спільної мови з друзями чи колегами. Найбільшим і найнеприємнішим стресом для них стає обмеження їхньої свободи, надмірний зовнішній контроль, необхідність діяти суворо за правилами і інструкціями.

Є також люди, які досить вдало реагують на приємні несподіванки, тоді як негативні явища роблять їх зовсім безпорадними. Протилежний їм тип людей добре мобілізується перед неприємностями, залишаючись цілком пасивним, внутрішньо безконтрольним, коли раптово виникають позитивні події.

Отже, дехто від народження має хороші задатки до подолання стресу, а декому їх потрібно постійно розвивати. Це завдання не надто складне хоча потребує розуміння значущості

стресостійкості для досягнення життєвого успіху, збереження здоров'я, створення сім'ї, усталеного почуття суб'єктивного благополуччя.

Навіщо людина має опанувати ситуацію? А щоб швидше й ефективніше адаптуватися до неї, призвичаїтися до складних умов і хоча б таким чином зменшити внутрішню напругу, стресогенність того, що все одно відбувається. Головне завдання опанування – забезпечити внутрішню стабільність, підтримати певний рівень психічного та фізичного здоров'я, хоча б невисоку, а все ж задоволеність собою, взаємодією, спілкуванням.

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

Підкреслимо, що стресостійкість великою мірою визначається мотивацією людини, і саме тому в певних сферах вона завжди вища, ніж в інших. Коли маленька дитина раптом захворює, її мати шукає досвідченого лікаря, просить проконсультувати дитину, наполягає на додаткових обстеженнях, і ця стресова ситуація не примусить її скласти руки у повному виснаженні. Отже, змінюючи мотивацію, можна підвищити емоційну рівноваженість.

Крім мотивації, без достатнього рівня якої неможливо досягти підвищення стресостійкості, важливими є **цілеспрямованість** і **послідовність**. І тут неабияку роль відіграє розвиток **здатності до саморегуляції**, що накопичується під час подолання екстремальних ситуацій. Особливо значення набуває повернення до вдалого, позитивного досвіду, набутого раніше. Така робота є **вдосконаленням власного стилю копіngu**. Нагадаємо, що копіngом називають процеси, спрямовані на зменшення стресового стану (від англ. coping – подолання). Які стресові ситуації з недалекого минулого згадує людина? Як вона з них

виходила? Що їй допомагало подолати симптоми стресу чи хоча б зменшити їх? Як часто вона користується подібними прийомами подолання? Чи вважає їх ефективними? Можливо, хтось з її оточення володіє іншими засобами захисту себе від руйнівних стресових впливів і ці засоби здаються їй корисними?

Обговорюючи стилі копінгу, що поліпшують здоров'я і психологічне благополуччя, більшість людей зупиняються на постійному переживанні фізичного і психологічного напруження, на нездатності розслабитися. Таке хронічне напруження провокує стан постійної втоми, знижує ефективність праці, негативно впливає на стосунки з найближчим оточенням. Психолог має разом із клієнтом відшукати ті види діяльності, які дають йому змогу повноцінно відпочивати, ті стосунки, за яких він почувається невимушено і легко. Одні воліють побути на природі, другі – поновити заняття у спортивному залі, треті – зайнятися плаванням, ранішніми пробіжками.

Для когось будуть корисними релаксаційні вправи, медитації. Якщо людина розвиває в собі схильності до споглядання, цілеспрямовано займається медитацією, її внутрішня врівноваженість, збалансованість зростають, і повсякденні неприємності перестають діяти на неї як стресори.

Дуже продуктивною стратегією копінгу є спроба перевизначити, переінтерпретувати ситуацію, що провокує стресовий стан. Людина намагається побачити свої проблеми в іншому світлі, аби зробити ситуацію суб'єктивно більш терпимою, не такою гострою. Прийомами самодопомоги при цьому можуть бути написання нового варіанта автобіографії, в якому нинішня проблема буде лише одним із багатьох епізодів. Саме під час письмового аналізу людина вчиться не лише тверезо бачити у своєму життєписі сьогоднішню життєву колізію, а й конституювати нове майбутнє, по-новому структурувати життєвий досвід.

Отже, виховуючи в собі наполегливість, уміння приймати рішення, осмислювати результати власних дій, здатність до самоконтролю, впевненість у собі, позитивне ставлення до себе і

світу, людина сприяє підвищенню власної стресостійкості. Створюючи історію власного життя, в якій кожне випробування стає сходинкою до нових досягнень, вона поліпшує свої адаптивні здібності.

Посттравматичні стресові розлади

Інколи стресова ситуація буває настільки травматичною і сильною, що людина не в змозі відразу відреагувати на неї. Не вистачає адаптаційних ресурсів. Маються на увазі, наприклад, стихійні лиха, авткатастрофи, терористичні акти, пожежі, насильницька смерть чи самогубство близької людини, тортури, пограбування, зґвалтування, інші кримінальні дії. У свідків та учасників таких травматичних ситуацій можуть виникнути не тільки гострі реакції типу гострого жаху, повної безпорадності, а й відстрочені способи реагування. **Відстроченими** стресові реакції називаються тоді, коли сама ситуація давно в минулому, але психологічно все ще залишається незавершеною. Подібні розлади виділені на основі вивчення військового досвіду як самостійний синдром під назвою “*посттравматичний стресовий розлад*” (ПТСР) у 1980 р. Виникає він не у всіх, а, за різними даними, у 50–80 % людей, що потрапили під вплив надсильного стресора, і не менш як 10 % свідків події. Це ті люди, яким не вистачило внутрішніх ресурсів для адаптації до події, яка за своєю травматичністю виходить за межі нормального людського досвіду. Жінок на ПТСР страждає, вдвічі більше, ніж чоловіків. Враховуючи специфіку ситуацій, що викликають цей розлад, серед травмованих зазвичай більше молоді, ніж представників інших вікових груп. Отже, посттравматичний стресовий розлад – це специфічна клінічна форма порушення процесу посттравматичної стресової адаптації.

Травматичний стрес виникає за певних психологічних умов.

1. Людина, що має посттравматичний стресовий розлад, сприйняла ситуацію, в яку потрапила, як абсолютно неможливу. Вона навіть у страшних снах не могла собі уявити того, що трапилося. Психологічної готовності до зіткнення з подібним стресом у неї не було.

2. З певних причин у неї не було можливості ефективно протидіяти стресору. Вона не мала змоги ані боротися, ані втекти.

3. Вона не могла емоційно виявити свій стан, якимось розрядити напруження. Перебуваючи в оціпенінні, вона вчасно не відреагувала криком, плачем або іншими емоційними проявами.

4. Людина вже мала досвід переживання інших надзвичайно сильних травматичних ситуацій, які також залишилися невідредагованими.

Серед фізіологічних передумов подальшого розгортання посттравматичного стресового розладу – загальний стан здоров'я під час травмування, хронічна перевтома, порушення режиму сну та приймання їжі.

Останнім часом з'явилися повідомлення про генетичні причини посттравматичного стресу. Наявність конкретного варіанта певного гена підсилює дію гормону стресу, що спостерігається переважно в жінок, а інший ген, навпаки, блокує дію цього гормону, і його носії рідше страждають від ПТСР.

Особистісними передумовами ПТСР є брак підтримки з боку надійної людини, емоційних зв'язків з оточенням (друзями, родичами, колегами) та попереднє оцінювання людиною ситуації в динаміці.

Певне значення має і зміст катастрофічного чинника. Виявляється, людина легше переносить природні лиха на кшталт землетрусу, коли немає конкретних винних у тому, що трапилося. При цьому якщо і виникає почуття провини, то лише в тому, що не встигли надати допомогу, не гарантували безпеку. І наба-

гато гірше людина адаптується до так званих антропогенних катастроф типу Чорнобильської чи автокатастроф, аварій літаків. У другому випадку у постраждалих виникає злість, навіть лють стосовно тих, кого вони вважають винними в тому, що трапилося.

Найхарактернішим симптомом відстроченого стресу є нічні кошмари та яскраві нав'язливі спогади (flash-back), яких людина не може позбутися. Вона раз-у-раз бачить жахливі сцени і знов занурюється у нестерпні переживання. Прокидаючись, вона відчуває сильне серцебиття, велике напруження м'язів, задуху, відчуття розбитості. Непрохані спогади, які насильно прориваються у свідомість, інколи прокручуються, як відеозапис, який ніяк не вдається вимкнути. Самопочуття стає майже таким, яким воно було під час дії стресора. Флеш-беки можуть тривати від секунд і хвилин до кількох годин.

Симптомами ПТСР є також довготривалий безпричинний неспокій, надмірна пильність, постійне очікування чогось поганого, нездатність розслабитися, притупленість емоцій, особливо позитивних, почуття безсилля, безпорадності, послаблення пам'яті і уваги, готовність до вибухового реагування на будь-що.

Змінюється конфігурація просторово-часових координат у життєвому світі травмованої особистості. Ставлення до часу власного життя стає песимістичним. Зникає здатність хоча б частково прогнозувати несприятливе розгортання подій. Майбутнє стає невизначеним, нецікавим, недовгим. Простір життєвого світу, що складається із значущих стосунків, як і психологічний час, стрімко звужується. Надії на розуміння з боку оточення практично немає. Довіряти друзям, рідним, колегам, бути щирим і відкритим з ними вже немає сенсу.

Одним із найбільш поширених після важкої психічної травми стає **тривожний розлад**. Людина втрачає впевненість у завтрашньому дні, боїться планувати майбутнє, постійно очікує невдач і неприємностей. Вона ніяк не може відволіктися від

нав'язливих негативних прогнозів, постійно дзвонить до швидкої допомоги, щоб дізнатися, чи не потрапили її рідні в небезпеку, вимагає від близьких багато разів на день повідомляти, де вони і що з ними відбувається.

Особливим різновидом патологічних спогадів стають *галюцинаторні переживання*, коли те, що відбувається сьогодні, відходить на задній план і здається практично нереальним, а те, що згадується, заміщує собою реальність. Людина не лише відчуває те, що відбулося під час дії стресора, а й починає діяти так, як тоді. Винятково яскравими і небезпечними галюцинаторні переживання стають під дією алкоголю, хоча інколи вони виникають і у тверезої людини.

Деякі постраждалі стають агресивними, іноді навіть схильними до насильства. Чимало страждань і самому потерпілому, і його оточенню завдають також непрогнозовані напади люті, за силою схожі на виверження вулкана. Особливо частими вони стають під впливом алкоголю, наркотиків та певних ліків, якими людина роками зловживає. Спочатку алкоголь чи транквілізатори справді притуплюють інтенсивність симптомів, але згодом вони лише погіршують загальний стан людини, знижуючи її здатність до саморегуляції, до контролю власних емоційних станів.

Люди, що постраждали від посттравматичного стресу, деколи мають вигляд відсторонених, емоційно черствих. Роками вони переживають ірраціональний страх перед прив'язаністю, не бажаючи більше нікого втрачати. Відмовляючись зустрічатися з людьми, причетними до травми, вони не хочуть і інших контактів, бо впевнені, що ті, хто уникнув цього страждання, все одно не зможуть їх зрозуміти. У них зазвичай пропадає інтерес до занять, які раніше давали задоволення. Практично повністю зникає здатність до творчого самовираження. Свідки загибелі близьких страждають від почуття провини за те, що вони залишилися живими і неушкодженими.

Стан жертв стресу може загострюватися, коли вони стикаються з чимось, що нагадує пережите, наприклад, у річницю страшних подій. Тому людина, що пережила травматичну подію, намагається уникати будь-яких думок про пережите, аби не потрапляти в ситуації, які хоч якось могли б нагадати їй минулий досвід. Вона стає неспроможною згадати важливі епізоди тієї жахливої події, забуває деталі того, що з нею сталося.

Серед типових симптомів слід назвати також *хронічне безсоння* із складностями засинання та переривчастим сном. Інколи людина боїться повторюваних нічних кошмарів і несвідомо чинить спротив засинанню. А буває, що безсоння виникає внаслідок нервового виснаження, високої тривожності, нездатності розслабитися, нестерпного почуття душевного болю.

Людина, що страждає від віддалених наслідків стресу, іноді думає про самогубство, планує відповідні дії, які можуть привести її до смерті. Життя перестає влаштовувати її, вона не очікує нічого приємного від власного майбутнього, а продовжувати страждання у неї немає сил. Думка миттєво покінчити з усіма своїми стражданнями стає привабливою, якщо ніяких інших способів змінити ситуацію людина не знає.

Зауважимо, що в поведінці деяких людей–жертв ПТСР спостерігається неусвідомлене прагнення повторити свої переживання. Такі люди дивують своє оточення тим, що намагаються знову потрапити в подібні життєві обставини. Наприклад, ветерани бойових бій стають найманцями, а жінки, що пережили звалтування, зв'язують своє життя з жорстокими чоловіками, котрі знущаються з них. Цей феномен називають *компульсивною поведінкою*.

Тепер з'ясуємо динаміку переживання травматичної ситуації.

На першому етапі, який настає відразу після дії травматичного фактора і є швидкоплинним, людина абсолютно не в змозі прийняти те, що сталося. Вона активно не реагує, її адаптивні процеси загальмовані. Цей етап називають *шоковим*. Другий

етап – зазвичай *етап агресії*. Поступово починаючи переживати з приводу травми, людина займається пошуком винного. Вона голосно або подумки звинувачує тих, хто прямо або опосередковано міг впливати на хід подій; може голосно кричати, проклинати, погрожувати навіть тоді, коли її ніхто не чує. Інколи такі прокльони адресуються не конкретним людям, а вищим силам, Богу. Третій етап – *провини*. Динаміка емоційного реагування приводить до появи аутоагресивних реакцій із вербальними самозвинуваченнями і навіть спробами завдати собі певних тілесних ушкоджень. Відбувається віртуальне порівняння різних варіантів розвитку подій, якби було прийнято інше рішення, якби від початку дії стресора поводитися зовсім інакше. “Ой, ти ж мені казала, мамо!”.

Наступний етап називають *фазою депресії*. Коли стає зрозуміло, що нічого вже не можна змінити, що будь-які спроби забути про травму марні і з наслідками пережитого доведеться змиритися, виникають почуття безпорадності, покинутості, самотності. Якщо нічого не можна змінити, ніяких сподівань не залишилося, то існувати далі вже немає сил. Саме на цій стадії виникають суїцидальні думки і наміри, оскільки життя практично втрачає сенс. І хоча підтримка з боку оточення є дуже важливою, людина в цьому стані зрідка отримує її, оскільки зовсім не налаштована на спілкування і уникає будь-яких контактів.

Останній етап, якого без сторонньої допомоги досягає далеко не кожний, – *фаза остаточного подолання*. Це відбувається лише тоді, коли страшна подія стає фактом автобіографії, коли її прийнято і, попри пережите, мир із собою встановлено. І хоча людина усвідомлює, що минуле змінити ніколи не вдасться, вона водночас знає, що може змінитися сама. Їй вистачає сил сприйняти те, що сталося, як певний життєвий досвід, на якому більше немає потреби зациклюватися. Тоді цикл адаптивних реакцій, що тривав упродовж кількох місяців чи навіть років, нарешті закінчується, і відкриваються нові життєві перспективи.

Як загалом може розвиватися ситуація після перенесеного травматичного стресу? Існують різні варіанти переживання стресового досвіду. Перший полягає в тому, що людина не інтегрує травматичний досвід, не виробляє усвідомлене ставлення до того, що сталося. Єдине її бажання – забути, викреслити, стерти із пам'яті той страшний день.

Коли людина не в змозі якось проінтерпретувати подію, що трапилася, в контексті власного життя, вона не включає її у власний життєпис, не розповідає про неї іншим, не аналізує її можливі причини і наслідки. Все, що їй залишається, – це так побудувати історію свого минулого, ніби травматичних переживань зовсім не було. Вона справді на певний час забуває про все, що трапилося, робить для себе вигляд, ніби все було дурним сном. Така тактика не сприяє поступовій інтеграції набутого досвіду, а лише “інкапсулює” негативні спогади, які все одно час від часу активізуються.

Інколи душевна рана затягується сама собою, час стає природним лікарем. Людина поступово переключається на нові події, що відбуваються в її житті, знаходить у собі сили для нових значущих стосунків, і якість її життя істотно поліпшується. А буває, що без спеціальної допомоги неможливо обійтися.

Найкращим виходом із ситуації, що склалася, є визнання пережитого, розуміння його впливу на все попереднє життя, на сьогоднішні дії і вчинки і на те, що відбуватиметься пізніше. Незважаючи на сором, провину, злість та інші сильні почуття, людина приймає те, що з нею сталося. Вона готова навіть говорити про свій травматичний досвід зі своїми близькими. Саме так поступово виробляються конструктивні засоби подолання ПТСР.

Як допомогти людині з посттравматичним стресовим розладом

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

Можливі як дієвий, так і суто уявний модули реагування на скрутні обставини. Якщо в реальності справді нічого не можна змінити, то непогано зробити це хоча б у власній уяві. Навіщо? Не лише для того, щоб трохи заспокоїтися і зняти напругу. Це робиться також для активізації додаткової енергії, для підсилення мотивації. Людина має чітко знати, що її стан не є унікальним. Так, у США щорічно такий розлад діагностується більш як у п'яти мільйонів постраждалих. І більшості з учасників травматичних подій вдається надати ефективну допомогу.

Найскладніше впоратися з тяжкими спонтанними спогадами, оскільки людина вважає, що вони існують поза її контролем і приходять будь-коли, без попереджень, наприклад, уві сні. У такому разі насамперед треба намагатися поновити нормальний сон, адже без нього досягти внутрішньої рівноваги дуже проблематично. Ані ліки, ані алкоголь не є виходом із ситуації. Природним заспокійливим є фізична активність – фіззарядка, біг, заняття у спортзалі, йога. Навантажуючи м'язи, людина допомагає мозку відпочити. До того ж вона підвищує рівень ендорфінів у крові, що сприяє поліпшенню настрою. Навіть звична пішохідна прогулянка протягом години-півтори значно поліпшить самопочуття.

Зміст страшного сну не хочеться пригадувати, про нього не хочеться думати. Але позбутися нічних кошмарів без пильної

уваги до таких снів неможливо. Отже, бажано обговорити із психотерапевтом чи близькою людиною сюжет сну. Для цього доцільно завести щоденник сновидінь, до якого відразу після прокидання записувати все, що вдалося згадати. Можна наговорити зміст сну на диктофон. Далі слід спитати себе, що потрібно для встановлення миру, завершення страшної внутрішньої війни, що триває. Чому саме цим страшним подіям з минулого Ви маєте приділяти стільки уваги? На ці запитання миттєвої готової відповіді не буде. Але якщо зосередитися на цьому завданні, не боячись тимчасового погіршення емоційного стану, то відповідь поступово сформулюється. Інколи бажано звернутися до спеціаліста, записатися у групу, яка вивчає сновидіння.

Флеш-беки, тобто яскраві картинки з минулого, що виникають в реальності, теж свідчать про серйозну втрату рівноваги, брак внутрішнього балансу. Ті, хто починає займатися вихованням у собі внутрішньої рівноваги, помічає особливі сигнали, які попереджають про появу у найближчому майбутньому страшних “кінокадрів”. Це можуть бути м’язове напруження, підвищення тривожності, емоційна нестабільність, вегетосудинні збої та ін. Вони нагадують про те, що повсякденний стрес непомітно накопичується, адаптаційні ресурси знижуються і готовність до тяжких спогадів активізується. Надалі певні запах, шум, почуття, думка можуть спровокувати травматичні спогади.

Для того щоб узяти непрохані спогади під контроль, позбавити їх ірраціональної сили, слід визначити власні індивідуальні ознаки, що свідчать про накопичення стресу. Ви перестаете спати? У вас підвищується тиск? Зростає дратівливість? Вас перестають цікавити телевізійні програми, книжки, розмови із друзями? Увага до подібних симптомів вчасно озброїть вас від флеш-беків.

Надалі слід навчитися знижувати інтенсивність повсякденних стресів, використовуючи техніки релаксації, фізичні вправи та інші способи, описані у попередніх параграфах. За наявності перших ознак стресу слід давати собі тайм-аут, незва-

жаючи на робочі аврали чи перевантаження домашніми справами. Без повноцінного відпочинку, що сприяє накопиченню адаптаційної енергії, впоратися із ситуацією буде вкрай складно.

Потрібно вчитися повноцінніше бути в теперішньому, не плутаючи його з минулим чи майбутнім. Якщо постійно нагадувати собі, що травматична подія закінчилася в далекому минулому, а сьогодні зовсім інше життя, то здатність переключатися на актуальні події буде наростати, а схильність занурюватися у давно пережите – гальмуватися.

У спокійні періоди, коли стрес не загострюється, бажано знов шукати смисл у тяжких спогадах. Навіщо вони приходять? Який досвід все ще лишився неосмисленим і незасвоєним? Які висновки досі не зроблені? Яку історію можна скласти, починаючи зі страшної події, переходячи у сьогоднішній день і зазираючи у майбутнє? Подібні вправи допоможуть примиритися з пережитим та інтегрувати його у власний життєвий контекст.

Для декого корисно поїхати на місце, де трапилась страшна подія. На це краще відважитися у відносно спокійний період життя, коли є ресурси для зіткнення з травматичними спогадами. Інколи таку “подорож” краще проводити разом із близькою людиною. У нинішньому стані все сприйматиметься інакше, простіше, буденніше. Так містична сила страхів, що залишилися, чи непроханих спогадів, які виникають самі собою, зменшується, тане.

На особливу увагу заслуговує наративна практика, що дає змогу людині дистанціюватися від травматичного досвіду, розглядаючи події в різних, інколи несподіваних контекстах, створюючи простір для переінтерпретації того, що сталося. Так, людині вдається побачити своє життя з ресурсної позиції, сформулювати нову, безпечну, ідентичність, обрати таку траєкторію розвитку, яка буде задовольняти людину.

Неабияке значення має також *формування в собі настанов на здоровий спосіб життя*. Йдеться про поступове прийняття стихійного плину життя, життєвих несподіванок, про готовність

гнучко й оперативно реагувати на них, не шукаючи винних ззовні або всередині себе. Треба навчитися працювати зі страхом майбутнього, не боятися його невизначеності, тоді й минуле не сприйматиметься як виключно травматичне. Крім того, варто більше спиратися на власні ресурси, на ті індивідуальні можливості, які підсилюють стресостійкість. Для цього важливою є пильна увага й інтерес до себе, до потреб власного тіла, потреб особистості.

Так поступово вироблятиметься ефективніший стиль подолання перешкод, які час від часу все одно виникатимуть на життєвому шляху. Копінг як сукупність засобів взаємодії людини зі складною життєвою ситуацією після вдалого подолання ПТСР обов'язково збагачується.

Є різні типи людей, що відрізняються специфічним ставленням до перешкод – активні і пасивні, оптимістичні й песимістичні, впевнені і невпевнені, сміливі і боязкі. **Активні** спираються лише на себе і віддають перевагу конструктивно-перетворювальним стратегіям подолання труднощів. Вони вважають, що завжди контролюють розвиток ситуації, а якщо й не контролюють, то тимчасово. Таких людей називають реалістами й оптимістами, але саме вони зазвичай не готові до прийняття неминучих втрат, що трапляються у кожному житті. Для них важко “лягти на дно” і перетерпіти, перечекати, дати собі час на оновлення. Вони вірять лише в те, що точно знають, а свою відповідальність ні з ким не можуть розділити, і це не дає їм можливості спертися на ще невиявлений, латентний потенціал.

Пасивний тип не вважає себе здатним самостійно змінювати або контролювати дійсність. Для нього навколишній світ завжди несподіваний, і це не вимагає якихось додаткових зусиль. Його самооцінка не дуже висока, а світосприйняття радше песимістичне, але інколи він може виявити здатність “пливти за течією”, приймаючи те, що приносить плін життя. І така нібито неконструктивна позиція за певних обставин теж дає змогу розкрити в собі нові ресурси.

Копінг-обдарованість, яку можна і треба розвивати, є здатністю швидко і гнучко самостійно обирати як активні, так і пасивні стратегії подолання залежно від ситуації, що склалася, та активізувати внутрішні й зовнішні ресурси, спираючись на наявний особистісний потенціал і вірячи у власні можливості. Обдаровані в цьому контексті люди завжди орієнтуються не лише на власні сили, а й на зовнішні можливості, на підтримку ззовні, яку вони вміють попросити й отримати. Головною метою для них стає подолання перешкод без саморуїнації і катастрофічних реконструкцій свого життєвого світу.

Висновки

Стрес – це природний стан підвищеної уваги, збудження, мобілізації, що виникає внаслідок взаємодії людини зі світом. Виникає в умовах ризику, необхідності швидко прийняти рішення, миттєво реагувати на несподівані обставини. Сутність стресу полягає в активізації потреби посилити власні пристосувальні, адаптивні функції.

Стресор – це подразник, що викликає стрес і діє на людину або надто інтенсивно, або дуже довго, ускладнюючи процес адаптації. Адаптивні функції мало залежать від специфічності стресора, його позитивного чи негативного впливу.

Психологічний стрес відрізняється від *фізіологічного* опосередкованістю дії стрес-чинників. Опосередкування відбувається через спосіб інтерпретації ситуації. Стреси бувають позитивними (евстрес) і негативними (дистрес).

Стрес як адаптаційний синдром починається зі стадії тривоги, яка переходить у стадію резистентності й завершується стадією виснаження.

Стресостійкість залежить від індивідуально-психологічних особливостей людини: властивостей нервової системи, стану здоров'я, характеристик темпераменту, рис характеру, особливо

таких як оптимістичність, життєрадісність, критичність, відповідальність, а також типу особистості з відповідними інтерпретативними схемами щодо дії стресора та стратегіями копіngu.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є специфічною клінічною формою порушення адаптації, що виникає внаслідок дії надзвичайно руйнівних стресорів на кшталт землетрусу, пожежі, звалтування, пограбування, терористичного акту. Серед найбільш характерних симптомів такого стресу – нічні кошмари, яскраві нав'язливі спогади (flash-back), яких людина не може позбутися місяцями, роками, тривалий безпричинний неспокій, надмірна пильність, готовність до вибухового реагування на будь-що, постійне очікування чогось поганого, притупленість емоцій, особливо позитивних, почуття безсилля, безпорадності, послаблення пам'яті і уваги.

Копінгом називають способи взаємодії людини зі складною життєвою ситуацією, спрямовані на зменшення стресового стану (від англ. coping – подолання) шляхом не пасивного захисту від труднощів, а активного їх подолання. Продуктивною стратегією копіngu є спроба перевизначити ситуацію, що спровокувала стресовий стан. Виховуючи в собі наполегливість, вміння приймати рішення, осмислювати результати власних дій, здатність до самоконтролю, впевненість у собі, позитивне ставлення до себе і світу, людина сприяє підвищенню ефективності стилю копіngu.

Психологічна допомога постраждалій людині має сприяти її дистанціюванню від травматичного досвіду шляхом поліконтекстуального розгляду події, що сталася. Здатність змінювати погляд на власне травматичне минуле, переінтерпретувати його в різних ракурсах дає змогу людині по-новому розповісти власну життєву історію, переосмислити набутий досвід.

Запитання і завдання

1. Чим відрізняється стрес від стресора?
2. Чи бувають стреси корисними? Якщо так, то за яких умов?
3. Проаналізуйте Ваш звичайний день і виділіть евстреси й дистреси, які Ви протягом цього дня пережили. Яких стресів було більше? У чому специфіка Вашого реагування на них?
4. Які види стресів Ви знаєте? Охарактеризуйте кожен із них.
5. Якими субсиндромами супроводжуються фази розвитку стресу?
6. У чому полягають вікові особливості переживання стресу?
7. Чим пояснюється специфіка жіночого і чоловічого способів реагування на стрес-фактори?
8. Якою має бути психологічна допомога людині за гострого стресу?
9. Як слід організовувати психологічну допомогу у разі хронічного стресу?
10. Які найважливіші характеристики стресостійкості притаманні Вам?
11. Які стилі копінгу найефективніші і чому?
12. Якими є психологічні умови розвитку посттравматичного стресового розладу?
13. Що таке флеш-беки і як із ними працювати?

Рекомендована література

Брайт Д. Стресс. Теории, исследования, мифы / Д. Брайт, Ф. Джонс. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2003. – 352 с.

Колодзин Б. Как жить после психической травмы / Б. Колодзин. – М. : Шанс, 1997. – 96 с.

Психология экстремальных ситуаций / под общ. ред. Ю. С. Шойгу. – М. : Смысл, 2009. – 319 с.

Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье ; пер. с англ. – М. : Прогресс, 1979. – 123 с.

Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу: метод. рекомендації / за наук. ред. Т. М. Титаренко. – К. : Міленіум, 2010. – 84 с.

Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина. – СПб. : Питер, 2001. – 272 с.

Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність і безпека / Т. М. Титаренко, Т. О. Ларіна ; навч. посіб. – К., 2009. – 76 с.

Титаренко Т. М. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді / Т. М. Титаренко, Л. А. Лепіхова. – К. : Міленіум, 2006. – 204 с.

Титаренко Т. М. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя / Т. М. Титаренко, Л. А. Лепіхова, О. Я. Кляпець. – К. : Міленіум, 2006. – 124 с.

Розділ 2

КРИЗОВІ ЖИТТЄВІ СИТУАЦІЇ, ЩО ЗНИЖУЮТЬ АДАПТИВНІСТЬ: ШЛЯХИ ПРОФІЛАКТИКИ

Проблемні, екстремальні, кризові життєві ситуації

Проблемні ситуації, в яких треба вирішувати певні значущі, але не дуже звичні завдання, – не рідкість у повсякденному житті. Коли наші очікування щодо середовища, в якому ми перебуваємо, і щодо людей, з якими спілкуємося, перестають справджуватись, проблемність наростає. Крім того, середовище, в якому ми живемо, є суперечливим, неоднорідним, постійно змінюваним. Тому певні знання, навички, вміння, якими ми користувалися досі, в нових умовах стають неприйнятними, і ми відчуваємо проблемність, не знаючи, як бути.

За Т. М. Дрідзе, життєва ситуація як сукупність значущих подій і обставин стає проблемною лише тоді, коли порушується впорядкованість плину життя і необхідність розв'язувати проблему потребує від людини підвищеної активності, що створює певні моменти напруженості.

Проблемна ситуація виникає, наприклад, тоді, коли щось у стосунках людини з друзями, рідними, колегами стає невизначеним, незрозумілим, занадто складним. Розходження між очікуваннями оточення з його запитами стосовно, наприклад, присвячення вільного часу конкретним членам сім'ї і наявними в людини внутрішніми ресурсами, бажаннями, можливостями також створює проблемну ситуацію. Незрідка виникає потреба переглянути власний бюджет, звичні способи розподілу доходів, традиційні форми заробітку і т. ін.

Проблемна ситуація може виникнути і через невідповідність вимог людини до самої себе її реальним схильностям, можливостям, бажанням. Проблемність загострюється, якщо людина не може адекватно прогнозувати розвиток подій, ставити перед собою досяжні цілі, якщо в неї немає відрефлексованого досвіду вирішення життєвих завдань. Кожна проблемна ситуація активізує внутрішній діалог людини із самою собою, спрямований на усвідомлення справжніх життєвих пріоритетів, власних ресурсів і ризиків. Іноді активізується діалог із значущою людиною, яка, спираючись на власний досвід, допомагає прояснити проблему.

Отже, проблемна ситуація виникає щоразу, коли людина опиняється в таких життєвих обставинах, за яких важко прийняти однозначне рішення з приводу подальшої поведінки. Щоб упоратися із завданням, яке виникло, людина, маючи додаткові адаптаційні ресурси, активізує рішучість, сміливість, наполегливість.

Кожна проблемна ситуація передбачає активну чи пасивну стратегію її розв'язання. При використанні *активної стратегії* людина бере на себе відповідальність за ситуацію, що виникла, і самостійно намагається знайти рішення. Вона аналізує як зовнішні умови, так і власні можливості, шукаючи вихід. Інколи починає шукати підтримку і допомогу від оточення. У неї виникають різні інтерпретації того, що сталося, і того, як ситуація розвиватиметься в подальшому відповідно до її дій. Інколи вона

йде на самообмеження, на відмову від задоволення певних потреб заради більш важливих на певному етапі життя.

Пасивна стратегія практично означає повну відмову від втручання у проблемну ситуацію, перенесення відповідальності із себе назовні. Так, людина говорить про долю, карму, про необхідність щасливого випадку, везіння, втручання вищих сил, щоб усе склалося так, як їй хочеться. Часом вона відмовляється діяти тому, що впевнена, що нічого взагалі не можна змінити. Інколи їй здається, що будь-яка її дія може лише ускладнити ситуацію, тому краще просто чекати, терпіти і вірити. При використанні пасивних стратегій способи інтерпретації проблемної ситуації зазвичай залишаються стереотипними, і людина не шукає можливості побачити подію у новому світлі, проінтерпретувати її в якомусь несподіваному контексті.

Деякі проблемні ситуації стимулюють людину, мобілізують її, і рівень стресу, який вона переживає, залишається оптимальним. Тоді є сили діяти, шукати вихід, аналізувати причини і можливі наслідки своєї активності. Деякі ж проблемні ситуації вона сприймає як дуже гострі і складні, і тоді рівень стресу стає надто високим, що заважає вибору адекватної стратегії.

Крім гостроти проблеми, яку людина переживає насамперед емоційно, вона осмислює те, що сталося, і намагається визначити важливість саме цієї проблеми серед інших. Адже зазвичай ми стоїмо перед кількома проблемними ситуаціями, тому дуже важливо раціонально зважити, що для нас саме тепер є першочерговим, а що – тільки бажаним. Важливо також проаналізувати можливість розв'язання проблеми, тобто імовірність конструктивного виходу із ситуації та можливість самостійно впливати на хід подій. Неабияку роль відіграє й індивідуальна “ціна”, яку доведеться сплатити за рішення проблеми, – той ресурс сил, енергії, часу, який буде витрачено, ті стосунки, які доведеться тимчасово ігнорувати, ті проблеми, від вирішення яких на певному етапі доведеться відмовитись.

Вирішена чи невирішена проблемна ситуація може відчутно вплинути на звичний спосіб життя, спосіб створення власної життєвої історії. Непрестосованість людини до певних життєвих ускладнень, нездатність або небажання включити інциденти, які вона переживає, до автобіографічного наративу може якісно змінити ставлення людини до себе, її стосунки з оточенням, надати значущим взаєминам напруженого, амбівалентного чи навіть деструктивного характеру.

Невідрефлексовані особистісні мікрозміни, які не стають тканиною життєвої історії, поступово накопичуються, і хронічний стрес зростає. Тому важливо, щоб людина, яка щойно починає відчувати, що щось у її житті не так, відразу починала шукати першоджерела проблеми, її витоки, передумови. Інколи для цього потрібно переосмислити чималі фрагменти власного минулого, перевірити основні сюжетні лінії життя, моделі бажаного розгортання подій у майбутньому.

Не завадило б також зрозуміти, чого можна, а чого не можна хотіти в умовах, що склалися. Коли відповідно до проблемної ситуації майбутнє вже модифіковане, нові цілі сформульовані, потрібно уявно, віртуально перевірити ймовірність їх досягнення. Для цього непогано б передбачити кілька можливих варіантів розгортання подій в історії власного життя, спираючись на різні способи досягнення бажаного. У процесі інтерпретації існуючої проблеми зазвичай поступово вдається побачити чинники, які сприяють її розв'язанню, й чинники, які заважають конструктивному виходу із ситуації. Що детальніше, конкретніше людина усвідомлює свій життєвий контекст, то легше вона приймає ті зміни, які стають необхідними, то швидше асимілює набутий досвід.

Іноді людина, яка потрапила в проблемну ситуацію, не помічає сприятливих для себе обставин тому, що вони надто несподівані, незвичні, нові. Вона зовсім не сприймає їх або сприймає, але не може адекватно скористатися ними, оскільки вони надто далекі від стереотипів. Так само чинники, які на по-

чатку аналізу здаються суто несприятливими, негативними, не обов'язково заважатимуть подоланню проблемної ситуації. Навпаки, вони можуть мобілізувати на активні, сміливі дії і сприяти досягненню бажаного результату. Людина може відшукати несподівані для себе способи нейтралізації негативних впливів або почекаати, поки зміняться обставини.

На відміну від проблемних ситуацій, що виникають у повсякденному житті, людина інколи потрапляє в далеку від повсякденності аномальну реальність, переживає *надзвичайну ситуацію*. Екстремальні, незвичні, нештатні життєві ситуації зазвичай виникають цілком несподівано внаслідок певних масштабних подій. Це можуть бути як природні події, наприклад, землетруси, виверження вулканів, великі пожежі, так і антропогенні (війна, терористичний акт, аварія на атомній станції чи дефолт).

Як справедливо зауважує М. Ш. Магомед-Емінов, екстремальність стає складовою частиною життя більшості наших сучасників. Наше буття вже важко назвати повсякденним. Йдеться про втрату традицій, послаблення ролі релігії, глобалізацію, інтеркультуральність, збільшення кількості і масштабу різних катастроф, розвиток віртуальних реальностей, економічні кризи. Якщо раніше особистісна стабільність забезпечувалася переважно стабільною монокультурою, то нині, в ситуації полікультуральній, досягнення відносної стабільності стає завданням самої людини.

Надзвичайна ситуація може призвести до людських жертв, завдати шкоди здоров'ю і благополуччю людини. Вона глибоко порушує нормальні умови життя, що безпосередньо змінює життєвий шлях людини. Водночас екстремальність не лише негативно впливає на особистість. Вона стимулює прояви стійкості, співчуття, турботи, мужності, навіть героїзму. Зіткнення з трагічним для деяких людей стає способом набуття найважливішого життєвого досвіду, поштовхом до духовного зростання.

Сюрреальний досвід, якого набуває особистість в екстремальній ситуації, стає поштовхом до парадоксальних трансфор-

мацій. Переживши надзвичайну ситуацію, людина вже не залишається такою, якою вона була до катастрофи. Якість її ставлення до себе і світу, до своїх рідних і власного життя відчутно змінюється. Адже завжди табуйована, внутрішньо закрита тема смерті актуалізується в такий спосіб, що ніякого відчуття власної нескінченності, невразливості не залишається. Людина або стає свідком загибелі якоїсь кількості людей, або сама опиняється на межі виживання, і потрясіння, яке вона відчуває, назавжди змінює її життєві орієнтири. Коли ж екстремальна ситуація нарешті вичерпується і людина повертається до повсякденного життя, її новий екстремальний досвід переривається, втрачає актуальність. І тут виявляється, що фізичне повернення до звичного, буденного світу далеко не завжди збігається з поверненням психологічним. Людина, яка так чекала на завершення випробувань, ніби й розуміє, що все вже позаду, але не відчуває того, що сталося з нею, як минуле. Ті, хто не був разом із нею в екстремальній ситуації, її не розуміють. Вона також не сприймає їхніх повсякденних проблем, які здаються незначними, другорядними, дріб'язковими.

Кризова ситуація, з якою неодноразово стикається кожна людина, не може бути зведена до низки проблемних ситуацій. Істотно відрізняється вона і від ситуації екстремальної. Кризу можуть спричинити складні життєві обставини, що виникають або загострюються дуже швидко, несподівано, не залишаючи часу для адаптації, підготовки, настроювання. Нова життєва ситуація суб'єктивно сприймається як у край складна, небажана, утруднена, несприятлива. Вона потребує перегляду перспективних планів, відмови від звичних життєвих стратегій, ухвалення якихось небуденних рішень.

Кризу викликає зрада коханої людини, віроломство друга, розрив дуже значущих взаємин. Інколи до кризи може підштовхнути і ситуація звільнення, відправлення людини на пенсію, коли вона раптом починає відчувати себе нікому не потрібною, зайвою. Деякі жінки середнього віку переживають кризу, коли

дорослі діти починають жити окремо: вважають своє життя “пустим”. Люди творчих професій переживають кризу, коли відчують неспроможність втілити в життя свій заповітний задум, коли їм здається, що їхні потенції вичерпано.

Існують і так звані нормальні, *прогресивні вікові кризи*, які переживає кожна людина, адже життя складається з певних періодів, етапів, стадій, які чимось несхожі, особливі. Стан, що виникає з моменту завершення певного вікового етапу і триває до утворення наступного, теж переживається як важкий, хворобливий, кризовий. Нормальна криза – це перехід від одного вікового етапу до іншого, наприклад, від молодшого шкільного віку до підліткового або від молодості до зрілості. Якщо людина чомусь обминула нормальний віковий період зміни старої оболонки, не пережила вчасно прогресивної, нормальної кризи або пережила її в дуже “стертій”, невиразній формі, збільшується ймовірність так званих *регресивних, аномальних кризових станів*. Аномальна криза, яку частіше називають *життєвою*, не пов’язана із завершенням певного етапу психічного розвитку, певною стадією життєвого шляху. Вона виникає за складних життєвих умов, коли людина переживає події, які раптово змінюють її долю.

Отже, в кризовій ситуації загрозою виявляється життєвий задум, проєкт майбутньої світобудови. Старий життєвий світ руйнується частково чи майже вщент. Людині доводиться відмовлятися від звичних уявлень про цінності, ідеали, смисли, цілі. Вона опиняється перед запитаннями, на які немає однозначних відповідей.

Під час глибокої життєвої кризи інколи здається, що сенс існування втрачається повністю. Людина не вірить, що її життя може набути нового сенсу, що все колись зміниться на краще. “Екзистенційний вакуум”, глибоко проаналізований засновником логотерапії В. Франклом, стає для багатьох реальним вибором між життям і смертю.

Подібні глибокі екзистенційні кризи не виникають раптово. Раповим може стати усвідомлення внутрішньої і зовнішньої

пустки, безперспективності, безнадійності існування. Зовнішні обставини можуть практично не змінюватися протягом досить тривалого часу або змінюватися непомітно. Людина живе по інерції і раптом починає розуміти, що така щоденна безпросвітність ніколи не скінчиться, що внутрішньої свободи і, відповідно, радості існування, спілкування, взаєморозуміння немає.

За таких ситуацій від психолога вимагається невідкладна, досить тривала, тотальна й інтенсивна психологічна допомога, після якої наново структурується внутрішній хаос, аби поступово енергетично забезпечити майбутній вихід на новий життєвий виток. Йдеться не про подолання непростого життєвої ситуації, не про вихід із кризи, пов'язаний із взаєминами, навіть не про ставлення до себе. У цьому разі не влаштовує звичний спосіб життя, повсякденна його якість. Бажаним, жаданим, єдино необхідним стає пошук нового смислу існування.

Найстрашнішу кризу викликає зіткнення людини зі смертю, коли, будучи хворою, вона дізнається про власну приреченість. Інколи минає чимало часу, поки приречена людина усвідомить, що попри будь-які діагнози і жахливі лікарські прогнози вона сама обирає між можливістю пасивного сконання і можливістю мобілізації внутрішніх ресурсів на цьому останньому життєвому етапі.

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

Рівень активності психолога, що надає психологічну підтримку і допомогу, залежить від глибини і складності ситуації, в якій перебуває клієнт. Але не тільки від цього. Значною мірою ефективність утручань визначається бажанням клієнта самос-

тійно впливати на перебіг подій, його вміння брати на себе відповідальність за власне життя за будь-яких його проявів.

Сподіватися прожити життя без неприємних несподіванок, внутрішніх конфліктів, страждань, драм, втрат було б наївно. Життя завжди готує кожному нові й нові випробування. Їхня тривалість, тяжкість, складність якимось чином домірна людським можливостям, силам, які кожен із нас на цей момент має. Всі ми час від часу потрапляємо в такі життєві ситуації, які ніби спеціально створено для того, щоб допомогти нам пережити й усвідомити щось вкрай важливе, що залишалося поза увагою у миготінні буденності. Такі перешкоди на шляху до мети ніби кимось вигадані, аби розширити можливості самодослідження, саморозвитку й самоподолання.

Зріла творча особистість уміє перетворювати найтяжчі життєві обставини на плацдарм для формування нових, конструктивних життєвих стратегій. Вона не лише переживає неприємності, не лише страждає, а й сприймає їх як випробування, які навчають, дають необхідний досвід, загартовують.

Стадії кризи і динаміка кризового стану

У кризовій ситуації особистість стає дедалі неврівноваженішою, набуваючи загостреної чутливості до зовнішніх впливів. Слабкі сигнали на вході системи можуть породжувати значні відгуки, а іноді призводити до несподіваних ефектів. Система в цілому, як зазначає І.Пригожин, перебудовується так, що її поведінка стає непередбачуваною. Рух особистості власним життєвим шляхом може під впливом кризи повернути на непередбачувану траєкторію, яка згодом може виявитися і дуже продуктивною, і небезпечною для здоров'я, стосунків, кар'єри.

Інтенсивність катаклізмів, що потрясають життя людини, переживається по-різному залежно від наявних внутрішніх ре-

сурсів, здатності адаптуватися до нових умов. Хронічна невдоволеність собою, внутрішні суперечності, численні професійні невдачі, образи, хвороби, побутові неприємності виснажують, і на такому тлі криза переживається особливо тяжко.

Особливості кризових розладів залежать від природжених конституційних властивостей, складу нервової системи, структури особистості, характеру, набутого досвіду, стилю виховання, взаємодії з оточуючими. Серед неприємних емоційних корелятивів кризового стану слід назвати напруженість, роздратованість, тривогу, пригніченість.

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

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

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

Що відбувається на *першій стадії кризи*? Залежно від типу особистості, від так званого особистісного радикалу, енергетичних ресурсів, минулого досвіду, конкретної життєвої ситуації форми переживань можуть бути досить різними. Наприклад,

у декого зростає невмотивована тривожність, в інших – дратівливість, а хтось відчуває такі знайомі і неприємні апатію, байдужість. Спільним є одне – незадоволення звичним перебігом подій, власним життєвим ритмом, своєю активністю, працездатністю, контактами з людьми. Втрачається внутрішня збалансованість, зростає напруженість, зникає почуття гумору.

Друга стадія кризи нагадує про себе передусім появою страхів, пов'язаних із майбутнім: “Не знаю, як житиму далі”, “Як жила досі, вже не можу, а якось інакше не вмію”. Людина відчуває себе у пастці серед звичних, буденних обов'язків, переживає безсилля. Все в неї виходить з-під контролю, навіть у дрібницях. З навколишніми – суцільні непорозуміння, спалахи гніву й каяття, що загострюють конфлікти. Під час переживання кризи середньої тяжкості людина не лише відмовляється від цілей, які раніше ставила, до того ж вона розчарована власними вміннями, звичними засобами досягнення тих цілей. Те, що раніше виходило легко, майже непомітно, у теперішньому стані потребує неабияких зусиль, величезних витрат енергії. Серед важливих симптомів цієї стадії – порушення сну, апетиту, хронічна втома, пригнічений настрій, агресивність. Постійним фоном усіх переживань стає почуття відчуженості, окремішності, нецікавості ні для кого. У ставленні до себе особливо неприйнятними стають зовнішність, фігура, власне “Я”-фізичне.

Третя стадія – найглибша, супроводжується почуттям безнадійності, втрати сенсу існування. Все, що відбувається, здається чимось нереальним, безглуздим, нікчемним. Власне минуле сприймається як суцільна помилка, яку вже пізно виправляти. Здатність планувати майбутнє втрачається, життєві перспективи катастрофічно звужуються. Відбувається руйнація найважливіших життєвих цінностей, які поки що нема чим замінити. Згасають симпатії та прихильності, зникає вміння любити. Все стає тяжким обов'язком, який вже неможливо витримати. Гостро переживається власна неповноцінність. Виникають суїцидальні думки і наміри.

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

Типи ставлення молоді людини до кризи

У кризовій ситуації всі ми втрачаємо психічну гнучкість, сприймаємо все якось надто прямолінійно, тимчасово стаємо зовсім дезадаптованими, не можемо пристосуватися до обставин, які змінилися. Параліч волі не дає змоги діяти, гнів або апатія заважають сформулювати реальний погляд на речі. Допомогти собі в опануванні можливо, якщо спробувати визначитися з приводу типового для кожної особистості ставлення до неприємних новин, тривожних несподіванок, травматичних життєвих обставин. Розгляньмо, які типи ставлення до кризової ситуації є найхарактернішими.

Незрідка трапляється так зване *ігнорувальне ставлення*, яке сучасна молодь описує словами “відморозитися” чи “впасти на мороз”. Людина не хоче або не може реально оцінити наслідки того, що відбувається. Вона всіляко намагається не помічати непорозумінь, конфліктів з оточенням, що виникають дедалі частіше. Вона заплющує очі на навчання, професійні проблеми, яких раніше не було. Вона не хоче бачити погіршення свого здоров'я, яке також свідчить про наявність кризового стану.

Чому обирається саме “страусяча” політика? Молода людина просто не має внутрішніх ресурсів, енергії, сил для того, аби подивитися правді у вічі. Їй страшно бачити реальність та-

кою, якою вона насправді є. Для декого звичне ігнорувальне ставлення є віддаленим результатом якоїсь психічної травми в дитинстві, коли людина справді не мала ніякої змоги протидіяти обставинам, коли найкраще, що вона могла зробити, – це проігнорувати ситуацію.

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

За зневажання кризи, невміння розпочати перегляд своїх прагнень, цінностей, уподобань, небажання пошуку нової життєвої траєкторії людина може розплачуватись місяцями й роками. Дехто постійно відчуватиме втому, скаржитиметься на виснаження. Хтось не зможе подолати почуття самотності, емоційного вакууму, в якому опинився. Хтось неусвідомлено обере для себе занурення в буденну суєту і буде ретельно шукати нові шпалери, готувати сніданки, відчуваючи пустку у душі.

Деякі люди, котрі ігнорували свої реальні життєві кризи, пізніше відчуватимуть хронічний параліч волі, нездатність до самостійних рішень. Хтось втратить творчі здібності, смак до пошуку і вважатиме, що роки беруть своє. У декого виникнуть серйозні проблеми зі здоров'ям: порушення сну, мігрень, підвищення тиску і т. ін.

Що робити? Знайти у своєму внутрішньому просторі те місце, де живуть бажання. Придивитися до власних дитячих фотокартток, щоб пригадати себе іншим – вільним, веселим, спонтанним. Такий досвід є практично в кожного, до нього бажано повернутись. Шлях подолання ігнорувального ставлення до кризи полягає у відмові від ігнорування себе, своїх кордонів, свого права на помилку, на ризик.

Перебільшувальне ставлення спостерігається тоді, коли замість ігнорування симптомів кризи у молодій людині виникає паніка, котра росте, як гірська лавина. Людина фіксує кожну, навіть зовсім випадкову зміну обставин як знак, що віщує про поглиблення страждань, зростання неприємностей. До зовнішніх обставин, свого здоров'я, психічного стану вона ставиться як справжній іпохондрик, перебільшуючи, утрируючи кожну дрібничку.

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

Для юнаків характерно приділяти надмірну увагу якійсь своїй пристрасті, закохуватися, потрапляючи в емоційну залежність від близької людини. Така залежність часто стає деструктивною, оскільки молода людина впевнена, що у разі вигаданого чи реального віроломства з боку коханого, без значущих стосунків її життя втратить будь-який сенс.

Що дає людині такий добровільний полон? Вже не треба брати на себе відповідальність, приймати самостійні рішення. Людину ніби несе бурхливий гірський потік, вона відчуває величезний приплив енергії і водночас – запрограмованість, закованість поведінки.

Для того щоб поступово долати перебільшувальне ставлення до складних життєвих ситуацій, треба попрацювати над самооцінкою, знайти давні причини добре компенсованої, прихованої невпевненості в собі. Знайти ті сфери в житті, де виявляються самостійність, автономність, творчі здібності. Рухатися у бік дедалі більшого звільнення від залежностей.

Демонстративне ставлення до кризи характерне для тих, хто постійно підкреслює, що його ситуація – найгірша, що доля до нього найнесправедливіша, що життєвих випробувань у його житті надто багато. Якщо хвороба, то така складна і небезпечна, якої досі навколо не було, якщо сімейний конфлікт, то

про його жахливі подробиці знатимуть усі знайомі, сусіди, співробітники, рідні і друзі.

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

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

Несприятливі життєві обставини трактуються з утилітарного боку, і життєва позиція стає рентною. Людина постійно бідкається, скаржиться, пише листи до редакцій, ходить до юридичної консультації, наполягає на отриманні державної допомоги, компенсації тощо. Розуміючи, що самостійно не зможе впоратись з обставинами, така людина вчиться досить послідовно користуватися своїм станом з користю для себе.

Як бути? З чого починати подолання демонстративності? Ефективним кроком є робота з маніпуляціями, спроби усвідомити подібні зовнішні втручання та власні звичні ігри з оточуючими. Людині легше спочатку помітити маніпуляції інших, в які її залучають, а вже потім знайти в собі сили для аналізу своїх маніпулятивних впливів.

Потрапивши в кризову життєву ситуацію, людина з **волюнтаристським ставленням** до власного життя починає з подвояною енергією заперечувати дійсність. Вона не приймає реальності, не хоче рахуватися з погіршенням працездатності, загост-

ренням хронічних захворювань, необхідністю зупинитися у своєму рухові вперед і, можливо, трохи змінити напрям або подбати про надійне оточення. Ну що, каже вона собі, немає ніякої надії? Глухий кут? Дуже боляче? Нічого! Я зможу примусити себе жити так, ніби нічого не трапилось! Я працюватиму у десять разів більше, я так себе завантажу, що на страждання просто не вистачить сил. Негоди треба не помічати, ставитися до них з презирством. Відчай – перетворювати на тренажер для розвитку волі, загартування характеру. У такої людини завжди є чіткий план дій, є мета, від якої не можна відступати. Рухаючись під батогом власної волі, вона десь у глибині душі не любить себе, не приймає своїх слабинок, не дозволяє собі хоч інколи відпочити, розслабитись, побути безпосередньою, щирою, втомленою. До речі, від оточуючих вона очікує схожої поведінки, тому незрідка потерпає від самотності.

Вольові переважанення не безмежні. Стражденна людина, яка не дозволяє собі страждати, загрожує власному здоров'ю, штучно затягуючи, поглиблюючи кризу. Вчитися упокоренню перед тим, що сталося, – це вчитися жити сьогоденням, сприймаючи реальність такою, якою вона насправді є, а не такою, якою має бути за нашими планами. Жорстокість стосовно себе непомітно обертається жорстокістю, спрямованою на інших.

Як працювати з таким типом ставлення до кризової ситуації? Намагатися відчутти різницю між здоровою волею і штучним волюнтаризмом. Інколи дуже корисно уявити ту частку своєї особистості, яка так безжально керує життям. Знайшовши відповідний образ, бажано задати собі кілька запитань. На кого ця персона схожа? Чого хоче від вас? Яке місце всередині посідає? Чи не забагато в неї влади? Відчувши вплив такого внутрішнього тирана, людина поступово знаходить індивідуальні шляхи опору.

Знайти людину зі зрілим, *продуктивним ставленням* до будь-яких кризових ситуацій нелегко. Така людина тверезо, те-

рпляче сприймає себе завжди – і в часи везіння, вдачі, натхнення, і в періоди краху надій, найзаповітніших мрій і бажань.

Як ми вибачаємо собі нежить або ангіну, так само слід навчитися вибачати собі й тимчасову втрату смаку до життя, до спілкування, зростання дратівливості, незадоволеності собою, своїми професійними, навчальними справами, звичками, оточенням.

Людина з продуктивним ставленням до кризи пам'ятає про подібні скрути у власному житті, не втрачаючи надії поступово впоратись із ними. І хоча пригніченість і спустошеність не є приємними станами, вони не триватимуть вічно. Інколи треба відволіктися, розслабитися, зняти напруження, щоб побачити, що робити далі. Інколи опанування стає можливим у формі прояву емоцій, гіркого плачу, вибуху гніву. Дехто звертається до свого оточення по допомогу.

За продуктивного ставлення до кризи людина має володіти цілою гамою стратегій самоопанування. Залежно від конкретної ситуації використання цих стратегій може бути досить гнучким, різнобічним, тоді як чотири попередні типи ставлень до кризи передбачали оволодіння переважно однією якоюсь стратегією, далеко не завжди адекватною стану людини чи характеру кризової ситуації.

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

Людина з продуктивним ставленням до кризи вмiє рiшуче вiдштовхнутися вiд берегiв повсякденностi i зважитися на пошук нових життєвих смислiв. Криза – це не лише страждання, а й великi можливостi, несподiванi перспективи. Скористатися ними – неабияке мистецтво, якого можна поступово навчитися.

Переживання і розв'язання кризи юнацького віку

Юнацький вік людина згадує протягом усього подальшого життя як найромантичніший, найсумніший, найтривожніший і водночас найщасливіший, найяскравіший період. Вигадані, далекі ідеали мають для юнака практично таке саме значення, що й буденність, у якій він перебуває. Недосконалий навколишній світ має наблизитись до ідеалів, аби в ньому можна було жити. Цей світ обов'язково треба змінювати, вдосконалювати, рятувати, тому в 17–18 років кожного так хвилюють героїчні вчинки, ризик, жертви, подвиги, слава. Юнак любить те, що гаряче прагне поліпшувати, звільняти з полону повсякдення.

Прагнучи до ідеалу, юнак хоче внутрішньо розкріпачитися від тягаря батьківської опіки. І мати, і батько перестають бути його “героями”, він шукає інші, інколи абсолютно протилежні моделі для наслідування. Це може бути жорсткий і вольовий тренер, так не схожий на м'якого й поступливого батька, чи екстравагантна жінка з вільними поглядами на міжстатеві стосунки, яка нічим не нагадує добродійну й сувору матір.

Діти відомих батьків мріють про швидке закінчення школи і свій переїзд до іншого міста, де їх ніхто не знає, де буде шанс розпочати все спочатку і зробити власне ім'я. Вони знають, що категорично не хочуть бути такими, як батьки, що обов'язково вирвуться з дому, що ніколи не носитимуть такі костюми, які подобаються батькам, не робитимуть таких зачісок, які схвалюються вчителями. Діти батьків звичайних ще більше прагнуть втекти з нудної й одноманітної атмосфери своєї сім'ї. Вони готові піти навіть за кримінальними авторитетами, за лідерами сумнівних сект, аби тільки повністю змінити своє життя, звички, погляди.

Проте спрямованість у майбутнє, бажання, мрії, домагання, очікування, – це ще не реальна готовність до самостійного руху життєвим шляхом. Коли життя повертається так, що моло-

дій людині вже треба на щось зважитися, робити перші дорослі кроки вперед, у повне несподіванок, непрогнозоване Завтра, її переживання гальмують вчинкову активність.

Закінчення школи стає подією, з якої для багатьох юнаків починається чергова вікова криза – криза дебюту дорослого життя. Як насправді перемістити себе із такої все ще рідної і захищеної сімейної атмосфери у нову й незнайому, коли все навколо виглядає непривітним, чужим, небезпечним? Як не побоятися тягаря відповідальності, що відразу лягає на плечі? Що робити, щоб батьки повірили й добровільно відпустили у самостійні життєві мандри? Може, краще залишитися на своєму звичному місці і продовжувати існувати під надійним батьківським крилом?

Від того, як юнак відповідає собі на такі запитання, залежить його майбутня готовність до переживання і подолання кризи. На відміну від підліткової, що зумовлюється передусім внутрішніми органічними причинами, закладеними в тілі, наступна криза має більш психологічне підґрунтя. Вона може стати і в 17, і в 20 років.

Іноколи молода людина вже майже закінчує вищий навчальний заклад, а її спосіб життя, взаємини з оточенням, ставлення до себе залишаються ледве не такими, якими були у випускних класах школи. Внутрішня стабільність, що настала після підліткового віку, має таку цінність, що юнак несвідомо відкладає свій дорослий дебют. Він поступається свободою вибору, виконуючи побажання батьків, і нормативна криза поступово перетворюється на ненормативну.

Саме в юнацтві фіксуються найнижча задоволеність смыслом життя, найгостріша невпевненість у собі, переживається тяжкий стан загальної невизначеності. Молода людина хоче зрозуміти своє призначення, відчутти, куди саме слід рухатись, що робити. Від 60 до 80 % випускників відчувають тотальну незадоволеність собою, професійну дезорієнтованість, загальну життєву некомпетентність.

Головні внутрішні конфлікти є конфліктами ціннісними, і розібратися з ними дуже важко. Норми, прийняті в молодіжному оточенні, практично ніколи не збігаються з нормами батьків. Віддалені життєві цілі, пов'язані з майбутньою спеціальністю, продовженням навчання, створенням своєї власної сім'ї, окремим помешканням, як правило, зовсім не погоджені з реальною ситуацією, в якій живе юнак.

Ще Ш. Бюлер, використовуючи біографічний метод та вивчаючи юнацькі щоденники, визначила ключові проблеми, з якими стикається майже кожен юнак. Це інтерес до власної особистості, яку важко зрозуміти, це дуже болісне переживання самотності, навіть якщо поруч є товариші і люблячі батьки, це проблема часу, який плине і який так важко приборкати, це пошук ідеалу і жага справжнього кохання.

Нині серед ключових проблем чи не на перше місце виходить проблема професійного самовизначення. Молодій людині дуже важко зробити вибір між майбутньою професією, яка подобається, але потребує довгих років навчання і не скоро стане матеріальним підґрунтям життя, та зовсім нецікавою роботою, яка дасть можливість вже завтра задовольнити багато нагальних потреб.

Бажання якомога швидше визволитися від впливу батьків штовхає до надто стрімкого звільнення і від юнацького ідеалізму. Юні прагматики, які різко відвертаються від своїх глибинних професійних прагнень заради економічної свободи, досить швидко починають відчувати пригніченість, спустошеність, розчарування в собі, зневіру в майбутнє. Самовизначення завжди передбачає самообмеження, вибір роботи стає різким звуженням перспектив, відмовою від багатьох інших можливостей. І така відмова може мати несподівані наслідки, коли і власне авто, і квартира вже на радують і не гріють.

Діагностичні бесіди з психологом допомагають старшокласнику зрозуміти, чого він хоче від майбутнього. Його уявлення про життєву перспективу можна скласти, аналізуючи разом з

ним події, які він вважає найважливішими у своєму подальшому житті. І в дівчат, і у хлопців найбільш вагома частка подій пов'язана з освітою. Йдеться переважно про вступ до вищого навчального закладу та його закінчення. Симптоматично, що про майбутнє сімейне життя сьогодні говорять зрідка. Взяття шлюбу, народження й виховання дітей, створення благополучної сім'ї – все це сприймається як досить віддалена перспектива.

При обговоренні з психологом варіантів соціально-професійного життєвладштування домінують не романтичні мотиви (прославитися, стати полярником, зробити велике наукове відкриття), а чітке прагнення реалізувати бажання “добре жити”, що пов'язується з можливістю отримання грошей. Звідси цінність роботи в банках, заняття бізнесом, служби в правоохоронних органах, роботи у сфері торгівлі та обслуговування. Водночас консультативний досвід показує, що професія, обрана за мотивом грошей, іноді стає причиною глибокої незадоволеності собою і своїм життям. Щоправда, така “післядія” спостерігається у більш зрілому віці.

При побудові моделей майбутнього юнаки по-різному орієнтуються на самостійність у професійному виборі, на відповідальність у пошуку шляхів досягнення поставлених цілей, по-різному вони й усвідомлюють та враховують свої здібності, схильності, потенції, обдарування.

Приблизно третина молоді готова орієнтуватися на власний особистісний потенціал, обираючи складну, високоінтелектуальну спеціальність. Ці старшокласники хочуть спиратися на власні сили і здібності. Вони готові долати труднощі і вміють виходити з непростих життєвих ситуацій. Кожний десятий випускник схильний до професійного авантюризму і не боїться ризикувати, навіть коли може все втратити, щоб швидко заробити гроші. Приблизно стільки ж молоді обирає середнє за рівнем, але надійне існування. Ця група ніби ігнорує ту невизначеність, яка її оточує в теперішній економіці, акцентуючи увагу на сімейно-побутових стосунках. Решту становлять “всеїдні”, готові

переходити від сценарію до сценарію, випробовуючи всі свої шанси.

Інколи здається, що вектор найважливіших життєвих орієнтацій сучасної молоді змінюється на очах. Молодь голосно декларує прагнення не життєвого успіху, а матеріального благополуччя. Випускники говорять про бажання отримувати максимум життєвих благ за допомогою будь-якого способу. Головне – аби все відбувалося швидко. Але встановлення довірливих стосунків з молодого людиною сприяє більш поглибленому аналізу справжніх бажань юнака чи дівчини. І тоді стає зрозумілим, що за модними деклараціями приховується страх бути несучасним, неуспішним, не таким, як сміливі й нахабні однолітки.

Людина у зрілому віці деколи згадує саме юнацькі роки, повертається подумки до цієї вікової кризи. Вченими описаний так званий “ефект піку спогадів” (своєрідне “згущення” спогадів) про події власного життя, адже відомо, що саме подолання непростих життєвих обставин, несподіване везіння, успіх у розв’язанні складних проблем і стають підґрунтям для автобіографічної пам’яті. Багато західних дослідників довели, що непропорційно велика кількість подій згадується з періоду життя від 15 до 30 років. Відповідно юнацька вікова криза стає першою в цьому згущенні спогадів. Ймовірно, й індивідуальний стиль подолання подальших кризових ситуацій з усіма його стратегіями також складається передусім у ці часи.

Ми постійно озираємося на свою юність. Можливо, це пов’язано з інтенсивним переписуванням власного життєвого сценарію, який до цього часу розгортався практично без будь-якого втручання. Можливо, розгадку треба шукати у формуванні юнацької ідентичності, такої не схожої на ідентичність підлітка. Юнак вперше свідомо і самостійно структурує автобіографічну інформацію, пише свій наратив, по-своєму організуючи життєвий сценарій.

Пам’ять кожного із нас недарма зберігає соціально бажані, позитивні події, витісняючи події негативні, соціально неприй-

няті, деструктивні. Ми пам'ятаємо про успіх у реалізації домагань, успіх у своєму переможному русі життєвим шляхом і не хочемо згадувати про певні відхилення від магістральної прямої. Саме така стратегія стає індивідуальним ресурсом, що допомагає вистояти і в майбутніх скрутах, саме вона поступово зорієнтовує на дедалі конструктивніший стиль подолання.

А якщо говорити про ідентичність як про варіант інтерпретації “ефекту піку спогадів”, то можна пояснити існування особливого механізму збереження високої щільності спогадів, адресованих юнацтву, тим, що в цей час людина формує першу по-справжньому самостійну ідентичність. Усталена ідентичність складається за допомогою автобіографічної пам'яті. Старшокласник фіксує значущу інформацію про особистісно важливі події, зберігає її у пам'яті, редагує та актуалізує.

У юнака є потреба створення особистої історії, без якої не буває ідентичності. Перший досвід закоханості, відчаю, інтимних стосунків, зради, перемоги в конкурентній боротьбі за пам'ятовується, завдячуючи своїй новизні та яскравій, гострій емоційності. Саме до таких моментів, що зберігаються в пам'яті, людина часто звертається в подальшому житті.

Зрозуміло, що ідентичність не досягається раз і назавжди. Життя може неодноразово підштовхувати людину до необхідності перевизначення ідентичності. Так звані переломні, кризові події призводять до “перерваної ідентичності”. Структура автобіографічного спогаду про переломну подію формується із змістового зіставлення двох різночасових систем самоопису в їхньому ставленні до точки перелому, “точки розриву”. Юнак має знов і знов відповідати на запитання “Який Я?”, базуючись на спогадах про події, пов'язані з кардинальними особистісними змінами.

Успішна поведінка подолання дає змогу зарадити собі у складній життєвій ситуації, використовуючи способи, адекватні не лише індивідуальним особливостям людини, її звичному стилю подолання, а й вимогам нових, незнайомих з минулого дос-

віду обставин, що раптом склалися, вимагаючи усвідомлених і відкоригованих стратегій дії, гнучких і термінових рішень.

Активність може бути спрямована як на перетворення, зміну несприятливих життєвих обставин, якщо це в принципі можливо, так і на пристосування до ситуації, якщо ніякі реальні зміни просто не на часі.

Психолог, до якого юнак звертається самотійно, вперше приходячи на консультацію без батьків, має бути готовим супроводжувати свого клієнта в аналізі реальної життєвої ситуації. Інколи молода людина потребує чимало зусиль і підтримки ззовні, щоби просто зрозуміти, чи є в неї можливість активно втручатися і щось видозмінювати у своїй болісній і складній ситуації чи такої реальної можливості на сьогоднішній день немає.

Нерідко молодій людині треба допомогти зрозуміти, що краще спочатку зважувати зусилля, які знадобляться для трансформації ситуації, думати про їхню доцільність, про персональну “ціну” майбутніх перемог. Можна розправитися із застарілими життєвими труднощами, віддавши цій перемозі здоров’я, дорогі відносини, якість життя, суб’єктивне благополуччя. І після такої “піррової перемоги” відчути спустошення, знецінення, розчарування, глухий кут. А можна відійти від проблем, змінити її масштаб, подивитись на неї здалеку, з відстані п’яти-десяти майбутніх років, і зрозуміти, що краще було б взагалі не втручатися, а перечекати.

Комусь вдається розібратися з вибором активної чи пасивної стратегії подолання самотійно, а хтось ніколи цього не зробить без порад і втручання своїх рідних і близьких, без індивідуальної роботи з консультантом-психологом. Хтось виявляється більш здібним, обдарованим у цій непростій діяльності, а в когось постійно нічого не виходить, він якимось чином не навчається на власних помилках і час від часу наступає на ті самі граблі.

У молодих людей 14–20 років найчастіше фіксуються так звані поведінкові стратегії подолання. На другому місці пізнавальні копінг-стратегії, а на останньому – емоційні. У старшокла-

сників і студентів домінує раціональна поведінка у складних життєвих ситуаціях, що не дуже відповідає типовим уявленням про юнацьку імпульсивність.

У дівчат стратегії подолання кризи виразніші, сформованіші, ніж у хлопців. Дівчата сильніше переживають, “вловлюють” стрес і раніше навчаються справлятися з його наслідками, більше мобілізуються для його подолання. До того ж вони ще з молодшого віку краще усвідомлюють свої думки і почуття з приводу болючих життєвих проблем і відкритіші для їх обговорення з психологом чи батьками.

У хлопців іноді популярними стають такі непродуктивні стратегії виходу із складних життєвих ситуацій, як утеча в себе, активний відпочинок, ігнорування проблеми. Вони відволікають себе від ситуацій, що потребують активних дій, ховаються від прийняття відповідальних рішень, відкладають на невизначений термін навіть думки і плани з приводу конфліктів.

Особистісне дозрівання, дорослішання сприяють більш усвідомленому і невідкладному вирішенню проблем, формуванню дедалі продуктивнішого стилю подолання перешкод. Групові заняття з психологом збагачують арсенал копінг-стратегій, навчаючи молоду людину вчасно звертатись до друзів чи дорослих, якщо цього потребує ситуація, сприяючи відмові від віри в чудо, підвищуючи суб'єктивність. Консультування дівчат спрямовується також на подолання такої характерної для них непродуктивної стратегії, як самозвинувачення.

Загалом молодь практично застосовує один продуктивний стиль, зорієнтований на вирішення проблем, що виникають, і стиль соціальний, спрямований на отримання допомоги з боку інших. Непродуктивний стиль молодь використовує насамперед у дуже складних для неї життєвих ситуаціях, які слабко контролюються і викликають почуття знесиленості, відчаю чи пасивності, нудьги.

Групові заняття психолога із старшокласниками пов'язані переважно з удосконаленням способів моделювання майбутньо-

го. Молода людина живе у своїй специфічній мові, розуміє себе та інших завдяки цій мові, актуалізує частку за часткою свій потенціал, усвідомлюючи й вербалізуючи, означуючи власні життєві домагання. Щоб ці домагання з приводу достойного життя у майбутньому виникли з тіні несвідомого, з глибин ірраціонального, їх треба адекватно назвати.

Без усвідомлення й вербалізації нових для себе життєвих домагань старшокласник матиме складнощі із саморозумінням, з рефлексією ціннісних і смислових аспектів свого життя. Якщо когнітивний ракурс дозволяє чіткіше побачити те, як саме людина починає моделювати своє майбутнє, яким чином керує часом свого життя, як регулює життєдіяльність, то ракурс екзистенційний акцентує увагу на варіантах породження нового досвіду, його нових смислах, завтрашніх способах структурування власної ідентичності.

Ненормативні кризи в житті юнака та їх психологічний супровід

Ненормативні кризи переживають здебільшого діти зі складних, проблемних сімей. Вони страждають від самотності, своєї непотрібності, відторгнення з боку дорослих, зайнятих пияцтвом, бійками, розлученнями, розподілом майна. Постійні нестатки, що супроводжують дорослішання дітей в таких сім'ях, штовхають декого з підлітків на кримінальний шлях. Хтось рано починає палити, зловживати алкоголем, а інколи і наркотиками.

Молоді люди із проблемних сімей зазвичай не усвідомлюють небезпечності шкідливих uzалежнень від тютюну, алкоголю, наркотиків, ігор в автоматах тощо, не вірять у значущість здорового способу життя, не орієнтуються на малознайомі їм цінності сімейного співжиття. Тут найімовірнішим є байдуже, недбале, навіть агресивне ставлення до свого здоров'я, свого майбутнього.

Водночас проблемна сім'я не є вироком. Е. Вернер протягом 30 років вивчала так званих “життестійких дітей” з конфліктних сімей. Це ті діти, які попри всі ці несприятливі умови все ж виростають успішними, впевненими у собі, емоційно врівноваженими. Яким чином? Виявилось, що це діти з “легким” темпераментом, яким не важко гальмувати свої деструктивні імпульси, швидко переключатися з болісних переживань на щось приємне, активно й наполегливо працювати, йти до своєї мети. Вони привабливі, їм подобається своя зовнішність, що дуже впливає на самооцінку і ставлення до них однолітків. Зазвичай життестійкі діти мають давню прив'язаність до одного з батьків або бабусі чи дідуся ще змалечку. Це рятує їх від самотності й переживання безвиході. У школі і за її межами вони завжди знаходять собі підтримку – в особі когось із дорослих, сестри, брата, подруги, сусіда.

Психологічне консультування юнаків з проблемних сімей – це спільний пошук внутрішніх ресурсів. Воно має бути спрямоване на розвиток у юнака здатності до самоприйняття, на відкриття в собі певних схильностей, потенцій, обдарувань, на пошук таких глибинних позитивних якостей, на які завжди можна спертися, які ніколи не зникають і за які себе можна поважати.

Наступний крок – робота, спрямована на розвиток здатності до спілкування, встановлення нових контактів, конструктивного розв'язання конфліктів. Актуалізація комунікативних навичок сприятиме формуванню вміння вчасно звертатися по допомогу.

Лише забезпечення внутрішньої і зовнішньої підтримки самотньої дитини, батькам якої не до неї, створює умови для подальшої роботи з її імпульсивністю, агресивністю, нестримністю, мстивістю.

Неповні сім'ї також розглядаються психологами як фактор ризику. Здебільшого це сім'ї, в яких немає батька, що безумовно впливає на темп емоційного й розумового розвитку дитини, її ставлення до себе, свого оточення, особливо до пред-

ставників протилежної статі. Останнім часом доводиться все частіше стикатися з дітьми, у яких батько не залишив сім'ї, але його бізнес має для нього таке велике значення, що діти його просто ніколи не бачать. Такий батько може подовгу жити в іншому місті чи навіть у іншій країні, мати на стороні інші значущі стосунки, інших дітей, і його вплив на свого первістка навряд чи буде позитивним.

Багато хто з дітей, що вирости в неповних сім'ях, наслідує у майбутньому приклад своїх батьків і стає матір'ю-одиначкою або батьком-одиначком. Таке повторення батьківського життєвого сценарію свідчить про не закладене вчасно вміння будувати гармонійні стосунки, поступатися інколи власними інтересами заради спільної мети, йти на частковий компроміс, не забуваючи про почуття власної гідності, про особисті кордони.

Самоповага і повага до іншого, усвідомлення свого особистого простору, оптимальної дистанції, яку бажано зберігати навіть у найближчих стосунках, стають фокусом індивідуальних і групових психотерапевтичних зустрічей. Діти з неповних сімей часто не вміють самостійно будувати такі взаємини, за яких кожен відчував би себе і вільним, і залежним від своєї коханої/коханого.

Сімейна ситуація поліпшується, якщо в матері-одиначки є цікава, престижна, творча, відповідальна робота, котра задовольняє її. Тоді й у дітей такої матері вища самоповага, більш розвинене почуття сімейної єдності, солідарності. Простежується особливий вплив матерів саме на дівчаток, які дуже активно намагаються швидше добитися особистої і матеріальної незалежності.

Безробіття батьків, дуже низька заробітна платня, випадкові заробітки безпосередньо впливають на почуття захищеності і благополуччя їхніх дітей, на їхню впевненість у завтрашньому дні. Економічні складності, якщо вони довго не долаються, позначаються на емоційному стані передусім матерів і в такий спосіб передаються дітям. Депресивні стани батьків, що нерідко

супроводжуються почуттям роздратування з приводу потреб, очікувань і вимог дітей, провокують їх відторгнення, звинувачування, покарання, що призводить до небезпечних підліткових та юнацьких депресій. Подібні депресії залежно від їх інтенсивності й тривалості потребують індивідуальної роботи з психологом чи участі в циклі тренінгових занять.

Інтенсивні й глибокі ненормативні кризи можуть виникати через особливо жорстоке ставлення дорослих до своїх дітей, навмисне заподіяння їм психологічних і/або фізичних травм. Діти, що пережили насильство, в тому числі сексуальне, відчувають руйнацію своїх надій на любов, турботу, довіру, необхідних для нормального психічного розвитку. Прямий умисел з боку дорослого може виявлятися у вигляді постійного висміювання і приниження власної дитини, нищівної критики будь-якої її активності.

Серед причин сімейного насильства називають передусім психічне нездоров'я батьків, що наслідують насильницькі рольові моделі, та соціально-економічні складності як джерело емоційного напруження, що підживлює агресивні спалахи. Трапляється, що батьки обирають когось одного зі своїх дітей для особливо жорстокого ставлення, наприклад, негарну дитину з розумовими та фізичними вадами або надто образливу, плаксиву. Подібна психологічна травматизація дитини іноді призводить до стійких проблем у її навчанні, спілкуванні з однолітками. У 15–16 років юнак не відчуває впевненості в собі, він не популярний у групі ровесників. Таким старшокласникам важко задовольнити свої потреби у захисті. Деякі з них стають надто поступливими, а деякі вчаться експлуатувати, принижувати слабших. У хлопців – жертв насильства підвищується агресивність, дівчата частіше впадають у депресії. Пізніше ці молоді люди виявляються більш схильними до алкоголізму, наркоманії, скоєння суїцидів.

При організації групової роботи особливу увагу психологу-консультанту слід звертати на нестримне бажання юнаків

ризикувати в інтимних стосунках. Небезпечний секс з випадковими партнерами, інколи з кількома водночас, часто без використання контрацептивів, сприймається молоддю як ознака особистої дорослості, “крутизни”. Юнаки і дівчата із задоволенням розповідають товаришам про свої реальні й вигадані пригоди, про перемоги на сексуальному фронті, і повага до них зростає. Заради високих оцінок однолітків, що підживлюють їхнє ставлення до самих себе, юнаки готові забути про загрозу СНІДу та інших захворювань, що передаються статевим шляхом.

Інколи спільне обговорення у групі сюжету фільму, де демонструються подібні сексуальні забави, що, як правило, супроводжуються курінням марихуани, використанням інших психоделіків, алкоголю, шаленими гонками на мотоциклах та автомобілях по нічних трасах, сприяє усвідомленню причин подібної поведінки.

Молодим людям, які обмінюються думками, поступово стає зрозумілим, що кожен із них недооцінює ймовірність сумного кінця саме для себе. З усіма колись щось трапляється, але сьогодні із нами все має бути гаразд. Кожен, як давньогрецький герой, вважає себе невразливим, вічним, безсмертним. Збагнути такі персональні міфи, які керують повсякденною поведінкою певної частини юнацтва, самотійно дуже важко. Лише реальні сумні приклади, особливо якщо їх учасники були знайомими молодій людині, наштовхують її на переживання дуже реальної, близької небезпеки. Вдало організована групова дискусія допомагає побачити, як дорого може коштувати це солодке слово “свобода”.

Чи є підлітки і юнаки, які не відчувають гострої потреби ризикувати? Чим вони відрізняються від тих, хто не може жити без ризику? На ці запитання бажано шукати відповіді, розподіливши учасників тренінгу на двійки-трійки, де вони могли б більш відверто, ніж у великій групі, розглянути свою небезпечну поведінку. Коли пізніше кожна маленька група доповідає на великій групі про результати своїх досліджень, виявляється, що досить

багато однолітків спрямовують свою енергію на спорт, музику чи іншу цікаву для них діяльність і не бажають марнувати час на необачні вчинки. Не ризикують без потреби й ті, хто живе у міцній здоровій сім'ї, відчуває повагу і підтримку батьків, пишається своїми успіхами у складних справах, знає про власну компетентність і спирається на неї, будуючи плани на майбутнє.

Наступна тема тренінгу, присвяченого ризикованій поведінці, має акцентувати увагу на гендерних відмінностях і різних наслідках ризику для дівчат і хлопців. Неврегульована сексуальна активність тинейджерів може призводити зовсім юних дівчат до ранньої вагітності. Не готові до материнства школярки опиняються в дуже травматичній ситуації, коли треба наважитися і розповісти про те, що сталося, батькам, а якщо це неможливо, то вчительці чи старшій сестрі, бабусі, іншим родичам, друзям, комусь, хто зможе допомогти.

Іноді віддалені наслідки цієї психічної травми виявляються через 15–20 років після небажаної вагітності. Жінка середнього віку, що має чоловіка і двох дітей, все ще добре пам'ятає свої юнацькі страждання, хоча нікому, крім психотерапевта, не говорила про них. Тодішні гострі відчуття самотності й незахищеності, страху і відповідальності, образи і безсилої злості інколи пробуджуються в її теперішньому дорослому житті, впливаючи на тривожне й напружене ставлення до дочки-підлітка. Спогади про батьківське рішення з приводу абортів й сьогодні викликає в неї сльози. Материнський вирок “осоромила сім'ю” звучить у голові, відбираючи сили, віру в себе, надію на повернення любові батьків.

Тепер уже рідко виключають дівчат зі школи, якщо дізнаються про їхню вагітність, хоча трапляється і таке. Більшість ранніх вагітностей закінчується дуже небезпечними в такому віці абортами чи викиднями. Ті ж, хто виношує дітей, сподіваються передусім на своїх батьків, які можуть своїх ранніх онуків усиновити і виростити. У проблемних сім'ях такі небажані, не-

заплановані, позашлюбні діти зазвичай ростуть дуже важко, поповнюючи пізніше ряди асоціальної і кримінальної молоді.

Відкрите чи приховане негативне ставлення до вагітної дочки з боку батьків позбавляє дівчину такої бажаної емоційної підтримки. Повна фінансова залежність від матері і батька, яка всіляко підкреслюється ними, живить додаткові травматичні переживання. І все ж народити дитину, залишаючись із батьками, краще, ніж брати шлюб у підлітковому віці. Вагітність плюс шлюб – це дві кризові життєві ситуації водночас, і передбачити їх негативні наслідки нескладно. Навіть якщо вдається отримати дозвіл і одружити молоду пару, дівчатам, які народили в 14–16 років, дуже важко довчитися. Зазвичай вони і їхні чоловіки влаштовуються на роботу, яка дуже низько оплачується. Їм обом складно адаптуватися до потреб малої дитини, яка вимагає так багато уваги, сил, часу. Проблеми з батьком дитини виникають у молодих мам дуже швидко, і все закінчується розлученням. До речі, розлучення частіше фіксуються у тих, хто одружується і народжує у старшому підлітковому віці, ніж у тих, хто спочатку народжує, а вже потім одружується.

Чому вагітні школярки інколи так хочуть народити? Для деяких дівчат це бажання стимулюється потребою бути потрібною, коханою, необхідною. Вони очікують, що діти дадуть їм ту любов, якої так не вистачає у батьківській сім'ї. Але реальність може швидко відкоригувати їхні мрії. Діти батьків-тинейджерів перебувають у більш несприятливому стані, ніж діти більш зрілих батьків. Оскільки юні матері і батьки майже хронічно перебувають у стресі, який не вміють подолати, відчувають перевтому й знесилення, вони деколи поводяться зі своїми дітьми байдуже, перестають звертати увагу на їхні нагальні потреби, інколи навіть виявляють жорстокість.

Серед завдань індивідуального консультування вагітних дівчат та їх батьків чи не найважливішим є визначення справжнього ставлення всіх членів сім'ї до майбутньої дитини, їх очікувань, страхів, планів, бажань. Тут можуть допомогти незакінчені оповідання на актуальну тему, які кожен з учасників подій

завершує самостійно. Взаємне ознайомлення з прогнозами дівчини, її партнера, батьків, які прозвучать у їхніх оповіданнях, дасть змогу побачити різні аспекти складної життєвої ситуації. Лише прояснення думок усіх, від кого тією чи іншою мірою залежить майбутнє дитини і її матері, допоможе психологу знайти засоби підтримки передусім вагітної школярки. Спеціальної уваги потребують і її розгублені батьки, з якими теж треба неодноразово зустрічатися.

Психологічна профілактика подібних кризових ситуацій передбачає бесіди з підлітками та юнаками на ці складні і все ще табуйовані у нашому суспільстві теми. Молодь має знати, що приблизно 3 із 10 сексуально активних підлітків не користуються протизаплідними засобами. Причина – невігластво у сфері репродукції, неготовність взяти на себе відповідальність за наслідки сексуальної поведінки. І хлопці, і дівчата чомусь вважають, що берегтися потрібно не чоловікам, а жінкам, які бояться завагітніти. Але вони водночас вважають, що дівчата в інтимних стосунках мають бути охоплені почуттям, а не думати про контрацептиви.

Молодь не підозрює, що ранні сексуальні стосунки, які, на щастя, не приводять до вагітності чи захворювань, все ж негативно впливають на психічний розвиток і майбутнє доросле життя. Активне й безладне сексуальне життя в ранньому юнацькому віці спричинює розвиток егоцентризму, слугуючи вагомим аргументом самоствердження. Хлопці пишаються своїми перемогами, вихваляються один перед одним, не сприймаючи серйозно своїх випадкових партнерок, що пізніше позначається на їх ставленні до своїх дружин, на міцності сім'ї. Щоб отримати бажане, хлопці обманюють дівчат, намагаються їх напоїти спиртним, а деколи й залякують чи навіть вдаються до застосування сили.

За даними спеціальних досліджень, дівчата, що рано втрапили незайманість, схильні до скоєння суїцидів у 6 разів частіше, ніж їхні однолітки, які не поспішали із сексом. Вони часто тікають із батьківської оселі у пошуках нових пригод. У дорослому віці, коли вони створюють свою сім'ю, то залишаються схильними до невірності й розлучень. Такі дані мають насторожувати

вчителів, батьків, шкільних психологів. За підкресленою сексапільністю, за демонстрованою бравадою криються гострі переживання своєї непотрібності, невпевненості у своїй привабливості, відчуття відсутності майбутнього, втрати сенсу існування.

Під час індивідуальних консультацій із психологом дівчата говорять, що в цьому віці багато хлопців ставляться до них як до їжі швидкого приготування. Їх ображає те, що інтимні стосунки, на які вони наважилися, не стають гарантією стабільності взаємин. Хлопці легко знаходять інших партнерок, аби відчути свою мужність, але не можуть підвищити самоповагу, відчуваючи провину, що стає типовою причиною підліткових депресій.

У дівчат депресивні стани спостерігаються удвічі частіше. Зазвичай це пов'язано з відсутністю хлопця, з яким можна зустрічатися, з коханням без відповіді чи невірністю партнера. Дуже часто причиною депресій стає неприйняття своєї зовнішності, зниження самоповаги, яка в цьому віці ґрунтується передусім на власній привабливості. Якщо у 9 років більшість дівчаток ставляться до себе позитивно, то в старших класах таке ставлення зберігається менш ніж у третини їх. Досягнення у навчанні не можуть компенсувати невдачі в побудові значущих взаємин із хлопцями.

Депресія може супроводжуватися порушеннями харчової поведінки: дівчата худнуть аж до стану анорексії чи, навпаки, починають багато їсти, доводячи себе до патологічної булімії. Корінням таких порушень є глибока незадоволеність своїм тілом, неприйняття свого “Я”-фізичного, наявність таких псевдоідеалів стрункості, яких реально неможливо досягнути. Щоб якось довести собі, що, попри “неповноцінну” зовнішність, вони все ж комусь подобаються, такі дівчата стають особливо поступливими у стосунках із хлопцями. В результаті кількість ранніх вагітностей серед них набагато перевищує середньостатистичну.

Під час консультування таких дівчат психолог має звернути увагу на їхнє ставлення до власного майбутнього, яке зазвичай у них песимістичне. Далі слід сприяти поступовій зміні бачення найближчих і віддалених життєвих перспектив, а головне

– своєї ролі в реалізації поставлених цілей, втіленні бажань. Дедалі чіткіше бачення того, чого насправді хотілося б, описування свого майбутнього через 5–10 років, малювання цих картинок-прогнозів, створення сюжетних оповідань, які починаються сьогодні і розгортаються у бажаному напрямі, дає дівчині змогу відійти від негативних очікувань.

Групові заняття з дівчатами і хлопцями, які крім нормативних переживають ще й ненормативні кризи, можна присвятити тайм-менеджменту, тобто питанням планування та кращої організації свого повсякденного життя, визначенню пріоритетів, щоб берегти час, вмінню ставити конкретні цілі та знаходити реальні шляхи їх досягнення.

Ефективними і бажаними для цього віку є також тренінги, котрі сприяють підвищенню соціально-психологічної компетентності, розвивають уміння налагоджувати хороші стосунки з товаришами, конструктивно розв'язувати конфлікти, обстоювати свої інтереси, захищати власні кордони. Під час таких групових занять підлітки і юнаки усвідомлюють, якими формами опанування вони володіють, яких способів виходу з кризи їм бракує.

Учасники тренінгів розповідають одне одному про звичні для них відволікальні форми самоопанування на зразок ходіння по магазинах, багаточасового сну, безперервного жування якоїсь їжі чи перегляду будь-яких телепередач. У групових дискусіях обговорюються також віддалені наслідки використання захисних, деструктивних форм самоопанування, до яких належать алкоголь, куріння, наркотики, більш-менш виражені бунтівні реакції тощо. Виконуючи спеціальні вправи, наприклад, з пошуку полярностей, роботи з метафорами, з незавершеними оповіданнями, молоді люди навчаються нових, конструктивніших способів опанування складних життєвих ситуацій. Так формуються нові ролі, що потребують більшої гнучкості в обиранні форм реагування, більш зрілої відповідальності за власні вчинки.

Психологічна профілактика кризових ситуацій молодого віку

Молодість починається із ключових, магістральних життєвих виборів, від яких вперше майже цілком залежить майбутнє. Це самостійний вибір місця роботи, пошук посади і зарплатні, які б відповідали життєвим домаганням, обрання місця проживання після прощання з батьківським домом, активний пошук того, з ким будувати свій майбутній бізнес, хто стане супутником життя. Це і серія рішень з приводу власного стилю поведінки, спілкування, праці, відпочинку. Підтримка батьків для багатьох усе ще залишається значущою, але відповідальність уже переноситься на себе. Відчуття керма у власних руках надихає, бентежить, напружує до запаморочення.

Головне завдання, яке вирішує молода особа, – це побудова грандіозних планів на все подальше життя. Таке емоційне, урочисте планування у більшості молодих людей відбувається з ідеалістичних, максималістських позицій. Робота, друзі, кохана людина, майбутні діти – усе має бути особливим, найкращим, таким, якого ще ні в кого і ніколи не було. Яку ціну треба заплатити за це – не має значення. Адже молоді роки є періодом фізичного і психічного розквіту. У 23 – 28 років практично кожен відчуває себе сильним, здоровим, невтомним, рішучим, сміливим, спритним, розумним.

Молода особа, здавалося б, має все для того, щоб досягти успіху, не повторити непримітного, нудного, надто перевантаженого чужими проблемами, а то й зовсім помилкового, як їй здається, життєвого шляху своїх батьків. Досвіду ще замало, аби оцінити батьківські досягнення, зрозуміти свої обмеження, врахувати реальні обставини. Юні чоловік і жінка завжди впевнені, що варті кращого життя, що зможуть втілити свої “наполеонівські” плани.

Від мрій і фантазій про яскраве майбутнє молода людина намагається перейти до активних дій, до спроб якомога швидше

знайти стежку до чогось унікального, неповторного, своєрідного. І тут усі засоби досягнення цілей можуть здаватися прийнятними, навіть ті, що пов'язані із серйозним ризиком для власного здоров'я чи порушенням моральних, а інколи і юридичних норм. Головне – рухатись, не відкладати, поспішати, а виправити помилки можна пізніше.

Криза молодості супроводжується гострим переживанням самотності, стражданням із приводу економічної та емоційної залежності від батьків, хронічним напруженням від нестерпного прагнення знайти себе у професії.

Новоспечений дорослий готовий до близькості, здатний залишатися вірним інтимним і дружнім стосункам, навіть якщо вони потребують значних жертв. Складність у тому, що цей юний дорослий непослідовний, амбівалентний, що почуття інтимності і ворожості можуть викликати в нього одні й ті самі люди.

Потреба у близькості на цьому віковому етапі дивним чином співіснує з не менш вираженою потребою в усамітненні, в дистанціюванні. Хочеться ізолюватися від тих людей, хто дуже активно шукає довіри, чий зазіхання на власну територію здаються небезпечними. Негативним новоутворенням, що формується під час кризи і може залишитися на довгі роки, стає потреба уникати контактів, які могли б привести до справжньої близькості, котрі зобов'язували б до близькості, а не до ізоляції удвох.

Близькість передбачає необхідність стосунків, які б давали взаємне задоволення, єдність двох ідентичностей, але без утрати своєї індивідуальності. Ізоляція настає через неможливість, нездатність досягти взаємності. Інколи причина цього полягає у слабкій ідентичності людини, яка боїться її втратити поруч із коханою людиною.

Для того щоб успішно подолати кризу і відчутти свою рівність із дорослими, молода людина має:

- навчитися враховувати реальні обмеження, пристосовувати свої мрії до обставин життя;

- подолати залежність від батьків і знайти собі Гуру, Вчителя, Наставника;
- знайти себе в роботі, забезпечити вдалий кар'єрний старт;
- зустріти кохану людину, налагодити тривалі й довірчі інтимні стосунки;
- розвинути здатність саморегулюватися, утримувати емоції у припустимих межах;
- гнучко адаптуватися до нових вимог, самостійно долати життєві негаразди.

Такі завдання не вирішуються за один місяць чи навіть рік. Мрії, наприклад, бувають дуже категоричними, “крутими”: стати великим мандрівником, відомим продюсером чи кутюр'є, отримати Нобелівську премію, купити старовинний замок у Шотландії і острів у Тихому океані. Мрія має надихати чоловіка в його повсякденній діяльності, але якщо між бажанням і повсякденністю – провалля, подібні мрії, навпаки, пригнічують, гальмуючи будь-яку активність.

Наставників шукають роками. Незрідка той, хто у 23 став кумиром і допоміг відірватися від взаємин “батько – дитина”, пізніше викликає глибоке розчарування. Але на певному етапі він все ж сприяв переходу до світу дорослих, тобто діалогічних, рівноправних стосунків, так не схожих на звичні сімейні. Його стиль життя, такий відмінний від прийнятого в батьківському середовищі, його відмова від жорстких традиційних норм поведінки, його загадковий життєвий досвід викликають захоплення.

Маючи підтримку психолога, молода людина швидше переживає етапи досягнення незалежності, крокуючи від первинної, батьківської, до власної сім'ї:

- Спочатку виникає емоційна незалежність. Коли молода особа досягає її, вона відчуває, що вже не так потребує передусім батьківської підтримки і любові, що може нестачу їх компенсувати у дружніх контактах, інтимних стосунках.

- Формується незалежність атитюдна, настановна, коли наміри, домагання, цінності, переконання поступово стають дедалі більш відмінними від батьківських.

- Поволі постають такі важливі для самоприйняття, як здатність утримувати себе матеріально, можливість самостійно вирішувати свої економічні проблеми.

- Остаточо відокремлюється від батьків молода особа тоді, коли вже не почуває себе винною в тому, що живе окремо, не вважає, що зрадила батьків, обравши свій особистий шлях.

Криза може загострюватися і тоді, коли молода людина досить рано створила власну сім'ю і переживає народження першої дитини. Різке зростання фізичних та емоційних навантажень молодих батьків пов'язане із втратою такої важливої свободи, з численними фінансовими витратами, порушенням сну, звичного укладу життя. Зазвичай між батьками виникає напруженість, конфлікти з приводу розподілу побутових обов'язків, сексуальних стосунків, матеріальних проблем. Молода мати перетомлена, батько відчуває себе знехтуваним, і обидва страждають, бо відчувають велику і тривожну відповідальність, досі незнайому і тому дуже тяжку.

У професійній сфері також очікування дуже випереджають реальність. На початку кар'єри робочі будні інколи викликають справжнє потрясіння. Робота може здаватися чи бути насправді не дуже цікавою, нудною, нетворчою, а керівник – некомпетентним, самовпевненим, авторитарним. З колегами також не завжди легко налагодити контакт. Нездатність подолати складності адаптації, пережити розчарування і знайти певні позитивні моменти в ситуації, що склалася, може завадити подальшому професійному пошуку.

Проте найтипівіша кризова ситуація в цей віковий період – зацикленість на власних проблемах та невміння побудувати близькі стосунки з іншою людиною. Так продукується гостре почуття самотності, безпорадності, так зростає екзистенційний вакуум, поглиблюється соціальна ізоляція.

Ставлення до себе в цьому віці дістає нову якість: головне – стати для когось справжнім товаришем, подругою, коханою людиною. Важливо мати постійних партнерів по спілкуванню, які глибоко цінують, завжди підтримують, відчують твій стан, розуміють без зайвих слів. Якщо цього немає в житті, молода людина відчуває сум, зневіру, тугу, невпевненість у собі, втрачає сенс життя.

У фокусі консультативної роботи психолога має бути формування у молодой людини навичок самодослідження, поглиблення саморозуміння та самоприйняття. Задля цього під час консультування треба розвивати у молодой людини відкриті діалогічні стосунки. Згодом їй стане не страшно і не соромно дивитися на себе збоку. Зростає сміливість обговорювати з іншою людиною свої найпотаємніші почуття, приховані думки, заборонені бажання, дивні мрії. Так формується уміння бути собою не лише на самоті. Так відбувається повільне наближення до своєї глибинної сутності, свого потенціалу і долається нарцисичне страждання.

Після виходу з кризи приходить відносний внутрішній спокій. Життєвої енергії у цей період чимало, і хочеться разом із друзями та однодумцями знайти, куди її спрямовувати. Для більшості молодих людей головним життєвим завданням стає професійна активність, пошук себе у праці, зміцнення кар'єри. Хтось зосереджується на подальшому навчанні, укріпленні професійного статусу, забезпеченні власної сім'ї. Хтось тільки шукає своє призначення, опановує професію, прагне зустріти свого коханого. Для дівчат особливо важливо не лише відчувати задоволення від роботи, а і вчасно створити сім'ю, народити дітей.

Людина вже усвідомлює себе не як окрему, своєрідну індивідуальність, а як члена групи, комунікатора, того, хто розуміє іншого, співпрацює з ним, допомагає йому. Свій життєвий світ молода людина зіставляє зі світами коханої людини, найближчих друзів, товаришів по професійній справі. Такі порівняння вона робить не лише з позитивними моделями, а й з нега-

тивними, з тими, кого сприймає як органічно чужого, “не нашого”.

Так близькі психологічні простори починають інтегруватися, взаємно зміцнюватися, збагачуватися. Внутрішні кордони для “своїх” стають більш відкритими, прозорими, “своїми” досить легко стає багато людей. Молодість є періодом життя, коли людина всім довіряє, легко впускає новачків у свій всесвіт. Вона починає болісно фільтрувати оточення, поділяючи колишніх друзів на своїх і чужих лише тоді, коли в неї виникають серйозні комунікативні і професійні проблеми.

Психологічний час молода людина дедалі більше опановує завдяки мріям, надіям, ідеям, намірам. Майбутнє її вже не страшить, у неї велетенські і максималістські плани. Щодня відбувається величезна кількість внутрішніх і зовнішніх подій. Буденність сприймається із захватом, її хочеться змінювати, вдосконалювати, робити святково-несподіваною і в такій суцільній несподіванці повсякденно жити.

Висновки

Проблемною є ситуація, в якій виникає потреба у вирішенні значущих і не дуже звичних завдань, коли існує невідповідність вимог людини до самої себе її реальним схильностям, можливостям, бажанням, коли людина не може адекватно прогнозувати розвиток подій, ставити перед собою досяжні цілі.

Надзвичайна ситуація, що несподівано виникає внаслідок певних масштабних подій типу землетрусів, виверження вулканів, терористичних актів, катастроф, може призвести до людських жертв, завдати шкоди здоров'ю і благополуччю людини, стати поштовхом до парадоксальних особистісних трансформацій.

Кризова ситуація спричинюється складними життєвими обставинами, що змінюють траєкторію життєвого шляху. Зазвичай вона потребує пошуку нової ідентичності, перегляду цінно-

стей, перспективних планів, відмови від звичних життєвих стратегій, пошуку нового сенсу життя.

Симптомами першої, початкової, стадії кризи є, залежно від особистісного радикалу, енергетичних ресурсів, минулого досвіду, конкретної життєвої ситуації, невмотивована тривожність, дратівливість, апатія, байдужість, зниження працездатності.

На другій стадії кризи з'являються страхи, зростає безсилля, почуття того, що все виходить з-під контролю, особливо у стосунках. Людина розчаровується в собі, своїх уміннях, способах досягнення цілей. Порушуються сон, апетит, наростають хронічна втома, пригнічений настрій, почуття відчуженості, агресивність.

Третя – найглибша – стадія кризи супроводжується почуттям безнадійності, відсутності сенсу існування. Відбувається руйнація найважливіших життєвих цінностей, згасають симпатії й прихильності, гостро переживається власна неповноцінність, виникають суїцидальні думки і наміри.

Типове ставлення до кризи може бути ігнорувальним, перебільшувальним, демонстративним, волонтаристським і продуктивним, залежно від раніше набутого досвіду та способу його інтерпретації.

Для кризи юнацького віку характерні найнижча задоволеність смыслом життя, найгостріша невпевненість у собі, тяжкий і гострий стан загальної невизначеності, незадоволеності собою, професійної і особистісної дезорієнтованості.

Психологічна профілактика юнацької дезадаптованості, що загострюється в кризовому стані, передбачає розвиток у юнака здатності до самоприйняття, відкриття в собі певних схильностей, потенцій, обдарувань, пошуку власних позитивних якостей, посиленні самоповаги. Психолог у цьому разі має приділяти увагу роботі, що пов'язана з розвитком комунікативної компетентності, тобто здатності до налагодження і збереження контактів, конструктивного розв'язання конфліктів, уміння

самостійно долати самотність, підтримувати теплі, довірчі стосунки.

Психологічний супровід під час переживання кризових ситуацій у молодому віці передбачає допомогу в переживанні власної несамостійності, економічної та емоційної залежності молодого людини від батьків. Пошук внутрішніх ресурсів для досягнення власної автономії зазвичай супроводжується напруженими спробами знайти себе у близьких стосунках і професії. Профілактика дезадаптованості має бути спрямована на підвищення гнучкості молодого людини у баченні власних життєвих обставин, їх інтерпретації. Консультативну роботу слід сосередити на формуванні у молодого людини навичок самодослідження, на поглибленні саморозуміння й самоприйняття, розвитку здатності до відкритих діалогічних стосунків.

Запитання і завдання

1. Які проблемні ситуації вже виникали у Вашому житті? Як Вам вдалося їх подолати?
2. Що таке надзвичайна ситуація? Чи можна до неї заздалегідь підготуватися?
3. Дайте визначення життєвої кризи, охарактеризуйте кризи нормальні й аномальні.
4. Які типи ставлення до кризових життєвих ситуацій Вам знайомі із власного досвіду?
5. Що таке продуктивне ставлення до кризової життєвої ситуації?
6. Які стадії життєвої кризи Ви знаєте?
7. Які стратегії подолання кризових ситуацій обирають старшокласники і студенти? У чому полягає гендерна специфіка вибору стратегій подолання?
8. Наведіть приклади ненормативних криз в юнацтві. Як організувати профілактичну психологічну роботу із старшокласниками?
9. Яке головне завдання має вирішити молода особа, що переживає кризу?
10. Якою має бути психологічна профілактика, що сприяє подоланню молодого людини вікової кризи?

11. Як побудувати консультативний процес, щоб сприяти формуванню у молодій людини навичок самодослідження, поглибленню саморозуміння та самоприйняття?

Рекомендована література

- Життєві кризи особистості: наук.-метод. посіб: у 2 ч. – К. : ІЗМН., 1998.
- Крайг Г.* Психология развития / Г. Крайг. – СПб., 2000. – 992 с.
- Магомед-Эминов М. Ш.* Феномен экстремальности / М. Ш Магомед-Эминов. – 2-е изд. – М. : Психоаналитическая Ассоциация, 2008.– 218 с.
- Психологія життєвої кризи / за ред. Т. М. Титаренко. – К. : Агропромвидав України, 1998. – 348 с.
- Середа Е. И.* Практикум по межличностным отношениям: Помощь и личностный рост / Е. И Середа. – СПб., 2006.– 224 с.
- Титаренко Т. М.* Испытание кризисом. Одиссея преодоления / Т. М Титаренко. – 2-е изд. – М. : Когито-Центр, 2010. – 303 с.
- Титаренко Т. М.* Життєві кризи: технології консультування: у 2 ч. / Т. М Титаренко – К. : Главник, 2007. – 144 с. ; 176 с.
- Титаренко Т. М.* Кризове психологічне консультування / Т. М Титаренко – К. : Главник, 2004. – 96 с.
- Титаренко Т. М.* Запобігання емоційому вигорянню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин: наук.-метод. посіб. / Т. М Титаренко, О. Я Кляпець. – К. : Міленіум, 2007. – 142 с.
- Фориша-Ковач Б.* Развитие в подростковом и юношеском возрасте / Б. Фориша-Ковач // Психологическая энциклопедия. – 2-е изд. / под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. – СПб. : Питер, 2003. – 1096 с.– С. 717–719.
- Эриксон Э.* Идентичность: юность и кризис. / Э. Эриксон. – М. : Прогрес, 1996.– 344с.
- Эриксон Э.* Детство и общество / Э. Эриксон – СПб., 1996. – 592 с.

Розділ 3

ЗУСТРІЧ ІЗ ПОВСЯКДЕННІСТЮ: СТРЕС ЧИ ДІАЛОГ

Інтерпретаційні джерела повсякденного стресу

Замислюючись про повсякденний стрес, ми уявляємо собі особистість у певній ситуації – поточній ситуації її життя, яка змушує реагувати нетипово. Такими ситуаціями можуть стати як “хронічні” стресори – ті самі приводи для хвилювання на роботі, ті самі вияви безладу навколо, ті самі обличчя в телевізорі, так і раптові зміни – швидке авто близько до тротуару, загроза запізнення через тягнучку, несподівана зустріч, довгоочікувана відповідь, невдалий вислів. Щодня з нами відбуваються речі, з якихось причин пов’язані з напруженням. Бажані чи небажані, радісні чи неприємні, разом вони визначають емоційне тло і загальний тонус повсякденного життя – буденне обличчя навколишнього світу.

Нам повсякденність може видаватися усміхненою, дружньою, замріяною, сумною, втомленою, ворожою, байдужою... А коли ми не в змозі зустрітися з нею поглядом, коли якусь життє-

ву ситуацію переживаємо настільки гостро, що перериваємо діалог зі світом, захищаючись нападом або тікаючи, то говоримо про стрес.

У першому розділі вже зазначалося, що переживання психологічного (емоційного) стресу в тій чи іншій ситуації опосередковується для людини тим, як вона цю ситуацію інтерпретує, тобто її власним розумінням. Ми не можемо визначити універсальні для всіх людей психологічні стресори. Стресомісткість кожної події, і навіть такої життєвизначальної, як зустріч зі смертю, варіюватиме залежно від того, які “правила” інтерпретації диктуватиме людині мова її культури, які усталені смислові зв’язки, передбачені її вірою, освітою, національними та сімейними традиціями, індивідуальним життєвим досвідом, будуть актуалізуватися у відповідь на той чи інший фактичний фрагмент життя і яку загрозу прописаний у цих зв’язках фрагмент буде становити для актуального світорозуміння.

Проте стрес переживають усі. Понад те – всі переживають його приблизно однаково – у межах визначених способів реагування, фаз розгортання, ресурсів подолання та реабілітації. В цьому сенсі питання профілактики повсякденного стресу можна ставити не лише в контексті визначення найбільш типових для певної культурної групи стресорів та підвищення індивідуальної готовності особистості до змісту відповідних життєвих ситуацій, але і як питання про певні стресомісткі способи організації інтерпретації життя, безвідносно конкретного життєвого контексту. Саме в цьому останньому ракурсі ми і пропонуємо розглянути переживання повсякденного стресу.

Вікові виміри інтерпретації повсякденності

Відчуття спільної мови є визначальним для розгортання вільного від стресу діалогу зі світом. І одним з найвагоміших

чинників культурної (мовної) диференціації завжди був вік. Питання про пошук спільної мови між поколіннями є усталеним мистецьким топосом. Справді, люди різного віку живуть у світах різної мови. Так, для літньої людини навіть вихід із власної оселі в інтерфейс вулиці сьогодення з її безліччю “діалогових вікон”, “інтерактивних меню” та надшвидкісних комунікацій може поставати справжнім випробуванням через його незрозумілість, чужість, іншомовність, тоді як для молоді цей простір з усією його непрогнозованістю, розірваністю, віртуальністю зазвичай є природним середовищем буденного існування зі звичною розміткою і маркерами – функціональним і непомітним.

Попри правомірність вирізнення центральних тенденцій, мова інтерпретації життя завжди є індивідуальною, і не варто приписувати людям одного віку фіксовані способи взаємодії із зовнішнім світом. Коли йдеться про молодь, для одних “користувачів” 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, нав’язливою поверховістю рекламних блимань, що відокремлює від “справжнього” життя. Звичайно, стресомісткість означених способів концептуалізації повсякденного досвіду буде різною і визначатиметься закладеною в кожному способі мірою прийняття запропонованих життєвих ситуацій, можливістю осмислити новий досвід мовою вже набутого – вписати нове у свій світ.

Визначаючи вікові особливості діалогу з повсякденністю, треба зважати не стільки на фізичний вік, скільки на вік психологічний – міру включеності особистості в актуальну мову комунікації з життям, яка співставна із самою інтенсивністю життєкомунікації. В контексті питання про способи інтерпретації життя молода людина, таким чином, на відміну від представника певної вікової групи в демографічному розумінні, – це людина, яка активно спілкується зі світом, тримає руку на пульсі життя, встигає за зміною мови життєвого руху.

Стрес як порушення комунікації зі світом

Що ж визначає межі нашої інтерпретації життя? Які особливості розуміння перетворюють для нас ту чи іншу ситуацію на стрес? І що таке стрес, якщо намагатися описати його мовою діалогу зі світом? Щоб відповісти на ці запитання, згадаймо класичне визначення стресу, запропоноване Г. Сельє. Згідно з цим визначенням, спільним для будь-яких стресорів, незалежно від їхнього фактичного змісту, ми будемо вважати переживання особистістю життєвої ситуації як такої, що висуває до неї певні вимоги, а сам стрес полягатиме у формулюванні неспецифічної відповіді. Тобто стрес – це особлива форма відповіді, відповіді людини на певне повідомлення життя, як вона його почула і зрозуміла. Характерні ознаки відповіді стресом вже були докладно розглянуті вище, коли обговорювалися види стресових ситуацій, типи стресових реакцій та субсиндроми стресових переживань. У межах цього розділу буде йтися не про саму відповідь на життя у формі стресу, а про те, що цю відповідь викликатиме, – про змісти делегованих особистістю різним ситуаціям вимог, які виявлятимуться для неї надмірними, а отже, стресогенними.

Де є вимоги, там є і той, хто вимагає. Інтерпретуючи точні події життя, особистість залучається до відносин із повсякденністю, веде з нею діалог і відповідає на її повідомлення як на звернення певного уявного співрозмовника. Її інтерпретація життєвої ситуації охоплює не лише зчитування змісту життєвої події. Вона торкається всієї конфігурації комунікації з життям, передбачає приписування життю якихось рис, якогось ставлення, якихось намірів і, головне, певної міри конфронтаційності комунікації, зумовленої всіма цими факторами.

Отже, ми зосередимося не лише на стресомісткості інтерпретованих змістів повідомлень життя – суб'єктивних змістах життєвих подій, які особистість зчитує із різних за фактичним наповненням життєвих ситуацій, а й на стресомістких моделях

концептуалізації життєвої комунікації загалом, звертаючи увагу насамперед на мовні (семантичні) засоби конструювання ситуацій як стресових на різних рівнях інтерпретації.

Стосовно стресу як відповіді додамо, що через свою неспецифічність стрес – це, скоріше, не відповідь, а відмова від відповіді – відмова чути і розуміти конкретну життєву ситуацію і відповідати саме на її унікальний зміст. Неспецифічність відповіді полягає в запереченні своєрідності співрозмовника, неврахуванні контексту комунікації, блокуванні змісту повідомлення. Отже, стрес розгортається як своєрідне зведення одиначної ситуації в усіх її подробицях до типової силової опозиції – особистість ніби не чує змісту звернення життя і відповідає на узагальнений сигнал “загроза руйнування”.

Таким чином, у найзагальнішому вигляді ми можемо тлумачити психологічний стрес як захист актуальної смислової конструкції життя, відмежування від небезпечного для її цілісності змісту. Як і будь-який захист, стрес є необхідним, і неправомірно ставити питання про те, як змусити людину відповідати розумінням на події, які загрожують її семантичній цілісності. Але ми можемо визначитися із тим, які способи осмислення життя будуть виявлятися більш жорсткими, уразливими до руйнування, потенційно антагоністичними щодо життєвих подій, а які вже в самій своїй мовній організації будуть містити можливості до розуміння й адаптації.

Постаючи точкою переривання комунікації зі світом у зв’язку із загрозою, стрес є розгортанням позаситуаційних (монологічних) правил інтерпретації, які забезпечуються різного рівня мовними засобами блокування змісту ситуації.

Оскільки розуміння і переживання життєвих подій і ситуацій розгортаються особистістю у текстовій формі – у вигляді конструювання коротких або не дуже оповідань про те, що саме відбувається, інтерпретаційні джерела повсякденного стресу варто шукати в загальних принципах конструювання життєвих текстів – в індивідуальних “правилах” організації мови життє-

вих смислів особистості, механізмах приписування подіям життя тих чи інших значень. Спираючись на розробки в межах суміжних дисциплін, і передусім на останні досягнення в теорії семіотики (У. Еко, 2007), можна виокремити кілька рівнів організації конструювання життєвого тексту – контурів інтерпретації повсякденного життя.

Конструювання життєвої події: інтерпретація повсякденності на рівні понять базового словника та енциклопедичної компетенції

Вихідним рівнем мовної організації будь-якої події є *рівень базового словника*. Під базовим словником інтерпретації будемо розуміти елементарний лексикон особистості, її словниковий запас. Стикаючись з тією чи іншою подією, людина насамперед попередньо розпізнає те, що відбувається на рівні загальних понять. Чи може з нами статися те, про що ми гадки не маємо?

Для того щоб відчути, наскільки буквально наша мова визначає події нашого життя, поставимо себе на місце людини, яка не знає навіть у загальних рисах, що таке епілепсія, і спостерігає чийсь раптовий епілептичний напад. Звичайно, її відповідь буде значно відрізнятись від реакції людини з медичною освітою. Різними будуть і можливості взаємодії з ситуацією, що склалася, можливості залишитися всередині і відповідати змістом власних осмислених дій. Для медика поняття епілептичного нападу – це фрагмент знайомого, готового до актуалізації (а для психіатра – взагалі повсякденного) тексту, який впливає з передтексту (попереднього фрагмента тексту про природу, джерела і умови розгортання відповідної клініки) і знаходить продовження у післятексті (чітко прописаних рекомендованих та протипоказаних

діях, варіантах підручних засобів надання допомоги тощо). Медик конструюватиме подію, ніби спираючись на множину понять словникової статті “епілептичний напад”. Але з якого мовного конструктора має скласти цю подію, наприклад, п’ятирічна дитина? Замість слів “етіологія”, “тривалість”, “перебіг”, “медикаментозний вплив”, “полегшення”, “післянападовий супровід” в людини чужої до медичного словника буде актуалізуватися словник зовсім іншого роду – “піна”, “кров”, “біль”, “незрозуміле”, “небезпечно”... “страшно”.

Як бачимо, рівень словника задає нам масштаб інтерпретації, розробленість понятійного конструктора, з якого ми будемо збирати подію. Що дрібніші деталі, то тонше наше розуміння, то менший оцінковий (позитивний чи негативний) тиск життєва ситуація буде чинити на інтерпретатора, то менш імовірно життєва ситуація спровокує стрес.

У розробленому контексті осмислення життя в людини завжди залишається можливість рухатися всередині відповідної семантичної системи – продовжувати читування, не випадати з діалогу, тоді як моноліт незрозумілої події, який ми не можемо вписати в наявні в нашому арсеналі пояснення, на який не можемо відповісти змістовно (змістами знайомих нам смислів), буде виштовхувати за межі комунікації з життям і викликати найбільший стрес. Профілактика переживання молоддю повсякденного стресу на цьому рівні інтерпретації може розгортатися у двох напрямках. По-перше, можна працювати над готовністю особистості зустріти (і назвати) найрізноманітніші події шляхом підвищення її загальної обізнаності, грамотності. До цього напрямку ми можемо віднести всілякі спеціалізовані навчальні заходи стосовно ефективної взаємодії з різними вимірами повсякденності – безпеки здоров’я і життєдіяльності, надання долікарської допомоги, поводження в екстремальних ситуаціях, основи самозахисту, підтримання психологічного здоров’я та ін.

По-друге, поряд зі збагаченням наявних у пояснювальному (а отже, і в адаптаційному) словнику понять ми можемо пра-

цювати із самими поняттями незнайомого, незвичного, нового, незрозумілого. Якщо, зустрічаючись із нетиповою життєвою подією, будучи не в змозі вписати якусь ситуацію в текст власного життя, людина замість звуження свідомості в точці небезпеки і недовіри буде розгортати рефлексивний, аналітичний текст, резервуючи життєвий простір під наступне можливе розуміння (потенційно наявний смисл), стресомісткість повсякденного життя для неї буде значно меншою.

Блокування змісту життєвої ситуації можливе не лише тоді, коли трапляється щось нам незнайоме. Часто буває так, що сам наш словник стає джерелом повсякденного стресу. Це відбувається тоді, коли він надто жорстко фіксує визначення якогось поняття і не передбачає відхилень від визначення. Невідповідність тієї чи іншої події прописаному в нашому досвіді словниковому значенню також може викликати відторгнення змісту життєвої ситуації, а отже, стрес. На відміну від попереднього рівня, відмова від розуміння змісту повідомлення життя тут здійснюється не через недовіру невідомому, а через неприйнятність відмінного – за принципом оцінки змісту повідомлення життя як хибного або брехливого.

Наскільки ми готові сприйняти зміст повідомлення, коли чекаємо на якусь дуже важливу SMS, а нам приходить розсилка від оператора про нові тарифи. Якщо уявити, що все, що відбувається в нашому житті, зчитується нами у вигляді повідомлень, то механізм “не того SMS” спрацьовує у набагато ширшому колі випадків, ніж ми можемо приписати “цифровій” комунікації.

За наявності інформаційної домінанти важко почути зміст інших щодо до неї повідомлень – він миттєво розпізнається як невідповідний і блокується як хиба. Життя відмовляє нам в жаданому – саме на зчитуванні цієї відмови закінчується наше знайомство зі змістом, і ми відповідаємо роздратуванням, образою, зневірою.

Розпізнавши рід певної життєвої події у вигляді загального поняття, для подальшого її осмислення ми маємо звернутися

до множини його контекстуальних втілень – своєрідного сховища можливих прочитань. Італійський мультидисциплінарний учений Умберто Еко пропонує називати таке сховище “енциклопедичною компетенцією” інтерпретатора. “Енциклопедія”, на відміну від словника, передбачає узагальнення уявлень про можливі *відмінні* значення поняття в найрізноманітніших контекстах і ситуаціях і вимагає від інтерпретатора при зустрічі з кожною життєвою подією визначитися із тим, якою мовою (в якій семіотичній системі) повідомлення життя має бути прочитане.

Якщо зустріч із незнайомою ситуацією вимагає від людини зусиль для подолання недовіри, страху й утримання розгортання внутрішнього тексту загрози, то на другому рівні інтерпретації – *рівні контекстуальних преференцій* – ми маємо призупинити розгортання оцінного тексту звірки змісту запропонованої життєвої події з фіксованими в нашому досвіді уявленнями про належне (звірку події з текстом відповідної словникової статті) і припустити можливість існування поки що невідомої, але сенсомісткої форми, яка не суперечить родовому поняттю. Свобода розгортання інтерпретатором відмінних прочитань родового поняття і фіксується терміном “енциклопедична компетенція”. Як буде зазначено, коли семантична конструкція життя має жорстку ієрархічну структуру, оцінка невідповідності також, у кінцевому підсумку, актуалізує текст загрози руйнування.

Одним із найбільш експресивних прикладів семантичної плюральності мовного знаку є поняття “кохання”. Якщо ми задамо питання про те, що є найсуттєвішою ознакою кохання, групі студентів, то отримаємо множину відповідей, які багатьма із них сприйматимуться як протилежності. Пристрасть або розуміння? Ревнощі або довіра? Гра або щирість? Двобій або турбота? Очевидно, такі протиставлення альтернатив як взаємовиключних є штучними, і навряд тут доречно визначитися із правильними відповідями, скоріше, мова може йти про контекстуальні вподобання – емоційно співзвучні прочитання. Переживання співзвучності, в свою чергу, залежатиме від того, в кон-

тексті якої історії про кохання (love story) буде актуалізуватися та чи інша *контекстуальна преференція значення* обговорюваного поняття “кохання”. Іспанському романтизму, мабуть, не завжди буде легко порозумітися з анімешною кавайністю¹. Але так чи інакше спільну мову шукати буде легше за наявності в кожній стороні знання про існування мови співрозмовника та принаймні загальних уявлень про принципові смислові зв’язки в її межах.

Саме зіткненню невідповідних контекстів прочитання понять, з яких ми складаємо події нашого життя, ми “завдячуємо” більшості “з’ясувань стосунків”, що є однією з вагомих складових повсякденного стресу.

Особливо гостро контекстуальні зіткнення розгортаються в підлітковому віці, коли необхідність самовизначитися – вперше сформувані власні визначення основних категорій життя – призводить до суб’єктивного ототожнення контекстуального значення, обраного як своє розуміння, зі словниковим – єдино можливим, правильним, абсолютним. Інші звучання смислів, які поки що не прописані в просторі життєвого досвіду, відкидаються як такі, що не знаходять відгуку в мові індивідуальних смислів, – невідповідні, хибні, помилкові, брехливі. Зустріч з альтернативним баченням сприймається крізь призму конфронтації і стає стресовою.

Вимога прийняти і намагання почути, зрозуміти альтернативні прочитання – це вимога деабсолютизувати те, що на початкових етапах формування ідентичності переживається як критерій вирізнення себе із середовища, критерій спроможності бути, обирати, підтвердження для себе і для інших власної присутності в цьому світі. По суті для підлітка альтернативне значення – це сумнів у його чи її існуванні, заклик тимчасово відпустити те єдине значення, яке в нього поки що є як осмислене, що

¹ Російсько- та україномовні фанати аніме використовують прикметник “кавайний” та іменник “кавайність” як похідні від японського *кавай* – милий, чарівливий, гарнесенький.

для новонародженої картини світу постає як загроза руйнування. Саме тому настільки гострими є підліткові переживання самотності, розчарування, втрати, нерозуміння. Для людини, ідентичність якої вже не потребує настільки прямих і жорстко сформульованих ознак-підтверджень, стає припустимою множинність форм одного смислу (та, відповідно, множинність значень однієї форми), варіативність прийнятних виявів життя.

На прикладі підлітка, як бачимо, переживання повсякденного стресу, викликане невідповідністю контекстуальних значень, виявляється пов'язаним не лише з об'ємністю понять життєвої мови, багатоманітністю можливих прочитань, доступних інтерпретаторові, а й з ієрархічністю організації останніх. Коли одне значення життєвої категорії (одні сценарії розгортання життєвої події) переживаються як такі, що мають більше прав на існування – більше виправдань для прийняття, ніж інші, особистість достатньо легко конструює подію як зраду, фальш, брехню, підробку. Натомість припускання віяла можливих прочитань однієї життєвої події є тим буфером толерантності, що дає змогу впізнати незнайомий вияв як знайомий смисл – потрапити в ситуацію пізнання, а не в ситуацію семантичної конфронтації, залишитися в діалозі з багатогранним життям.

Звичка інтерпретатора оперувати множинними значеннями понять у кінцевому підсумку призводить до того, що для людини стає очевидною неможливість опанувати усі можливі до прочитання культурні контексти – вона звикає залишати чистими пару сторінок в енциклопедичній статті про кожний із життєвих смислів під певні можливі, ще не знані вияви, привчається затримуватись у кожній відмінній від звичного життєвій ситуації і дослухатись, намагаючись зрозуміти правила нової мови. Таким чином, толерантність до іншого додає й толерантності до невідомого.

Профілактика стресу контекстуальної невідповідності, очевидно, пов'язана зі збагаченням життєвого досвіду молодшої людини та з підвищенням її інтерпретативної гнучкості – з роз-

ширенням прийнятних для неї ситуаційних значень життєвих понять, відкриттям більш широкого спектру подій, можливістю прочитати все більше смислів. Найбільш ефективними тут можуть бути групові форми роботи, коли комунікаційний простір, просякнутий безліччю локальних контекстуальних зіткнень, є водночас відкритим для можливості звернути увагу на самий комунікаційний процес.

Поряд із цим, навіть маючи надзвичайну енциклопедичну компетентність, особистість може бути обмежена у своїй інтерпретації жорсткими правилами ієрархії контекстуальних значень. У цьому разі корекційна робота буде пов'язана з децентрацією індивідуального семантичного простору, виявленням макросемантичних структур, які нав'язують особистості власні змісти в кожній події життя.

Конструювання життєвої ситуації: топіки, фрейми і гіперкодування як принципи організації семантичного простору повсякденності на рівні виразу

Пов'язані між собою вибори контекстуальних значень, відношення між прочитаннями родових понять як елементів життєвої ситуації утворюють своєрідну *“проційність”* (*“aboutness”*) відповідного фрагмента тексту життя. Єдиний смисл того виразу, який ми формулюємо про конкретну життєву ситуацію, називатимемо *ізомопією*.

Про що для тебе ця ситуація? Ситуація звільнення з роботи може бути ситуацією про перелік можливих втрат або ситуацією про поле можливостей, що відкриваються в його світлі, ситуацією про виклик долі або ситуацією про волю Божу. Конструюючи вираз про певну ситуацію, навіть у зв'язку з найелеме-

нтарнішою подією повсякденного життя, ми ніби відповідаємо цим виразом на якесь питання. Залежно від того, як це питання було сформульоване, відповідь може набувати найрізноманітніших виглядів (геть до протилежних), а стресомісткість – змінюватися від майже відсутньої до критичної.

Передбачувані питання, на які особистість відповідає, інтерпретуючи ситуації повсякденного життя і конструюючи відповідний вираз, є засобами створення ізотопій, які називаються **топіками**. На рівні окремих виразів повідомлення життя визначають схеми прочитання його змісту, актуалізуючи ті чи інші контекстуальні значення. Топіки безпосередньо пов'язані з ситуацією переживання життєвого досвіду (на відміну від наших оповідань-пояснень, які ми конструємо вже після події), а завдяки своїй запитальній формі вони легко виявляються в діалозі. Саме тому топик є елементарним інструментом діагностики й реконструкції стресових інтерпретаційних правил. З метою такої реконструкції, наприклад, у межах психоконсультативної бесіди, особистість ніби повертається в саму ситуацію безпосереднього переживання і говорить зсередини, завдяки чому є змога звернути увагу на стресогенність самої постановки життєвих питань, відповіді на які вона зчитує у подіях власного життя, та на механізми фіксації відповідних інтерпретаційних правил, прописані в її досвіді.

Іноді одна й та сама життєва ситуація не пропонує нам якоїсь інформації, але ми дописуємо її, виходячи із загальнокультурних уявлень про те, які події, вчинки, об'єкти, особистості, властивості, відношення є латентно присутніми в безпосередньому змісті повідомлення. Такі поєднання культурних уявлень становлять **загальний фрейм** (інтерпретативну рамку) **ситуації життя**.

Споглядаючи повідомлення “Іде іспит” на дверях навчальної кімнати, ми не бачимо, що за дверима, але потрапляємо в ситуацію, яка передбачає наявність всередині приміщення людини або групи людей, компетентність яких перевіряється, тестове завдання, обмежений час, нормативно заданий зміст відпо-

віді, квантифікований рівень компетентності, конкурентне середовище, людей, які здійснюють оцінювання тощо. Таким чином, **загальний фрейм іспиту** – це своєрідний концентрат розповіді, згорнутий в одному слові “текст”.

У повсякденному житті розгортання загальних фреймів зазвичай відбувається непомітно – як самоочевидний текст-канва життєвої ситуації. Проте в контексті переживання особистістю тієї чи іншої ситуації повсякденного життя як стресової важливо уточнити, в межах якого фрейму вона інтерпретує подію, який інтерпретативний контур актуалізувався у відповідь на життєве звернення і що в результаті домальовується в її картині ситуації в цілому. Так, уже згадуваний фрейм іспиту у разі його актуалізації, наприклад, на ситуацію будь-якого завдання в межах професійної діяльності або на ситуацію будь-якої комунікації зі значущою людиною може привносити в повсякденне життя чималу частку стресових переживань.

Загальні фрейми фіксують ситуації в родовому вигляді, і в цьому сенсі їх можна співвіднести з форматом словника. І хоча, на відміну від словника загальних понять, словник загальних фреймів фіксуватиме інформацію не про властивості конкретного елемента досвіду, а про множину семантично об’єднаних елементів – про певний смисловий контур, у межах якого має інтерпретуватися, зчитуватися ситуація в цілому, до загальних фреймів застосовні ті самі критерії аналізу, що й до базового словника. Загальні фрейми можна розглядати як з огляду на арсенал самих фреймів, який має у своєму розпорядженні інтерпретатор, так і щодо їх відкритості до переходу у формат енциклопедії – розмаїття взірців конкретних втілень ситуацій.

Функцію контекстуальних преференцій на рівні інтерпретаційних контурів ситуації беруть на себе **інтертекстуальні фрейми**. Вони дають змогу особистості впізнати актуальну ситуацію життя мовою текстів, які є зовнішніми стосовно цієї ситуації. Маючи досвід читання різних розповідних текстів, будучи знайомою із безліччю прикладів розгортання описів різних життєвих ситуацій у літературі, живопису, кінематографі та інших

формах культурного тексту, людина має змогу ідентифікувати ситуацію свого життя як таку, що підпадає під якусь типову тему. Словник інтертекстуальних фреймів інтерпретатора вміщує як усталені літературні теми (топоси), так і конкретні тексти, до яких відсилає людину життєва ситуація. Це той семантичний резервуар, з якого ми запозичуємо приклади пояснень значення життєвих звернень та взірці співзвучних відповідей на життя.

Щодо переживання повсякденного стресу інтертекстуальний фрейм може виконувати дві протилежні функції. З одного боку, у разі збереження за ним статусу умовності, гри, варіації, його можна розглядати не лише як постачальника ситуаційних декорацій, а і як локальний механізм розмикання життєвого простору, стискуваного стресором за рахунок виходу у простір іншого тексту, котрий накладає власні жанрові правила інтерпретації і може спрацьовувати як амортизатор безпосереднього стресового тиску ситуації. Так, упізнавши у власній сімейній сварці характерні ознаки типового комічного сюжету, людина має ресурс не лише самій вийти за межі відповідної ситуації, а й запросити партнера до рефлексивної позиції.

Проте інтертекстуальний фрейм може бути запозичений з тексту, який підміняє для особистості її світорозуміння в цілому. Різноманітні вияви фанатизму як культурного феномена дають нам багато прикладів моделей життєвої інтерпретації, за якої “канонічний” текст в усій цілісності презентований у ньому смислових зв’язків фіксується як належний світу, диктуючи прочитання подій, межі конструювання ситуацій, судження про відповідність і невідповідність. Усі вияви повсякденного життя особистості за такого способу інтерпретації або вписуються всередину “канонічного” тексту як задані ним елементи, або відкидаються як зайві деталі, що не знаходять місця у заздалегідь визначеній моделі. Тут інтертекстуальний фрейм втрачає свою риторичну (жанрову) функцію й перетворюється на жорстке ідеологічне інтерпретативне правило.

Як і щодо загального фрейму, для розуміння джерел суб’єктивної стресомісткості певної ситуації повсякденного

життя потрібно виявити, у межах якого інтертекстуального фрейму розгортає для себе особистість інтерпретацію обговорюваної події.

Риторичні та стилістичні гіперкодування виконують “обов’язки” гіперболи. Як і інтертекстуальні фрейми, вони мають потенціал розширення інтерпретативного простору за рахунок привнесення в ситуацію зовнішніх правил інтерпретації. Ці інтерпретаційні операції дають людині змогу прочитати життєву ситуацію як риторичний текст і уникнути наївних, денотативних її прочитань. Маючи у своєму розпорядженні певний словник іносказань, особистість може співвіднести актуальну життєву подію з відмінним від очевидного значенням завдяки декодуванню її мовою метафори, самоіронії, жанрової гри та інших засобів деабсолютизації прямого змісту повідомлення, застосуванням непрямих інтерпретаційних правил. У цьому разі прийнято говорити, що вона змогла подивитися на ситуацію “по-філософськи” або “з гумором”.

Іронія в усьому багатоманітті її виявів є одним із найпотужніших засобів запобігання переживанню повсякденного стресу та амортизації стресових ситуацій – тому, хто зовні спостерігає з посмішкою, не загрожує тотальне поглинання стресом та зумовлене ним звуження життєпростору.

Ідеологічне гіперкодування, навпаки, сприяє закриванню і стисканню інтерпретативного простору. Відповідну назву дістала процедура інтерпретації, за якої ситуація одразу сприймається і конструюється як оцінний вираз. Ідеологічне гіперкодування виявляється, коли запропонована життям подія актуалізує на себе ідеологічні вподобання особистості – основні ціннісні опозиції, які структурують її життєвий простір, найзагальніші критерії оцінки “добре – погане”, “життя – смерть”, “природа – культура”, “позитивне – негативне”, “правда – брехня” тощо. Як буде показано далі, саме такі ціннісні гіперкоди – її особисті (диктовані досвідом і культурою) критерії суб’єктивно ототожнюються з істиною або хибою змісту життєвої події і визначають прийняття (розуміння) або відторгнення (стрес як блоку-

вання змісту) життєвої ситуації і повсякденного життя в цілому в її межах. Але ідеологічна заангажованість спрацьовує вже на рівні зчитування ситуації як виразу.

Конструювання наративу повсякденності: макровисловлювання фабули та їх часова послідовність

Сприймавши певну ситуацію життя на рівні безпосереднього змісту життєвого звернення, ми конструємо оповідання про неї. Наша концептуалізація життєвого фрагмента зазвичай виходить далеко за межі фактичного наповнення життєвого сюжету, оскільки пов'язана з інтерпретаційними операціями абстрагування та аналітичного перефразування. Наш текст про ту чи іншу життєву подію вбиратиме у себе весь зміст нашої рефлексії стосовно ситуації, результати її зіставлення з наявними схемами світопояснення, вписування її в знайомі життєві тексти, наші уявлення про обставини, які треба брати до уваги при її інтерпретації, а також підсумкові оцінні судження та висновки. На рівні конструювання наративу як оповідання про фрагмент повсякденного життя особистість синтезує певне резюме життєвої ситуації, яке набуває вигляду одного або кількох *макровисловлювань фабули*, організованих у часі.

Наративізація життєвої ситуації у вигляді макровисловлювань передбачає, що особистість побудує ситуацію, в якій є певний діяч-персонаж, вихідний стан, черга послідовних і чимось кимось зумовлених змін, кінцевий (принаймні проміжний) результат (У. Еко, 2007, с. 53). Намагаючись розгорнути життєву подію як текстуальну *часову послідовність і передбачити*, що буде на наступному кроці, особистість вдається до власної “бібліотеки” – сховища культурних зразків розгортання фабули, які відсилають до схожих ситуаційних ознак, тобто до знайомих їй історій, презентованих текстами культури і насамперед мис-

тецтва. Оскільки культурні тексти завжди зверталися до найгостріших життєвих питань, саме в них ми знаходимо опори у наших пошуках відповіді на складні життєві ситуації, долаємо самотність унікальності, відкриваємо собі шлях до вибору подієвої фабули. Перехід в інший текст амортизує безпосередній ситуаційний тиск і дає змогу розгортатися осмисленню замість тотального блокування текстуального процесу навіть у стресовій ситуації. Зазирання за межі життєвої ситуації і запозичення фабули ззовні уможлиблює читання життя – рух від передтексту через актуальну подію до післятексту.

Але, як і у разі інтертекстуального фрейму, звернення до зовнішнього тексту в пошуках ймовірного розгортання фабули може стати як джерелом розмикання стискуваного стресом життєвого простору, так і механізмом його обмеження. Коли зовнішній текст систематично нав'язує притаманні йому причинно-наслідкові зв'язки різним за змістом ситуаціям повсякденного життя, він стає на заваді розумінню і життєвому діалогу. Саме через свою вкоріненість в операції абстрагування наратив, на відміну від топіків, виявляється позбавленим безпосереднього зв'язку з ситуацією переживання життєвого досвіду і є набагато підвладнішим тим “поправкам”, які накладають на зміст події вимоги до зв'язного тексту та суб'єктивні правила інтерпретації, задані привласненими особистістю текстами світопояснення. Наратив так чи інакше відтворює у власній структурі принципи організації інтерпретації життя, передбачені актуальною семантичною цілісністю особистості, тому, коли такі принципи є недостатньо гнучкими, оповідання особистості про будь-яку подію починають нагадувати відтворення одного і того самого тексту. Блокування змісту життєвої ситуації і стрес у такому разі відбуваються не через контент життєвої ситуації, яка може бути достатньо нейтральною, а через те, що особистість просто не встигає осмислити подію, зрозуміти її значення (наповнити її змістом), оскільки розпізнає в ній щось, диктоване позаситуаційним текстом. Зазвичай застрягання людини на якомусь механізмі пояснення життя пов'язані саме з травматичним досвідом, тому

постійно відтворювані наративні структури виявлятимуться водночас і будуть стресомісткими.

Конструювання наративного оповідання – це той рівень життєвої інтерпретації, з яким традиційно працює наративна психологія, пропонуючи власні психотехнології профілактики, адаптації, супроводу. До цього рівня як критерії аналізу можна застосувати характеристики жанровості, сюжетності, розгорнутості, послідовності, узгодженості та ін., кожна з яких так чи інакше буде пов'язана із певним рівнем стресомісткості комунікації з повсякденністю. Однією із технік роботи зі стресомісткими наративними структурами є довільне звернення до художніх текстів. За рахунок розотожнення людиною героя оповідання, яке вона конструює, з власною особистістю і тимчасового делегування власного життя героєві відкривається зазор рефлексивності. Людина ніби й тікає в іншу мову, але залишається в ситуації. За критерієм опосередкованості життєвого змісту таку “прогулянку” в інший текст як подієву послідовність можна порівняти з відомою терапевтичною технікою “сенд плей” (від англ. send play – пісочна гра), коли складна ситуація програється особистістю за допомогою перенесення фігурантів та елементів у простір коробки з піском і маленьких іграшкових фігурок, одна з яких уособлює і самого протагоніста.

Метафора комунікації з повсякденністю: природа вислов- лювання, актантні ролі, ідеологічні опозиції та світоструктура

Найзагальнішим рівнем інтерпретації життєвих ситуацій виступає *метафора комунікації з повсякденністю*. Саме в межах такої інтегральної метафори особистість розгортає текст про повсякденність як співрозмовника (відправника повідом-

лення у вигляді життєвої події), про делеговані собі і життю комунікаційні ролі та, головне, про ті вимоги, які висуває до неї життя в образі події, котру вона актуально інтерпретує. При цьому загальний висновок про прийняття чи неприйняття зчитуваної вимоги буде результатом зіставлення приписуваних змістові повідомлення та його авторові ідеологічних структур із власними ціннісними вподобаннями.

Інтегральна метафора життєвої комунікації з притаманною їй розстановкою ролей безпосередньо визначає співвідношення зчитуваних особистістю в тій чи іншій життєвій ситуації інформативних (смыслових) та диспозиційних (силових) складових. Останнє дістає своє вираження у *природі висловлювання*, яке інтерпретатор конструює, у співвідношенні його пропозиційних та модальнісних елементів. Найбільш очевидно природа висловлювання виявляється у граматичній структурі речення, яка може бути розповідною, спонукальною чи запитальною. Але попри те, що більшість речень, які ми чуємо на свою адресу, конструюються як розповідні, їх зміст ніколи не вичерпується лише констатуванням інформації. Вже самим актом звернення до нас співрозмовник вимагає від нас певної відповіді, реакції, зустрічної дії. Тобто будь-яке висловлювання обов'язково міститиме як пропозицію, так і модальність. Водночас навіть пряма вказівка може сприйматися не лише як виконання / невиконання, а й відкривати особистості ціле поле для розуміння мотивів співрозмовника і стимулювати до пошуків спільної мови, до шляхів конструктивного продовження діалогу. Натомість, відкидаючи нюанси обставин висловлювання, зосереджуючись лише на більш простій за структурою модальнісній частині, особистість залишається закритою до тонкощів запропонованого змісту і автоматично переключається від розуміння та інтерпретації до критики, оцінювання і судження стосовно можливості чи неможливості виконання, прозорості або непрозорості намірів співрозмовника, істинності чи хибності стверджуваного ним тощо.

Залежно від того, яку дію щодо себе ми прочитаємо у життєвому зверненні і чи відчуємо загрозу для себе у відповідній вимозі, наша дія у відповідь набуватиме вигляду або прийняття дієвого тиску і виконання вимоги, або відторгнення, спротиву, блокування – тобто стресу. Таким чином, конструювання життєвої події як модального висловлювання на свою адресу вже в самій своїй мовній організації буде містити потенційну стресовість, оскільки переміщуватиме особистість із простору винесення із ситуації життєвого смислу у простір з’ясування стосунків.

Кожному, мабуть, знайома ситуація, коли втомлена людина, стикаючись із якоюсь черговою неприсмною життєвою дрібницею, наприклад, із прорваним пакетом на касі супермаркета, делегує те, що сталося, якомусь наміру – “За що мені це?!” , “Ах ти ж!”, “Це ж треба таке!”. Але таке делегування можливе на адресу не лише пакета, а й касира, який цей пакет давав, бо мав побачити і попередити, чи іншого покупця, який щось сказав під руку, навіть якщо його повідомлення мало на меті попередити про брак пакета. Останній випадок є прикладом того, як зміст повідомлення “обережно, пакет бракований!” блокується зчитуванням і відторгненням модальності: “Не треба лізти до мене з порадами, коли я і так втомлений, а руки зайняті!” або “Не треба мене вчити! Я не перший раз у супермаркеті!”. Цей найпростіший приклад показує, як інтерпретація як розуміння і діалог заміщується рольовою диспозицією і її неприйняттям. Повсякденність у вигляді прорваного пакета постала перед людиною як каратель або насильник, в образі касира – як байдужість і халатність, в образі іншого покупця – як докучливий повчальник. У структурі тексту-розповіді інтерпретатора про ситуацію, що склалася, такі ролі фігурантів так само, як і власна комплементарна роль, дістали назву *актантних*. Це ті кінцеві продукти абстрагування, до яких зводиться наративна структура у разі переходу від інтерпретації – процесу розуміння смислу змістів ситуації – до відповіді на дію модальності власною дією прийняття або відмови.

Прийняття або заперечення продиктованих ситуацією актантних ролей регулюється їх зв'язком, із *ціннісними опозиціями*, які становлять елементарні *ідеологічні структури* життєвого світу особистості і фіксуються на рівні ідеологічних гіперкодів, про що вже зазначалося вище. Саме за критеріями цих опозицій і відбувається зв'язка світу, запропонованого структурою життєвого повідомлення, зі *світоструктурою особистості* – з її актуальною текстуальною семантичною структурою життя. Приписувана події ціннісна відповідність або невідповідність ототожнюється особистістю із загальною істинністю або хибністю і призводить до інтегрального прийняття змісту життєвої ситуації або його блокування.

Таким чином, інтерпретація особистістю життєвої події на рівні модальних висловлювань, актантних ролей, ідеологічних опозицій та зв'язки з актуальною світоструктурою свідчить про те, що осмислення події закінчено, людина вийшла з діалогу із ситуацією і переключилася на її оцінювання. Очевидно, за жорстких правил організації життєвих смислів особистості та суворих критеріїв оцінювання, блокування повсякденного життя шляхом відповіді стресом розгортатиметься саме на цьому рівні.

Зважаючи на емоційну насиченість подій, що викликають стрес, для їх опису особистість буде вдаватися до експресивних мовних засобів – передусім до метафоризації стресових субпросторів повсякденності. Комунікація з повсякденним життям у найрізноманітніших ситуаціях буде концептуалізуватися нею із застосуванням лексики різноманітних емоційних відносин. Вживаючи щодо елементів власного досвіду мову тієї чи іншої ситуації (гри, боротьби, змагань, випробування, споглядання, пошуку), даючи подіям свого життя певні імена, людина не стільки вербалізує вже наявний досвід, скільки конструює, породжує його у відповідній якості через наповнення таким, а не іншим смислом. Саме в дослідженні метафоричного простору повсякденного життя особистості ми вбачаємо потужний потенціал запобігання порушенням адаптації до повсякденного стресу, тому приділяємо їй окрему увагу.

Концептуальна метафора як інструмент дослідження стресо- місткості індивідуальних моделей комунікації з повсякденністю

Аналіз різних рівнів інтерпретації повсякденного життя показує, що конструювання життєвих подій і ситуацій у вигляді елементарних лексичних одиниць (понять) та відношень (виразів) є виявом розгортання більш загальних принципів структування – “верхніх поверхів” особистісного світосприймання та світопояснення. Так звані макроструктурні або світоструктурні компоненти текстуальної організації життя розгортаються у процесі концептуалізації людиною власного досвіду і мають характер сценаріїв, задають стереотипні моделі розвитку ситуацій, визначають контексти. Найзагальнішим із таких інструментів життєконструювання є метафора життєвої комунікації. З’ясування того, мовою якої метафори особистість сприймає і організовує простір своєї взаємодії з повсякденним життям, містить потужний діагностичний та психопрофілактичний потенціал, оскільки стану виснаження ресурсів передує більший або менший період взаємодії в межах неефективної, руйнівної, стресомісткої моделі.

Стосовно підходів та інструментів дослідження метафоричного простору повсякденності у працях Дж. Лакоффа і М. Джонсона, Р. Д. Андерсона, А. М. Баранова, Е. В. Будаєва, А. П. Чудінова та інших дослідників метафора інтерпретується не лише як експресивний лексичний засіб, а і як матриця, яка певним чином структурує і організовує когнітивний простір та понятійну систему. Метафора визначає комунікативний простір, задаючи і обмежуючи альтернативи вибору. Вона є згустком семантичного простору певної культури – своєрідним культурним субпростором, тому її можна розглядати як модель життєконструювання.

Значні напрацювання в галузі когнітивно-дискурсивної психолінгвістики дають змогу виокремити два інтегральних рівні аналізу метафоричної організації взаємодії з повсякденністю – просторовий і структурний. Визначення так званих *просторових* (або орієнтаційних) метафор становить найбільш абстрактний рівень життєвої концептуалізації. Увага дослідника при цьому оминає зміст аналогії життєвої ситуації зі смисловими зв'язками, притаманними якомусь іншому просторові, і зосереджується на загальних категоріях кількості, відношення, руху, ваги, взаєморозміщення особистості та елементів життєвої ситуації, які персоналізуються в компліментарних актантних ролях. Тут можна говорити передусім про можливість діагностики інтенсивності повсякденного стресу, який переживає особистість, – міру конфронтаційності, силової опозиційності та, нарешті, влади, яку має відповідна диспозиція над переживанням повсякденного досвіду. Спираючись на дослідження Р. Д. Андерсона, в яких на рівні соціального був зафіксований зв'язок між пом'якшенням тоталітарного устрою суспільства і переходом від вертикальних метафор (розміру, особистої переваги, просторової субординації) до горизонтальних (переговорів, спектру, сторін тощо), ми припускаємо, що на особистісному рівні також можливий зв'язок вертикальних метафор із жорсткістю структурування життєвого простору та напруженістю комунікації людини з повсякденністю.

Прикладами вияву просторової метафори при концептуалізації взаємодії з повсякденним стресом може бути застосування щодо життєвої ситуації таких лексичних одиниць, як “маленький”, “величезний”, “тисне”, “поглинає”, “виштовхує”, “накриває”, “брила”, “порожнеча”, “вислизає”, “ухиляється”, “розсипається”, “падати”, “провалюватися”, “битися”, “стіна”, “зачиняти” тощо. Як бачимо, багато які із цих прикладів є дієслівними мовними формами, і це зрозуміло. Якщо пригадати, що модальнісна частина конструйованого вислову про життєву ситуацію сприймається особистістю як цілеспрямована дія, мета якої – здійснення впливу на її свідомість та поведінку, то очеви-

дно, що лексичними засобами при цьому будуть дієслова й дієслівні форми, а також прикметники вищого й найвищого ступенів, які мають кількісно означити диспозицію.

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, певною мірою невідоме, яке вимагає забезпечення шляхом концептуалізації. *Сфера-джерело*, навпаки, є розробленим, відомим і структурованим концептом, який людина використовує як інструмент осягнення й контролю. Тобто концептуальна метафора є виявом класичного психологічного прийому “незнайоме через знайоме”. Цей рівень пов'язаний із розкриттям організаційних можливостей аналогії – сфера-мішень структурно впорядковується в термінах сфери-джерела.

За сучасних умов малопрогнозованості, рухливості й плюралістичності культурного середовища концептуалізація простору життя за допомогою структурної метафори є одним із основних засобів адаптації до повсякденного стресу і опанування життєвого простору. Та чи завжди цей захист продуктивний? Чи завжди невизначеність і динамічність життя будуть вміщуватися в обраній особистістю концептуальній упаковці (оболонці)? Яке напруження потрібне, аби утримувати дійсність у пояснювальних межах тієї чи іншої метафори? Чи не буде в результаті захист більш стресомістким за виклики середовища? Мабуть, при цьому слід згадати про діалог як найбільш відповідну динамічності життя форму комунікації.

Говорячи про адаптаційний потенціал різних структурних метафор, зауважимо, що інтегральним показником життєвої концептуалізації в межах структурної метафори є її діалогічність, яка варіює від повної відкритості, коли сферою-джерелом постає сам діалог, до монологічної закритості метафоричного простору найбільш статичних і антагоністичних за організацією сфер-джерел. Антагоністична метафора одразу переводить комунікацію з життям у вимір диспозицій, фактично прирівнюючи якісний життєвий зміст до просторово-кількісної силової опозиції. Наприклад,

організація простору повсякденного життя мовою метафори війни передбачатиме локалізацію людиною себе у просторі, де вона має “ворогів” і “союзників”, може “зазнати поразки” чи “здобути перемогу”, “зазнати втрат” і “завойовувати ключові позиції”, “захищати й захоплювати території”, “розробляючи” при цьому відповідні “плани і стратегії”. Найдрібніші і найбуденніші речі – від миття посуду до зустрічей із випадковими людьми на вулиці можуть перетворюватися на “супротивників” і потребувати “мобілізації сил” для “успішної операції”. Перебуваючи у стані такої постійної мобілізації, у ворожому середовищі, людина буде свою відповідь за допомогою понять нападу і захисту, що не сприяє діалогу і, як уже зазначалось, фактично дослівно відповідає визначенням стресових реакцій.

Принциповим механізмом діалогічності метафоричної концептуалізації ситуацій повсякденного життя є введення в життєвий простір фігури співрозмовника. Це дає змогу припустити існування незнайомого поняття, іншого контексту прочитання, який відрізняється від топіка і фрейму розгортання виразу. Дослухаючись до голосу іншого, ми створюємо буфер толерантності при зустрічі з повсякденністю. Діалог передбачає акцент на розумінні як практиці винесення смислу змісту повідомлення – небайдужість, увагу до пропозиції життєвої події, на відміну від її модальності. Принциповим для розуміння стресомісткості концептуального метафоричного простору є визначення жорсткості його меж і ймовірності допущення в ньому співрозмовника, міри його відкритості для розуміння іншого як джерела динаміки, життєвих змін, виходу до відмінних від знайомих смислів та нових розумінь.

Таким чином, аналіз стресомісткості індивідуальних моделей комунікації з повсякденністю має починатися з визначення двох основних параметрів:

- основних просторових і структурних метафор, у межах яких розгортається інтерпретація життєвих подій (частотність метафоричних слововживань і виразів, що належать відповідному семантичному полю);

- ступеню діалогічності використовуваних особистістю метафор (співвідношення пропозиціональних та модальнісних компонентів метафоричних висловлювань).

Сфери-джерела бувають найрізноманітнішими. Людина може переживати своє повсякденне життя як проходження шляху і як закинутість у вир, океан, потік, як дарунок Вищих сил і як ламкий, уразливий предмет, як ілюзію, сон, марення і як результат виробництва, продукт роботи механізмів. Повсякденність може перекидатися на тканину, кайдани, дім, картину, театр. Кожний із відповідних концептів розгортається у власній лексиці і локалізує у своїх межах людину, фіксує за нею певну роль – мандрівника, жертви, вдячної дитини, захисника і зберігача, сновидця, передовика виробництва і передбачає певний характер взаємодії людини з простором її життя, певні стосунки з повсякденністю – відкриття нових територій, захист, радість і вдячність, турботу, марення, чесну працю. Саме формулювання відповідних ролей виступатимуть переважно лексичними виявами метафоризації повсякденності при зустрічі зі стресовою ситуацією. Як уже зазначалося, вони називаються актантними ролями і передбачають, що особистість називатиме власне *Я* через привласнення певної ролі в тій чи іншій життєвій ситуації і називати через компліментарну роль певне *Ти* (із середини комунікації та інтерпретації як розуміння) або *Він*, або *Вона* (після переривання комунікації, на етапі оцінювання) – іншого фігуранта ситуації, в образі якого вона веде комунікацію з повсякденним життям. Отже, аналізуючи текст опису ситуації повсякденності з погляду її стресомісткості, поряд із основними параметрами потрібно зважити на такі його компоненти:

- категорії *Я*-образу:
 - прямі ідентифікатори *Я* – “*Я* хто?” (безпосередні вживання в тексті займенника *Я* у зв’язку з певними ідентифікаторами);
 - атрибути *Я* – “*Я* який?” (прикметники синтаксично пов’язані з *Я*);

- дієві ролі (комунікаційні позиції) *Я* – “Я що роблю?” (синтаксично пов’язані з *Я* дієслівні мовні конструкції);

- семантична периферія *Я* – “Я з ким разом?” (не присутні в ситуації, але згадувані в тексті як експерти, прибічники, захисники, фігуранти);

- категорії образу співрозмовника:

- прямі ідентифікатори Ти/Він/Вона/Вони (безпосередні вживання в тексті відповідних займенників у зв’язку з певними ідентифікаторами);

- атрибути співрозмовника – “Ти, Він який?” (прикметники синтаксично пов’язані з відповідними займенниками);

- дієві ролі (комунікаційні позиції) співрозмовника – “Ти/Він що робиш, робить?” (синтаксично пов’язані з відповідними займенниками дієслівні мовні конструкції);

- семантична периферія співрозмовника – “Я з ким разом?” (не присутні в ситуації, але згадувані в тексті як експерти, прибічники, захисники, фігуранти).

Категоризація відповідних лексичних одиниць дасть змогу виявити основні ідеологічні (ціннісні) опозиції, у межах яких особистість розгортає концептуалізацію цієї ситуації повсякденного життя. Латентно присутні в життєвому тексті ціннісні підвалини життєконструювання далеко не завжди легко експліфуються прямими шляхами. Звернення ж до категоризації ролей, атрибутів та ідентифікаторів дає змогу, не вдаючись до прямих запитань, виявити ті протиставлення (стереотипно антагоністичні позиції, бінарно-опозиційні атрибути, дії-протидії), які є для особистості критичними в її інтерпретації та переживанні події. Ці підсумкові опозиції будуть тими механізмами, які визначатимуть прийняття або стресове блокування змісту життя, презентованої ситуацією, що інтерпретується. Аналіз рівнів інтерпретації показує, що для формулювання та обґрунтування типових для культури ідеологічних опозицій особистість часто вдається до інтертекстуальних порівнянь, зіставляючи ситуацію свого життя з усталеними культурними текстами, описуючи її мовою іншої ситуації, диспозиції та оцінювання, в межах якої

також є традиційно фіксованими. З огляду на це до перелічених параметрів аналізу можна додати ще:

- основні опозиції, в межах яких сприймається життєва комунікація (як результати категоризації первинних параметрів);
- стилістичні й жанрові аналогії (використання для опису актуальної ситуації життєвої комунікації стилістичних засобів, типових для опису інших історичних або умовних контекстів).

Метафоричний простір повсякденного життя визначається не лише інструментами концептуалізації, а й об'єктами, на які вона спрямована, – сферами-мішенями. Саме інтенсивність метафоризації того чи іншого елемента повсякденного досвіду свідчить про 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 передбачає своєчасне визначення й розвантаження “найгостріших” зон простору концептуалізації. Якщо віяло сфер-джерел є специфічним портретом усіх рівнів мови культури, якій належить людина, і має необмежену кількість вимірів, то сфери-мішені значно менше варіативні, оскільки відображають реальні умови функціонування особистості в межах більш-менш універсальних для Західного світу моделей соціального устрою.

Дослідниця семіотики 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: середовище повсякденності власного дому, елементами якого є речі та інтер'єр; середовище повсякденності власної особистості, пов'язане насамперед із іміджем, тілесністю та сексуальністю; середовище повсякденного життя поза домом, яке складається з мовних просторів грошей, міського двору та реклами і товарних знаків. Означені виміри специфікуються для кожної особистості різними змістами, вимальовуються найтоншими рисками її індивідуального життя, проте як структури-нариси можуть бути враховані у процесі діагностики метафоричного

простору повсякденності. Таким чином, як окремий параметр аналізу виділяємо основні мішені метафоричної концептуалізації – найбільш напружені рівні, зони й елементи повсякденного досвіду.

Накладання різних концептуальних метафор комунікації 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 картинки перетворюватися на неперервність розгортання сценарію. Намацування макроструктурних компонентів семантичної організації життєвого простору, зчитування вузлових точок його комунікацій дають змогу дослідникові або практику відтворити структуру індивідуальної концептуалізації повсякденності, скласти мапу стресомістких зон і визначити механізми напруження – обмеження можливостей діалогічної взаємодії людини із власним життям у тій чи іншій сфері. Найбільш перспективним контекстом реалізації запропонованої структури аналізу постає індивідуальна психоконсультаційна та психокорекційна робота в межах наративного підходу.

Висновки

Постановка питання профілактики повсякденного стресу можлива не лише в контексті визначення найбільш типових для певної культурної групи стресорів і підвищення індивідуальної готовності особистості до змісту відповідних життєвих ситуацій, а й як питання про певні стресомісткі способи організації інтерпретації життя, безвідносно до конкретного життєвого контенту.

Інтерпретаційними джерелами повсякденного стресу є загальні принципи конструювання життєвих текстів, індивідуальні “правила” організації мови життєвих смислів особистості, механізмів приписування подіям життя тих чи інших значень.

Конструювання життєвого тексту в процесі інтерпретації повсякденного досвіду відбувається на таких рівнях організації: інтерпретація життєвої події конструюванням понять, інтерпретацією життєвої ситуації в процесі конструювання виразу, фрагмента життя при конструюванні нарративного оповідання, співвіднесення змісту нарративу з текстом актуального світобачення в межах конструювання інтегральної метафори комунікації з повсякденністю.

Джерелами повсякденного стресу на рівні розпізнавання та конкретизації життєвих понять можуть бути: недостатній обсяг базового словника особистості, закритість базового словника до переходу на формат енциклопедії контекстуальних значень як сховища множинних форм і смислів; жорстка ієрархічна організація контекстуальних значень і недостатня толерантність до невідомого та відмінного. Профілактика переживання молоддю повсякденного стресу на рівні інтерпретації події передбачає роботу, орієнтовану на збагачення наявних у пояснювальному (а отже, й адаптаційному) словнику понять, підвищення толерантності до незнайомого, незвичного, нового, незрозумілого, підвищення інтерпретативної гнучкості особистості – розширення прийнятних для неї ситуаційних варіацій значень життєвих понять, а також на децентрацією індивідуального семантичного простору.

На рівні конструювання життєвої ситуації як виразу, поєднаного загальними смисловими відношеннями, стресомістками можуть виявлятися такі субрівні: сама постановка питання, на яке особистість цим виразом для себе відповідає; фрейм ситуації, заданий загальнокультурними уявленнями та зразками, запозиченими з інших текстів; особливості індивідуального гіперкодування змісту ситуації, пов'язані з жанровими та ідеологічними фільтрами. Профілактична робота, що полягає у зменшенні стресомісткості інтерпретованого змісту життєвої ситуації, має бути спрямована на своєчасне виявлення повторюваних топіків, фреймів та гіперкодів, що ведуть до неприйняття життєвого змісту, та на розмикання стискуваного стресом ситуаційно-

го простору за рахунок звернення до інтерпретаційних ресурсів інших жанрів, стилів, текстів.

Стресомісткість нарративу повсякденності (поряд із характеристиками самого оповідання – жанру, сюжету, узгодженості, розгорнутості і т. ін.) пов'язана з тим, що нарративна структура відтворює принципи організації інтерпретації життя, передбачені актуальною семантичною цілісністю особистості. Коли такі принципи є недостатньо гнучкими, блокування змісту життєвої ситуації відбуваються через те, що особистість не встигає осмислити подію, оскільки розпізнає в ній щось продиктоване поза ситуаційним текстом. Застрагання людини на якомусь механізмі пояснення життя пов'язані з травматичним досвідом, тому постійно відтворювані нарративні структури передусім виявлятимуться водночас і як стресомісткі. Технології профілактичної і корекційної роботи з нарративними структурами підпадають під компетенцію нарративної психології і здебільшого спрямовані на виявлення і деабсолютизацію репродукованих смислових зв'язків та децентрацію вихідної текстуальної структури світу.

Характеристиками, що визначатимуть інтегральну метафору комунікації з повсякденністю як стресомістку, є: фокусування особистості-інтерпретатора на модальнісній частині життєвого звернення замість занурення у зміст пропозиції відповідного повідомлення; зведення змісту життєвої ситуації до силової опозиції антагоністичних актантних ролей; протиставлення особистістю власних ідеологічних структур приписуванню змістові повідомлення та його відправнику цінностям й інтегральне неприйняття повідомлення як такого, що суперечить істинності актуальної семантичної світоструктури і в цьому сенсі є хибним. Інтерпретація на рівні метафори комунікації свідчить про те, що осмислення події закінчено, людина вийшла з діалогу із ситуацією і переключилася на її оцінювання. Очевидно, за жорстких правил організації життєвих смислів особистості та суворих критеріїв оцінювання блокування повсякденного життя шляхом відповіді стресом розгортатиметься саме на цьому рівні.

Дослідження метафоричного простору повсякденного життя особистості має потужний потенціал запобігання порушенням адаптації до повсякденного стресу. Алгоритм реконструкції індивідуального простору метафоричної концептуалізації повсякденності передбачає визначення основних структурних і просторових метафор, у межах яких особистість інтерпретує повсякденний досвід, визначення ступеню діалогічності відповідних метафор, з'ясування вимірів ідентифікації *Я і Ти / Він / Вона / Вони* як актантних ролей у межах комунікації з повсякденністю, узагальнення основних опозицій та аналогій при переживанні повсякденного досвіду, виявлення основних мішеней метафоричної концептуалізації – найбільш напружених рівнів, зон та елементів повсякденного досвіду, побудова індивідуальної конфігурації накладання інструментів та об'єктів метафоричної концептуалізації – моделювання метафоричного простору повсякденного життя особистості.

Запитання і завдання

1. Чи завжди переживання психологічного стресу зумовлене фактичним змістом життєвої ситуації?
2. Яку роль відіграє інтерпретація подій повсякденного життя в переживанні їх як стресових?
3. Як пов'язані між собою вік особистості, мова її комунікації із середовищем і переживанням психологічного стресу?
4. Чому стрес є швидше відмовою від відповіді на життєву ситуацію, ніж відповіддю на неї?
5. Які рівні інтерпретації повсякденного життя Ви можете назвати?
6. Як відбувається блокування змісту життєвої ситуації на кожному із інтерпретаційних рівнів?
7. Наведіть приклад ситуації, коли обмеження базового словника інтерпретатора є причиною переживання стресу.
8. Що таке енциклопедія контекстуальних значень? Чим вона відрізняється від базового словника?
9. У чому різниця між топіком і фреймом як інтерпретаційними засобами?

10. Чому нарративне оповідання є більш дистанційованим від життєвої ситуації, ніж топік?
11. Охарактеризуйте природу висловлювання, актантні ролі та ідеологічні структури як основні елементи метафори комунікації з повсякденністю.
12. Запропонуйте комусь зі знайомих пригадати й описати останню подію повсякденного життя, яка переживалася як стресова. Спробуйте реконструювати метафоричний простір повсякденності відповідно до алгоритму, запропонованого наприкінці розділу.

Рекомендована література

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

Брунер Дж. Жизнь как нарратив / Дж. Брунер // Постнеклассическая психология. – 2005. – № 1(2). – С. 9–30.

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

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. : Едиториал УРСС, 2004. – 256 с.

Нарративні психотехнології / за заг. ред. Н.В. Чепелевої – К. : Главник, 2007. – С. 144.

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

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

Розділ 4

ОСНОВНІ НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ПОРУШЕНЬ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ ДО СІМЕЙНИХ СТРЕСІВ І КРИЗ

Напрями психологічної роботи щодо зменшення дії чинників порушення адаптації молоді до сімейних стресів та криз

Швидкі трансформації соціального життя, економічна нестабільність, зростання інформаційного потоку, що характерні для нинішніх українських реалій, зумовлюють зміну в суспільних настановах щодо сім'ї та сімейного способу життя, зростання вимог до виконання сімейних функцій. Вплив зазначених факторів часто перевищує наявні адаптаційні можливості молодих людей, що призводить до різних порушень у їх життєдіяльності,

зокрема в сімейній сфері, спричиняє складнощі в сімейному самоздійсненні, збільшення кількості дисфункціональних сімей, розлучень, розвиток нервово-психічних і психосоматичних розладів. Тому запобігання порушенню адаптації сучасної молоді та оптимізацію її адаптаційних можливостей можна вважати одними з найактуальніших напрямів психології, реалізація якого сприяє уникненню зазначених негативних тенденцій.

Адаптація у психології тлумачиться як пристосування особистості до існування в соціумі відповідно до його норм і вимог, а також відповідно до потреб, прагнень, мотивів та інтересів самої особистості. Таким чином, **адаптацію в сімейних взаєминах** можна розуміти як процес пристосування особистості до умов існування в сім'ї, до вимог, що висувуються сімейним життям, а також до сімейних стресів та криз, без яких його не буває. Порушення цього процесу, детермінуючи зростання напруженості, ворожості та конфліктності в сімейних взаєминах, зумовлюють дисгармонізацію шлюбу та його руйнацію.

У психологічній роботі з профілактики порушень адаптації особистості до сімейних стресів і криз розрізняють **три основних напрями**, поєднання яких може забезпечити досягнення поставленої мети і тривалість досягнутого.

Застосування перших двох напрямів пояснюється тим, що руйнівна дія стресу зумовлюється невідповідністю між навантаженнями на людину і її ресурсами. Тож перший напрям передбачає зниження дії дезадаптаційних чинників, тобто зменшення “сили” впливу стресу чи кризи на особистість, або навіть на їх усунення, а другий – профілактику порушень адаптації особистості до сімейного життя, підвищення її стійкості до стресів і криз, оволодіння ефективними стратегіями подолання важких життєвих ситуацій. Третій напрям психопрофілактики має на меті розв’язання подружніх конфліктів, які, з одного боку, часто є симптомом порушень адаптації в сімейних взаєминах, а з другого – зумовлюють їх заглиблення та інтенсифікацію.

Розгляньмо кожний із трьох напрямів.

Є три групи причин порушення адаптації молоді в сімейних взаєминах:

- *соціально-психологічні* (матеріальне неблагополуччя родини, брак професійної діяльності одного чи обох партнерів, відсутність соціально-психологічної підтримки, конфлікти одного з подружжя з батьками іншого, дисгармонійні взаємини в батьківських сім'ях, розлучення батьків тощо);

- *зміст сімейних взаємостосунків* (дошлюбна надмірна ідеалізація партнерами один одного, вимушеність створення шлюбу, рольовий дисбаланс в сім'ї, перебільшений обсяг роботи, неадекватні шлюбно-сімейні домагання, незбіг уявлень партнерів про сімейне життя, народження дитини в перші роки шлюбу, вимушене проживання подружжя окремо, певні особливості сімейних взаємостосунків та ін);

- *індивідуально-особистісні властивості одного чи обох партнерів* (нейротизм, висока емоційна реактивність, тривожність, низька самооцінка, нерозвинені саморегулятивні здібності тощо).

Основою психологічної роботи щодо зменшення дії дезадаптаційних чинників, без якого профілактика порушень адаптації до сімейних стресів та криз просто неможлива, є запобігання фіксації настанови відсутності виходу із ситуації, що склалася, переживанню марності зусиль та втраті смислу життя. Натомість, усвідомити авторство свого життя, можливості змінити його, взяти на себе відповідальність за те, якою є власна сім'я, – необхідна передумова успішної адаптації до сімейного життя та побудови гармонійних шлюбно-сімейних взаємин.

Зменшити вплив дезадаптаційних чинників можна різними способами.

По-перше, *інформуванням*. Функцією фахівця-психолога в цьому разі є надання молодим людям інформації про особливості функціонування сім'ї, завдань, які вона виконує, значущості кохання, його природи, характеру внутрішньосімейних взаємин, феномена сімейних стресів та криз, чинників стресо-

генності сімейних взаємин, особистісних властивостей, що перешкоджають чи сприяють створенню гармонійної сім'ї, тощо. Інформування юнаків може проводитися у формі як лекцій, так і семінарів, як з окремими молодими людьми, так і з цілими колективами юнаків (старші класи школи, групи студентів).

По-друге, індивідуальне **психологічне консультування**. Цей вид психологічної допомоги передбачає індивідуальну роботу щодо самопізнання, самоусвідомлення себе як сім'янина (чи майбутнього сім'янина), усвідомлення шлюбно-сімейних настанов та домагань, розвиток необхідних особистісних властивостей та адаптаційних можливостей. Завдання психолога – сприяти пошуку молодою людиною внутрішніх ресурсів та їх ефективному використанню для саморозвитку.

По-третє, **групова робота (тренінг)**. Цей вид психологічної роботи можна застосовувати з метою усвідомлення молодими людьми власних обмежень і можливостей створити гармонійний шлюб, виявити шлюбно-сімейні настанови та матримоніальні стереотипи, розвинути основні соціальні вміння і навички (навички уважного ставлення до іншого, розуміння потреб оточуючих, уміння надавати підтримку і вирішувати конфліктні ситуації, виражати свої почуття і розуміти почуття інших), індивідуально-психологічні якості, важливі для успішної сімейної взаємодії (емпатія, толерантність та ін.).

Для профілактики порушень адаптації молоді в сімейному житті, а також для корекції вже наявних дуже ефективним є такий спосіб психологічної допомоги, як **консультування шлюбної пари** (чи пари, що збирається одружитися). Його можна проводити як одночасно з обома партнерами, так і з кожним окремо. Завданнями консультування є: прояснення очікувань та домагань кожного партнера стосовно іншого та шлюбу загалом, усвідомлення партнерами потреб один одного, вислуховування та прийняття іншої думки, розвиток толерантного ставлення до партнера, а також вирішення суперечностей і конфліктних ситу-

ації між ними. Особливу увагу під час роботи психолог має приділити створенню атмосфери захищеності, щирості й поваги.

Загальна *схема роботи з шлюбною парою* (як потенційною, так і існуючою) може бути приблизно такою:

1. Виявлення шлюбно-сімейних очікувань та домагань партнерів, їх уявлень про зміни в житті, що відбудуться (чи мали відбутися) з ними у зв'язку зі шлюбом, народженням дітей тощо.

2. Визначення особливостей сімейного життя батьків, а також батьківських настанов щодо сімейного життя дітей.

3. Усвідомлення проблемних питань у сімейній (майбутній чи існуючій) взаємодії. Важливим на цьому етапі є дистанціювання партнерів від проблеми, яке дає змогу поєднати їхні зусилля у боротьбі з нею (екстерналізація), а також усвідомлення тих культурних стереотипів і суспільних настанов, що її живлять.

Під час цієї роботи рекомендовано використовувати різні діагностичні методики задля прояснення наявності чи браку дезадаптаційних чинників й особистісних рис партнерів, що можуть зумовити порушення адаптації до сімейних стресів і криз. Виявляючи за їх допомогою, а також під час бесіди з подружжям різні потенційно проблемні, “небезпечні місця”, психолог має можливість актуалізувати і спрямовувати спільні зусилля партнерів на оптимізацію взаємодії між ними та успішність адаптації до сімейного життя.

4. Вироблення варіантів вирішення проблем. При цьому слід виявляти і відкрито обговорювати можливі шляхи вирішення проблем. Завдання психолога – спонукати партнерів проаналізувати всі можливі варіанти, допомогти їм спільно виробити альтернативи, не нав'язуючи водночас один одному своїх рішень.

5. Прийняття рішення. Партнери критично оцінюють висловлені альтернативи, приймають одну, підходящу для обох, і спільно розробляють план дій задля її реалізації.

б. Дії. Послідовна реалізація плану вирішення проблем сім'ї. Завдання психолога – підтримати партнерів на обраному шляху.

Отже, першою “мішенню” профілактики порушень адаптації молоді до сімейних стресів та криз є визначення та усвідомлення чинників дезадаптації, зменшення сили їх впливу чи їх повне усунення. Така психологічна робота може мати як індивідуальну, так і групову форми; її шляхи інформування, індивідуальне психологічне консультування, консультування шлюбної пари (чи пари, що збирається одружитися) і тренінг.

Оптимізація копінг-поведінки молодих людей за складних сімейних ситуацій як забезпечення їхнього сімейного життя

Зазначимо передусім, що коли йдеться про реальну сім'ю, що потребує допомоги, психологічна робота, яка має на меті оптимізацію стратегій поведінки подолання молоді у стресових і кризових сімейних ситуаціях, має проводитися як з окремими членами родини, що потерпають від дії стресів і криз (завданням роботи є надання психологічної допомоги і розвиток навичок ефективного подолання стресів і криз), так і з сімейною групою загалом (завдання – гармонізація сімейних стосунків, розвиток умінь і навичок членів сім'ї погоджувати свої дії з діями інших, спільно виробляти й реалізовувати стратегії подолання сімейних стресів та криз). Ефект роботи може бути значущим і стійким лише за умови залучення до неї всіх членів родини, а не лише тих, хто вже відчув дію стресів і звернувся по професійну допомогу. Адже сімейний стрес і криза запускаються одночасною дією не лише особистісних, а й соціально-психологічних чинни-

ків, тому й припинення цього процесу та його профілактика можливі у разі коригування загальної системи сімейних взаємин.

За систематичної роботи з актуалізації внутрішніх ресурсів особистості і гармонізації сімейних взаємин загалом складаються необхідні передумови для вироблення членами родини нових, більш адекватних способів подолання ситуації, що склалася.

Копінг, будучи фундаментом сімейної стійкості та високої життєздатності, адаптивності, є стабілізуючим чинником, який допомагає сім'ї психологічно адаптуватись до стресу чи кризи. Це свідома поведінка, що спрямована на активні зміни, перетворення ситуації, що піддається контролю, або пристосування до неї, якщо контроль неможливий.

Принагідно зазначимо, що дисфункціональні сім'ї частіше використовують психологічні захисти, а не поведінку подолання. На відміну від копінгових стратегій, які свідомо застосовуються у важких ситуаціях, захисні реакції є несвідомими, тобто людина їх не контролює. В особливо тяжких випадках стабілізація сімейної рівноваги відбувається шляхом хронічних (наприклад, циклічні зради) або навіть соматичних порушень поведінки (наприклад, важка тривала хвороба дитини).

Стратегії продуктивного копінгу звичайно включають:

- пошук інформації з метою кращого розуміння стресової сімейної ситуації чи події, швидкого й адекватного вирішення сімейної проблеми, що виникла;
- пошук соціально-психологічної підтримки у шлюбного партнера, близького оточення, родичів, друзів, професіоналів, людей, що переживали щось подібне у своєму сімейному житті, та ін.
- гнучкість сімейних ролей, готовність пристосовуватися до нових умов;
- оптимізм членів сім'ї, упевненість у тому, що все нарешті буде добре;

- готовність до поліпшення сімейної взаємодії, налагодження широкого спілкування в сім'ї, конструктивної комунікації;
- гумористичне ставлення до сімейних труднощів;
- включеність усіх членів сім'ї у вирішення проблеми.

Непродуктивний копінг пов'язаний із перевагою емоційних реакцій на важку сімейну ситуацію, “застряганням” на них і виявляється у вигляді занурення в негативні переживання, самозвинувачення, звинувачення інших членів сім'ї, включення інших членів сім'ї у свій негативно забарвлений емоційний стан тощо.

Вирізняються активні і пасивні копінг-стратегії. **Пасивні стратегії** виявляються в ухилянні, відмові від будь-яких спроб вирішити зумовлені сімейною ситуацією труднощі, втечі від вирішення проблеми. Серед **активних стратегій** розглядаються дві основні: 1) оволодіння ситуацією шляхом її перетворення і 2) подолання емоційного дистресу зміною власного ставлення до ситуації.

Оскільки одна й та сама стратегія може виявитися ефективною в одній ситуації й неефективною в іншій, найбільш важливою особливістю ефективної поведінки подолання є *гнучкість*, що дає змогу членам сім'ї використовувати різні поведінкові стратегії залежно від ситуації.

Оптимізація копінг-поведінки молоді крім розширення варіативності та розвитку гнучкості має включати прищеплення особистості навичок адекватного обставинам емоційного реагування. Розвиненої здатності до саморегуляції, що є необхідною основою оптимального копінгу, можна досягнути через розвиток навичок особистості володіти собою, оволодіння вміннями працювати із власними негативними емоціями, здатністю до вільного, природного вияву почуттів та емоцій.

Приблизну *програму оптимізації стратегій подолання важких сімейних ситуацій*, яку можна використовувати не тільки в роботі з фахівцем-психологом, а й у самостійній роботі мо-

лодих людей, наведено нижче. Вона складається із двох основних етапів.

Метою *першого етапу* є *аналіз складної ситуації*: здійснення когнітивного оцінювання сімейної ситуації, що склалася, виявлення сімейних стрес-факторів, аналіз власної стресової реактивності чи толерантності тощо.

Основними завданнями, які мають вирішити молоді люди на цьому етапі, є:

1. *Визначення для себе власного розуміння поняття “успішна сім'я”*. Аналіз власних позитивних якостей, які сприяють досягненню успіху в сімейному житті, а також вразливих сторін, які перешкоджають цьому. Корисним у цьому може бути пригадування й детальний опис стресових сімейних ситуацій, за яких були використані сильні сторони, а також моделювання ситуацій, в яких ці сильні сторони можуть блокувати сімейний стрес чи запобігти розвитковій кризі. Визначення можливостей розвитку своїх слабких сторін, набуття нових умінь і навичок.

2. *Виявлення в собі ознак сімейного стресу*, яке дає змогу здійснити когнітивне оцінювання ситуації: потрібно з'ясувати основні стрес-фактори у власному сімейному житті та спробувати усунути їх, проаналізувавши свої реакції на них та власні стратегії поведінки подолання.

3. *Визначення повсякденних рутинних побутових справ, а також конфліктів*, пов'язаних із ними, які найчастіше стають сімейними стрес-факторами (наприклад, перевантаження домашніми обов'язками; несвоєчасне виконання партнером своїх сімейних обов'язків; подружні конфлікти). Оволодіння навичками контролю над своїми емоційними реакціями, вміннями конструктивного спілкування та ефективного вирішення конфліктів.

4. *Усвідомлення власних мотивів виконання сімейних справ та обов'язків*. Для цього треба скласти перелік причин (реальних і абстрактних), які спонукають до виконання сімейних обов'язків. Доцільно також визначити бажані види діяльно-

сті, що не пов'язані із домом та сім'єю. Розроблення плану створення умов для того, аби такі заняття стали реальністю.

5. *Розвиток упевненості в собі* та оволодіння навичками демонстрування асертивної (впевненої) поведінки в сімейному житті. Впевненість у собі – це здатність виражати себе та задовольняти свої власні потреби, не створюючи водночас незручностей для інших. Тому в сімейних ситуаціях, де це можливо, потрібно відмовитися від невпевненої поведінки (яка характеризується відмовою від власних потреб заради допомоги іншим членам родини, ігноруванням власних потреб) та агресивної поведінки (спроби домінування або досягнення своїх цілей за рахунок інших членів сім'ї).

Метою наступного етапу програми оптимізації стратегій подолання важких сімейних ситуацій є запобігання виникненню та розвитку емоційного й фізичного напруження, зниження впливу стресорів. Основними завданнями при цьому є:

1. *Оволодіння навичками розпізнавання стресу*. Для цього треба навчитися ідентифікувати сигнали, які попереджають про появу напруження, що дасть змогу швидше блокувати дію стресорів, не даючи собі захлинутися негативними переживаннями.

2. *Розвиток уміння концентрувати увагу на позитивних сторонах сімейного життя* (не ігноруючи негативних), оволодіння навичками відволікатися від нав'язливих негативних переживань; діставати задоволення від найменших дрібниць; насолоджуватися успіхами; сприймати сімейне життя у всій повноті, а не зациклюватись на негараздах.

3. *Усвідомлення того, що підтримка ефективного управління сімейним стресом є впевненість у собі та своїх рішеннях*, оскільки це уможливорює успішний контроль за власним життям. Тож розвиток упевненості в собі, а також прийняття відповідальності за побудову сімейної взаємодії є необхідним для ефективної профілактики сімейних стресів.

4. *Створення (чи розширення) групи соціально-психологічної підтримки*, яка істотно знижує дію сімейних стресорів. До такої групи підтримки можуть увійти члени сім'ї, друзі, колеги по роботі чи сусіди, з якими є емоційно близькі взаємини.

5. *Оволодіння навичками управління своїм часом*. При цьому рекомендується використовувати такі прийоми: визначення основних цілей і завдань власної діяльності в сімейній сфері життя на певний період; визначення пріоритетності цілей і завдань; створення розкладу виконання сімейних справ; оволодіння навичками впевнено говорити "ні!" в ситуаціях перекидання зобов'язань іншими членами родини, делегування своїх повноважень; доручення домашніх завдань іншим.

6. *Оволодіння різними техніками медитації й аутогенного тренування*, а також вивчення фізичних вправ з метою профілактики виникнення психологічного та фізичного напруження, тривоги тощо.

7. На основі попередньо визначених стрес-факторів *взяття на себе певних зобов'язань* щодо власного реагування на них, укладання контракту з самим собою щодо використання певних прийомів подолання стресу протягом певного часу.

Таким чином, стрижневими *завданнями* програми оптимізації копінг-поведінки у складних сімейних ситуаціях, бажаною у якій є участь усіх членів родини, є усвідомлення сімейних стресорів та механізму їх дії, підвищення особистісної стресостійкості членів сім'ї, розвиток їхньої саморегуляції, варіативності копінг-стратегій, а також поліпшення внутрішньосімейної взаємодії. Потрібно включати до програми методи особистісного зростання, підвищення оптимізму, життєрадісності, створення перспективних життєвих планів, збільшення активності та розвитку вмінь і навичок конструктивного спілкування.

Отже, другий напрям профілактики порушень адаптації молоді до сімейних стресів і криз передбачає оптимізацію копінг-поведінки молоді у складних сімейних ситуаціях. Така пси-

хологічна робота має бути орієнтована, по-перше, на розвиток саморегуляції членів родини, їхньої стресостійкості, розширення варіативності копінг-стратегій, розвиток гнучкості і, по-друге, на підвищення ефективності функціонування сім'ї, гармонізацію сімейних взаємостосунків загалом.

Робота над сімейними конфліктами як один із основних напрямів профілактики порушень адаптації молоді до сімейного життя

Вплив дезадаптаційних чинників у поєднанні із нерозвиненістю копінг-стратегій подружжя зумовлює підвищену конфліктність взаємин між ними, швидку ескалацію сімейних конфліктів та їх поширення на всі сторони сімейного життя. Отже, одним із необхідних напрямів психологічної профілактики і корекції порушень адаптації в сім'ї є *робота з подружніми конфліктами*.

Окрім широко відомих методів і технік формування і розвитку вмінь і навичок конструктивного вирішення конфліктних ситуацій, які можна застосовувати як в індивідуальній, так і в груповій роботі, для успішного розв'язання подружніх конфліктів та зниження конфліктності взаємин у сім'ї ефективним може бути такий метод, як *наративна медіація*. Методологічну основу його становить постмодерністська філософія, головне положення якої – люди живуть і діють у моделях реальності, створених у взаємодії з іншими, жодна з яких не є “істинною”. Тож сімейні конфлікти розглядаються як логічний наслідок зіткнення різних моделей, описів реальності. І завданням медіації є досягнення взаєморозуміння між конфліктуючими сторонами через усвідомлення й критичний аналіз власної моделі реальності та розуміння і прийняття моделі іншого. Для цього консультації

проводять одночасно з обома партнерами, а під час них фахівець-медіатор сприяє глибокому і детальному розгляду того, як партнери бачать проблему й можливості її подолання, а також аналізу культурних уявлень і стереотипів, що лежать в основі моделей реальності кожної зі сторін і живлять виниклий конфлікт.

Ще однією важливою для наративної психології думкою є те, що люди самі створюють свої життєві історії (під соціальним впливом), по-різному інтерпретуючи все, що з ними відбувається в житті, по-різному включаючи події у свої описи реальності, тому смисли є важливішими за факти. Тож для вирішення конфліктів, замість того, аби шукати причини, “об’єктивні істини”, визначати, хто правий, а хто винний, потрібно намагатися виявити і зрозуміти особистісні смисли, що вкладаються учасниками конфлікту в різні ситуації сімейної взаємодії.

Основними *техніками* наративної медіації, які можна застосовувати для профілактики порушень адаптації молоді до сімейних стресів, є такі:

Екстерналізація, тобто розміщення проблеми, конфлікту поза своєю особистістю чи особистістю партнера, поза сім’єю, після чого звинувачення іншого типу “він-егоїст” поступово трансформуються в обговорення того, що таке егоїзм, як він вплинув на взаємини, як можна протистояти йому, яка з нього користь тощо. В результаті боротьба партнерів одного з одним перетворюється на спільну боротьбу з проблемою. Досягненню цілей сприятимуть запитання на кшталт: “Як можна назвати конфлікт?”, “Як він вплинув на ваше життя, ваші взаємини?”, “Якою є історія конфлікту?”, “Як довго конфлікт існує у вашому житті?”, “Якими є його наслідки для кожного члена сім’ї?”, “Чи завжди конфлікт разом з вами?”, “Чи буває так, що він міг захопити вас, але йому це не вдалося?”, “Які соціальні стереотипи лежать в його основі?”.

Деконструктивні запитання, за допомогою яких можна виявити, усвідомити і проаналізувати культуральне підґрунтя

наявних сімейних проблем та конфліктів. Зрозуміло, такий аналіз не скасовує соціального впливу на те, як ми будуюмо історію свого життя, але може допомогти дистанціюватись від засвоєних під час соціалізації ідей і принципів, які здаються універсальними й істинними, та критично розглянути їх. Прикладом деконструктивних запитань є такі: “На якій саме загальноприйнятій думці (ідеї, принципі) ґрунтується ваша впевненість щодо...?”, “Чи можна сказати, що ця загальноприйнята думка (ідея, принцип) лежить в основі вашого конфлікту?”, “Чи бувають ситуації, коли ця думка про ... заважає вам здійснювати бажане?”, “А ситуації, в яких допомагає?”, “Якщо уявити, що ця думка (ідея, принцип) не є правильною, як би ви оцінювали цей конфлікт?”, “Якщо уявити, що ця думка ніколи не була прийнятою в суспільстві, якою б була ваша сім’я?” і т. д.

“Переписування”, перекладання наративу, створення альтернативної історії, яка більше відповідає потребам і бажанням обох партнерів, їхнім уявленням про потрібну сім’ю. Основою для такої історії, що зумовлює її втілення в життя, є знаходження “унікальних епізодів” – поодиноких для конфліктного періоду ситуацій, де партнери виявляли турботу один про одного чи уникли конфлікту (вони завжди є). Можна застосовувати такі запитання: “В якому напрямку Ви хочете рухатися у ваших взаєминах?”, “Ви бажаєте, щоб у житті все залишалось так, як зараз, чи щоб змінилося?”, “Як ви думаєте – найгірше вже позаду чи попереду?”, “Що ви вже робили чи планували, аби зменшити негативний вплив конфлікту на ваше життя і життя ваших близьких?”, “Чи були випадки, коли конфлікт міг захопити, але не захопив вас і не зіпсував ваше спілкування?”, “Що ви зробили, щоб не дозволити йому господарювати?”, “Чи були останнім часом випадки, коли Ви чи Ваш партнер виявляли турботу, співпрацю тощо?”, “Як це було, які були наслідки?”, “Якщо Ви не згадали нічого такого, можливо, Ви хотіли виявити або відчувати турботу чи просто думали про це?”, “Як Вам здається, як ці

прояви турботи характеризують ваші взаємини, попри такі серйозні проблеми?” тощо.

У наративній медіації розрізняють три *фази*:

1. **Втягнення.** Налагодження стосунків прийняття і довіри з конфліктуючими сторонами, для цього фахівець звертає увагу і на фізичний простір, що оточує клієнтів, і на свою невербальну поведінку, а також вводить правила, які дають змогу опонентам відійти від звинувачень, виражати свої почуття, думки тощо в необразливій для іншого формі, вислуховувати й поважати іншу точку зору.

2. **Деконструкція конфліктної історії.** На цій фазі медіатор сприяє екстерналізації конфлікту, а також виявленню його впливу на життя членів сім'ї. Важливим його завданням є також деконструкція “норм”, суспільно прийнятих універсальних уявлень про те, якою має бути сім'я, що мають робити чоловік і дружина, як треба виховувати дітей .

3. **Конструювання альтернативної історії.** При цьому важливо, щоб нова історія була не тільки цілісною послідовністю подій у часі, об'єднаних спільним сюжетом, а й включала в себе бажання, наміри, завдання, принципи, думки її героїв.

Завершальним кроком наративної медіації, що збільшує вірогідність втілення альтернативної історії в життя, є укладання угоди між партнерами, виконання якої можна закріпити наступними запитаннями: “Чи можна сказати, що Ви прийняли цю угоду в достатній мірі для того, щоб бути здатними протидіяти цьому конфлікту?”, “Що кожний з вас готовий зробити, яких принципів дотримуватися, щоб подолати цю проблему?” і т. ін.

Під час психологічних консультацій психолог, по-перше, має пам'ятати про те, що почуті описи подій є їхніми версіями, а не фактами. По-друге, важливою настановою фахівця є повага до уявлень клієнтів про бажане сімейне життя, відмова від нав'язування якихось ідеалів чи еталонів, а також свого бачення ситуації, своїх уявлень про “норму”, про “належне” тощо.

Отже, третій напрям профілактики порушень адаптації молоді до сімейних стресів і криз передбачає зниження конфліктності у подружніх взаєминах та конструктивне вирішення сімейних конфліктів. Окрім широко відомих технік ефективною для цього може бути нарративна медіація, яка дає змогу врахувати потреби, очікування й побажання обох партнерів та скласти спільну альтернативну історію, що описує розвиток сімейного життя в бажаному для обох сторін ключі.

Висновки

Психологічна робота, спрямована на профілактику порушень адаптації молоді до сімейних стресів і криз, має бути спрямована на вирішення трьох основних цілей: 1) зменшення впливу чинників, що зумовлюють порушення адаптації в сімейному житті; 2) оптимізацію допінг-поведінки молоді у складних сімейних ситуаціях та 3) зниження конфліктогенності сімейних взаємин, розвиток умінь і навичок молоді конструктивно вирішувати подружні конфлікти.

Основними шляхами психологічної допомоги у профілактиці порушень адаптації молоді в сімейному житті можуть бути інформування, індивідуальне психологічне консультування, консультування подружньої пари (чи пари, що збирається одружитися) та групова робота (тренінги).

Оснoву програми профілактики порушень адаптації молоді в сімейній сфері життя можуть становити інформування молодих людей щодо змісту сімейних взаємин, стресогенів сімейного життя, чинників нормативних і ненормативних сімейних криз та шляхів їх подолання, психоконсультативні бесіди і спеціально підібрані психологічні вправи, рольові ігри, спрямовані на розвиток стресостійкості та розширення варіативності стратегій подолання з урахуванням індивідуальних особливостей

молоді. При розробленні такої програми потрібно враховувати можливість її використання у навчальному процесі.

Головними завданнями психологічної роботи є оволодіння знаннями про феномени шлюбу та сім'ї й особливості їх функціонування, прийняття і розвиток відповідальності молоді у шлюбно-сімейних взаєминах; розвиток необхідних для гармонійної сімейної взаємодії особистісних якостей, навичок і вмінь; формування спрямованості на іншу людину; усвідомлення цінності взаємного кохання тощо.

Запитання і завдання

1. Що таке адаптація в сімейному житті? У чому полягають її особливості?
2. Які чинники порушень адаптації молоді до сімейних стресів і криз Вам відомі? Охарактеризуйте їх.
3. Проаналізуйте власний внутрішній світ та свої взаємини з партнером залежно від наявності – відсутності дезадаптаційних чинників. Як Вам здається, чи схильні Ви до порушень адаптації до сімейних стресів та криз? А ваш партнер?
4. Які Ви знаєте шляхи зменшення дії дезадаптаційних чинників? Якими, на Вашу думку, є їх можливості та обмеження?
5. Розробіть орієнтовну програму групової роботи, спрямованої на розвиток особистісних рис, недостатній розвиток яких є чинником порушень адаптації молоді до сімейного життя.
6. Дайте визначення поняттю копінг-поведінки. Які є стратегії продуктивного копіngu?
7. Розкажіть про власні стратегії подолання важких ситуацій. Яких стратегій Ви хотіли б навчитися? Які стратегії з тих, що використовувалися Вами, тепер здаються Вам неефективними? Чому?
8. Які відомі Вам методи і техніки спрямовані на зниження конфліктності подружніх взаємин?
9. Розробіть орієнтовну програму тренінгу оволодіння навичками конструктивного вирішення конфліктів.

10. У чому полягає специфіка такого сучасного методу роботи з подружніми конфліктами, як наративна медіація, порівняно з традиційними методами ?
11. Які Ви знаєте техніки наративної медіації сімейних конфліктів? Охарактеризуйте їх.
12. Розділіться на групи по три особи і розіграйте наративну медіацію, де один грає роль медіатора, а двоє інших – подружньої пари.

Тематика рефератів (повідомлень) для самостійної роботи студентів

1. Сімейні кризи. Особливості виникнення та перебігу.
2. Психологічні особливості сім'ї, що переживає кризу.
3. Сімейне кризове консультування.
4. Сімейний стрес: умови та чинники його виникнення.
5. Особливості сім'ї, що ефективно долає стреси.
6. Емоційне вигоряння в сім'ї.
7. Домашній трудовоголізм: поняття, особливості, шляхи подолання.
8. Поняття гармонійної сім'ї, її передумови.
9. Кризи в дисгармонійній сім'ї.
10. Особливості консультування дисгармонійної сім'ї.
11. Шляхи психологічної допомоги сім'ї, що переживає сімейну кризу.
12. Ефективна поведінка подолання сімейних стресів і криз.

Рекомендована література

Бишоп С. Тренинг асертивности / С. Бишоп. – СПб. : Питер, 2001.– 208 с.

Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других / В. В. Бойко. – М. : Информ. издат. дом "Филин", 1996.– 472 с.

Говорун Т. В. Гендерна психологія: навч. посіб. / Т. В. Говорун., О. М. Кікінежди. – К. : Академія, 2004.– 308 с.

- Гремлинг С.* Практикум по управлению стрессом / С. Гремлинг, С. Ауэрбах. – СПб. : Питер, 2002.– 240 с.
- Гринберг Дж.* Управление стрессом / Дж. Гринберг. – СПб. : Питер, 2002.– 496 с.
- Дружинин В. Н.* Психология семьи / В. Н Дружинин. – Екатеринбург : Деловая книга, 2000.– 208 с.
- Кляпець О. Я.* Підготовка молоді до подружнього життя: метод. рекомендації / О. Я Кляпець., Т. О Ларіна. – К. : Міленіум, 2009.– 104 с.
- Крюкова Т. Л.* Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними / Т. Л. Крюкова, М. В Сапоровская., Е. А Куфтяк. – СПб. : Речь, 2005. – 240с.
- Лидерс А. Г.* Семья как психологическая система. Очерки психологии семьи / А. Г Лидерс. – Москва ; Обнинск : ИГ- СОЦИН, 2004. – 296 с.
- Майерс Д.* Социальная психология / Д. Майерс. – СПб. : Питер, 1997. – 688 с.
- Маслоу А.* Новые рубежи человеческой природы / А. Маслоу . – М. : Смысл, 1999. – 425 с.
- Маслоу А.* Психология бытия / А. Маслоу. – М. : Рефл-бук; К. : Ваклер, 1997. – 304 с.
- Кляпець О. Я.* Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / [О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов]; за ред. Т. М. Титаренко. – К. : Міленіум, 2009. – 120 с.
- Носенко Е. Л.* Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції / Е. Л. Носенко. Н. В. Коврига. – К. : Вища шк., 2003. – 126 с.
- Олифирович Н. И.* Семейные кризисы: феноменология, диагностика, психологическая помощь / Н. И. Олифирович., Т. А. Зинкевич-Кузёмкина., Т. Ф. Велента. – Москва ; Обнинск: ИГ- СОЦИН, 2005. – 365 с.
- Перлз Ф.* Внутри и вне помойного ведра / Ф. Перлз. – СПб., 1995. – 448 с.
- Психологическая помощь и консультирование в практической психологии / под ред. М.К.Тутушкиной. – СПб. : Дидактика Плюс, 1998. – 352с.
- Психологія життєвої кризи / за ред. Т.М.Титаренко. – К., 1998. – 348 с.
- Психологія особистості: словник-довідник / за ред. П.П.Горностая, Т.М.Титаренко. – К. : Рута, 2001. – 320 с.
- Сатир В.* Психотерапия семьи / В. Сатир. – СПб. : Речь, 2000. – 283 с.
- Селье Г.* Стресс без дистресса / Г. Селье. – М. : Прогресс, 1979. – 123 с.

- Титаренко Т. М.* Життєвий світ особистості: у межах і поза межами буденності / Т. М. Титаренко. – К. : Либідь, 2000. – 376 с.
- Титаренко Т. М.* Життєві кризи: технології консультування: у 2 ч. / Т. М. Титаренко – К. : Главник, 2007. – 144 с. ; 176 с.
- Титаренко Т. М.* Сучасна психологія особистості / Т. М. Титаренко. – К. : Марич, 2009. – 232 с.
- Титаренко Т. М.* Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин: наук.-метод. посібник / Т. М. Титаренко, О. Я. Кляпець. – К. : Міленіум, 2007. – 142 с.
- Титаренко Т. М.* Життєстійкість особистості: Соціальна необхідність та безпека / Т. М. Титаренко, Т. О. Ларіна. – К. : Марич, 2009. – 76 с.
- Титаренко Т. М.* Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: наук.-метод. посіб. / Т. М. Титаренко, Л. А. Лепіхова. – К. : Міленіум, 2006. – 204 с.
- Шнейдер Л.Б.* Психология семейных взаимоотношений: курс лекций / Л. Б. Шнейдер. – М. : Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 512 с.

Розділ 5

КОГНІТИВНІ, ЕМОЦІЙНІ І ПОВЕДІНКОВІ КОПІНГ- СТРАТЕГІЇ ОПАНУВАННЯ ПРОБЛЕМНОЮ МОЛОДДЮ СТРЕСОВИХ СТАНІВ ТА КРИЗОВИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ

Загальна характеристика проблемної молоді

До проблемної належить певна частина молоді, яка має труднощі із включенням у соціальне життя, адаптацією до свого оточення. У соціальній психології ця молодь розглядається як така, що має зумовлені тими чи іншими соціальними або особистісними причинами відхилення від суспільних стандартів, норм у своїй поведінці. Незважаючи на значні матеріальні та людські ресурси, які витрачаються державами, міжнародною спільнотою на протидію негативним явищам та їх профілактику у молодіж-

ному середовищі, проблемна молодь відтворюється в кожному поколінні і за сприятливих для неї умов чисельність її зростає.

Проблемною можна вважати молодь, що має внутрішньо-особистісні конфлікти ціннісних настанов, котрі зумовлюють порушення загальноновизнаних соціальних норм поведінки. Внаслідок цього вона закономірно потрапляє в життєві кризи і перебуває у стресовому стані. Вихід із цих ситуацій вона знаходить, зловживаючи психоактивними речовинами та демонструючи безладну статеву поведінку (вживання алкоголю, наркотиків, тютюнопаління, випадковий секс). Така поведінка проблемної молоді, застосування нею асоціальних засобів пошуку фінансових ресурсів для забезпечення свого способу життя породжують негативні явища, завдають шкоди їй, її близьким і суспільству.

За критерієм прихильності до проблемної поведінки та ступенем її деструктивності для особистості й суспільства доцільно розрізняти ядра і периферії проблемної молоді. **Ядро проблемної молоді** становлять молоді люди які виявляють кримінальну, злочинну поведінку, вживають наркотичні та психотропні речовини, алкоголь, систематично хворіють на інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), поширюють ВІЛ-інфекцію статевим та ін'єкційним шляхом. До **периферії проблемної молоді** належать ті, хто експериментує з алкоголем і наркотиками, схильний до порушення громадського порядку, безладного статевого життя.

Лави проблемної молоді поповнюються молодими людьми, уразливими до негативних явищ. *Уразлива молодь* має деформований особистий потенціал, що сформувався внаслідок несприятливого сімейного виховання, і за негативних чи позитивних соціальних умов і впливів може стати проблемною або звичайною молоддю.

За результатами проведених досліджень основними зовнішніми соціально-психологічними чинниками формування проблемної молоді є: негативний вплив друзів, у тому числі

наркозалежних; вплив власної неблагополучної сім'ї, напружена атмосфера та сварки в родині; деструктивна капіталізація особистісного потенціалу; негативний вплив цивілізаційного стресу; стигматизація й дискримінація проблемної молоді; шкідливий вплив засобів масової інформації (ЗМІ), які прямо чи опосередковано пропагують стиль життя, прихильний до тютюну, алкоголю та наркотиків, принадність “вільних” статевих стосунків, низький рівень реальних знань молодих людей про природу наркозалежності, ВІЛ-інфекції та особливості їх поширення.

Внутрішньоособистісними чинниками проблемної поведінки молоді є: внутрішній особистісний конфлікт між залежністю і свавіллям у задоволенні своїх життєвих потреб; рання сексуалізація, схильність до випадкових сексуальних стосунків; потреба у груповій ідентифікації (ми) і протиставленні себе іншим (вони); знецінення традиційних, зокрема сімейних, цінностей та надання статусу визначальних позірним цінностям своєї субкультурної спільноти; відчуження суб'єктності особистості в субкультурних спільнотах, перетворення особистостей з “я” на “ми”.

Внаслідок дії внутрішніх і зовнішніх чинників у середовищі проблемної молоді формуються певні її психологічні типи з притаманною їм поведінкою. Наприклад, серед ВІЛ-інфікованої молоді поширеним є тип особистості, яка намагається пристосуватись до звичайного життя, не змінюючи своєї поведінки, витісняючи із свідомості свій статус і приховуючи його від оточення. Така молода людина усіяко намагається приховати свій статус, піклується про своє здоров'я, веде звичайний соціально прийнятний спосіб життя. Часто вона намагається уникати всього, що може нагадувати їй про хворобу. Проте може також безвідповідально поводитись зі своїми статевими партнерами. Фактично така молода людина намагається витіснити факт свого інфікування ВІЛ із свідомості і власного життя. Основним мотивом її поведінки є намагання бути зовні “хорошою” і уникати будь-яких. “Я живу, як і до захворювання на ВІЛ, у мене нічого

не змінилося. Про мій діагноз ніхто не знає – ні рідні, ні друзі. Під час статевих стосунків я не завжди користуюсь кондомами, бо вважаю, що відповідальність маю нести не тільки я, але і мій партнер. Людина, що хоче мати статеві стосунки зі мною, сама повинна дбати про свою безпеку”.

Особистостям, *схильним до авантюристичної поведінки*, притаманні пошуки пригод, нехтування власними здоров'ям і життям, надмірна ризикованість, бравада, безвідповідальність. Молодь такого типу намагається жити сьогоднішнім днем, у своїй поведінці робить спроби втекти від свого життя і самої себе, вважає, що залишок життя варто провести якнайефективніше. Основною мотивацією її життєдіяльності є ”вільне і красиве життя”, як вона його розуміє. “У мене все виходило легко і просто – друзі, гроші, нічні клуби. Я брала від життя усе, що могла, користувалась, а потім кидала. Скоро я знайшла те, що шукала, – наркотик. З ним моє життя стало насиченим пригодами, безвідповідальністю і “свободою”.

Іншим поширеним типом поведінки є психологічне *сприйняття себе жертвою інших людей, обставин, своєї власної безпорадності, долі*. Для такої молоді характерні депресивні стани та суїцидальні тенденції. Вона схильна звинувачувати себе в усьому, що з нею сталося, зневіряється у власних силах, втрачає сенс життя. Їй властиві обмежена самосвідомість, неадекватно завищена або занижена самооцінка. Для “жертви” зазвичай притаманні втрата віри у власні можливості, надії на краще життя для себе. Для таких молодих людей характерні концентрація думок навколо негативних аспектів свого стану і тенденція до перекладання відповідальності за це із себе на інших – суспільство, медичних працівників, долю чи Бога.

Певним психологічним доповненням до жертвового типу особистості є *тип переслідувача*, який характеризується агресивністю, прихованими або явними тенденціями помсти оточенню за свої негаразди. У своїх бідах він схильний звинувачувати передусім інших, обставини, тільки не самого себе. Хоча він має

переважно незначний суб'єктний потенціал і обмежену самосвідомість, проте демонструє неадекватно завищену самооцінку. Характерною для нього є безвідповідальність стосовно як себе, так і інших. “Озираючись на своє життя, я усвідомлюю, що нічого, крім болю, не дала людям. Дізнавшись про свій позитивний діагноз, ще більше озлобилася на оточуючих, звинувачувала їх у тому, що зі мною сталось, і ще з більшими ненавистю і злістю продовжувала вживати наркотики”.

Основним мотивом життєдіяльності означених типів є задоволення власних нагальних потреб і потягів, самоствердження у власному статусі, часто за рахунок оточення, намагання зберегти свою високу самооцінку і свій позитивний “Я- образ”.

Особливості життєвих криз і стресів проблемної молоді і деструктивні засоби їх опанування

Проблемна молодь, як зазначалося вище, має конфліктну узалежену особистість, яка зумовлює її проблемний спосіб життя і закономірне потрапляння у кризові життєві ситуації. Зазвичай найбільш серйозні життєві кризові стани проблемної молоді пов'язані із можливістю позбавлення волі внаслідок скоєння злочину, захворюваннями на ВІЛ/СНІД, туберкульоз, інші важкі соматичні хвороби, станом загального фізичного та психічного виснаження внаслідок зловживання наркотичними речовинами і загалом з її способом життя. У свою чергу, вказані життєві кризи зумовлюють переважне перебування проблемної молоді в гострих і хронічних стресових станах.

Для того щоб зарадити своїм стресовим станам, проблемна молодь вдається переважно до шкідливих для її соціального, психічного і фізичного здоров'я засобів, таких як: зловживання наркотичними, психотропними речовинами, в тому числі алко-

голем і тютюном, безладне статеве життя. А для отримання коштів вона часто займається рекетом, крадіжками, кримінальною діяльністю.

Таким чином функціонує порочне коло поглиблення кризових, стресових станів проблемної молоді. Зазначимо, що соціально-психологічним змістом цих засобів є потреба в отриманні і переживанні змінених, ейфорійних станів любові, захищеності, впевненості в собі, сили, могутності, здатності до вирішення усіх завдань, завдяки чому зникають стани тривоги, страху, безпорадності, слабкості, непотрібності й ін. Важливою також є потреба у спілкуванні й психологічній підтримці, сприйнятті і солідарності з боку таких самих проблемних молодих людей.

Позитивні стратегії і засоби опанування проблемною молоддю кризових ситуацій та стресових станів

Крім деструктивних засобів подолання стресових станів і кризових життєвих ситуацій, які, на жаль, найбільш поширені в середовищі проблемної молоді, вона застосовує також звичайні прості стратегії та методи їх опанування. Емпіричні дослідження дали змогу виявити, що більшість сучасної молоді, в тому числі і проблемної, застосовує переважно такі стратегії і засоби опанування стресових станів та запобігання їм.

Когнітивні: зрозуміти причини стресу, визначити суть цього стану, все обдумати, “розкласти все по полицках”, тверезо оцінити проблему, осмислити ситуацію і своє ставлення до неї, знайти раціональне розв’язання, подивитися на ситуацію збоку і самостійно її подолати.

Емоційні: намагатися заспокоїтися, опанувати себе, взяти в руки, не панікувати; налаштуватися на позитив, перевести

стресовий стан в оптимістичне русло, згадати щось приємне, думати про доброту.

Поведінкові: не залишатися на самоті, поговорити про це з рідними, з другом (подругою), виговоритися за кавою, побільше спілкуватися, бути поруч із близькою людиною; зайнятися корисним конкретним ділом, поринути в роботу, зробити щось приємне людям і собі; змінити обстановку, тимчасово змінити діяльність, переключитися на іншу.

Сучасні індивідуальні і групові засоби опанування стресових станів та особливості мотивації проблемної молоді до їх опанування

Певна частина проблемної молоді, котра брала участь у реабілітаційних програмах державних і громадських організацій, обізнана із сучасними ефективними копінг-стратегіями і техніками опанування кризових ситуацій та стресових станів і результативно використовує їх у своєму житті. Серед них слід розрізняти індивідуальні і групові види. Для їх опанування доцільно проводити організаційні заходи – створення і забезпечення дружнього до проблемної молоді середовища.

Для розширення репертуару індивідуальних засобів опанування доцільно навчати більш широкий загальний проблемної молоді ***сучасних допінг-стратегій і методик саморегуляції психоемоційних станів***. Під копінгом розуміємо опанувальну, свідому поведінку особистості, яка спрямована на усунення травматичних чинників чи адаптацію до них адекватними для молоді людини і ситуацій способами. Психологічне призначення копіngu полягає в тому, щоб якнайкраще адаптувати людину до вимог складних життєвих ситуацій. S. Folkman і R.S. Lazarus визначають копінг як когнітивні й поведінкові спроби управляти

специфічними зовнішніми й/або внутрішніми вимогами, які оцінені як такі, що викликають напругу або є надмірними для ресурсів людини. До основних сфер застосування копінг-стратегій належать: сім'я, батьки (“суперечки, проблеми в сім'ї”), проблемні стосунки з товаришами (“конфлікт із другом”), зі значущим дорослим оточенням за місцем праці, проблеми зі здоров'ям (“хвороби, травми”).

Психологи виокремлюють три аспекти реалізації допінг-стратегій щодо вирішення проблемної ситуації: поведінковий, когнітивний та емоційний. При використанні копінг-стратегій доцільно спиратись на їх класифікацію за С. Carver і його співробітників. Згідно з цією класифікацією, найбільш ефективними копінг-стратегіями є ті, що спрямовані на системне вирішення проблемної ситуації. До них належать згруповані в певні блоки наведені нижче стратегії.

Насамперед це **блок активних копінгів** – дій проблемної молоді, які ведуть до усунення джерела стресу. Ці копінги нейтралізують конфліктні ситуації чи проблеми і водночас стають стимулами для конкретних життєвих рішень. Це *планування* – узгодження своїх дій щодо вирішення стресової ситуації. Це *пошук активної соціальної підтримки* – допомоги, поради у свого родинного та соціального оточення щодо подолання труднощів. Крім того, *це позитивне тлумачення і зростання* – переоцінка дошкільної кризової ситуації з огляду на її позитивний вплив як основу досягнення нових рішень і життєвого досвіду, стимулу до особистісного зростання. Цей копінг забезпечує функцію переозначення негативного впливу проблемних ситуацій на позитивні спонуки до подальших життєвих успіхів. До цього блоку належать також прийняття відповідальності – визнання кризової, стресової ситуації як важливого уроку і переконаність у реальності прийнятих рішень як засобів її вирішення.

Інший блок становлять **допінг-стратегії, які також можуть сприяти трансформації стресової, кризової ситуації**, але традиційно не пов'язані з активним копінгом. За нашим

досвідом, проблемна молодь також активно використовує ці копінги для вирішення складних життєвих ситуацій. До цього блоку слід віднести пошук емоційної й соціальної підтримки – співчуття і розуміння з боку родинного і соціального оточення, який виконує функцію стимулу до пошуку ефективних життєвих рішень. Наступна допінг-стратегія цього блоку **забезпечує пригнічення конкуруючої діяльності**. Її дія полягає у зниженні активності щодо інших справ і занять і у повному зосередженні на вирішенні провідної для молоді проблемної ситуації. Така допінг-стратегія, як стримування негативних проявів конфліктної ситуації, також виконує нейтралізуючу функцію і створює умови для прийняття ефективного життєвого рішення.

Допінг-стратегії третьої групи не є адаптивними, однак іноді допомагають особистості в умовах кризової ситуації дистанціюватись від неї і зосередитись на пошуку оптимального рішення, підготовці до його реалізації. Це такі прийоми опанування, **як фокусування на емоціях і їх вираженні в емоційному реагуванні** на проблемну ситуацію. Поширеною допінг-стратегією цього блоку є заперечення конфліктної, стресової події, мисленнєве відсторонення від неї шляхом психологічного відволікання від джерела проблем і стресу через розваги, мрії, сон та ін. Окрім цих стратегій широко використовуються поведінкове відсторонення як відмова від розв'язання ситуації, також конфронтативна копінг-стратегія – емоційний напад, агресивна поведінка в конфліктній ситуації. Можна бачити, що допінг-стратегії цього блоку є вельми ефективними у психоемоційному відстороненні особистості від кризової ситуації. Проте вони створюють певні труднощі у її мотивації до вирішення нагальних життєвих проблем, оскільки молода людина втрачає психоемоційний зв'язок із проблемою, психологічно виключає її зі свого життя. Застосування цих стратегій зазвичай має ефект тимчасового відсторонення від негативних і деструктивних думок і дій, що пов'язані з конкретною кризовою ситуацією, дає тимчасове полегшення, проте не усуває загрозової ситуації.

Воно просто допомагає особистості почуватися краще. Найбільш ефективним для людини є застосування активних допінг-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 її спонуканні до використання для вирішення своїх складних життєвих ситуацій більш опановувальних стратегій.

Важливе значення для підвищення ефективності опанування кризових ситуацій і стресових станів має постійне розширення і вдосконалення репертуару допінг-стратегій, врахування можливих змін життєвих обставин, які можуть вимагати від молоді людини відповідних змін у застосуванні відповідних стратегій залежно від перебігу цих змін.

Ще одним засобом оптимізації адаптації проблемної молоді до кризових ситуацій і стресових станів є використання **методик психоемоційної саморегуляції**. Нині найбільш поширеними є техніки аутотренінгу, дихальні, медитативні психотехніки та інші. На основі досвіду надання психологічної допомоги проблемній молоді, опрацювання різних засобів саморегуляції розроблено методика усунення стресового стану та відновлення шляхом саморегуляції звичайного для особистості психоемоційного стану. Вона є ефективною і для профілактики стресових станів, які закономірно виникають за складних життєвих обставин і дезадаптивно впливають на життя і поведінку проблемної молоді. Ця методика поєднує елементи тілесно зорієнтованої дихальної терапії та елементи самонавіювання за методиками аутогенного тренування.

Відомо, що психічне навантаження, пов'язане зі стресовим станом, спричинює 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 та його послідовники, найвідоміший з яких

А. Лоуен, у своїх дослідженнях дійшли висновку, що за тривалих стресових психоемоційних станів відбувається хронічне перенапруження м'язів і органів, які відповідають за психофізичні функції та емоційні стани (страх, тривога, розпач, злість, ненависть тощо). Як показує практика, ці м'язові блоки утворюють зони, котрі мають свої больові сигнальні точки. Причому в кожної людини може бути свій основний набір стресових зон. На першому етапі застосовування методики для зняття стресового напруження використовується тепло власної руки, яка накладається на основну стресогенну зону (серце, шлунок, шия, плечі та ін.), яка визначається за найбільш неприємним больовим відчуттям. Тілесне тепло на несвідомому рівні асоціюється із захистом, безпекою, спокоєм.

На другому етапі після встановлення тілесного контакту з теплом руки та концентрації уваги на ньому як позитивній психофізичній домінанті це тепло за допомогою дихання та самонавіювання збільшується й поширюється на інші зони і на все тіло. При цьому у просторі уяви відтворюється середовище, в якому людина відчуває себе найбільш комфортно. Це зазвичай місце спокою, відпочинку особистості або певне улюблене, вільне заняття для себе (хобі). В результаті цього виникає відчуття розслаблення і спокою, які так само за допомогою дихання поширюються по всьому тілу.

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

У результаті багаторазове застосування цієї методики як засобу опанування стресових станів і їх профілактики підтвердило її ефективність щодо різних представників проблемної молоді.

Поряд з індивідуальними формами опанування проблемною молоддю кризових ситуацій і стресів важливими є групові засоби, зокрема, такі, як *групи взаємодопомоги*, тренінгові групи різного призначення.

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 власних проблем, у тому числі криз і стресових станів шляхом обміну власним життєвим досвідом. Цього досягають завдяки особливим чином організованому спілкуванню в оптимально позитивних умовах взаєморозуміння в атмосфері довіри, емоційного захисту, комфортності, дотримання спільно визначених принципів і правил. Групи взаємодопомоги реалізують функції усунення та профілактики стресових ситуацій завдяки розвитку особистих ресурсів проблемної молоді, сприйняття нею відповідальності за власне життя, повернення до звичайного життя в суспільстві через власну свідому й активну діяльність.

У процесі взаємного обміну життєвим досвідом та набуття нового досвіду відтворюються старі і формуються нові корисні навички життя в суспільстві, відбувається навчання спілкування, керування своїми емоціями та поведінкою, управління стресами. Тому групи взаємодопомоги є також групами самопомоги, в яких відпрацьовуються ці позитивні навички долаття кризових станів, стресів, вирішення складних життєвих ситуацій і профілактики негативних психоемоційних станів.

Робота груп взаємодопомоги проблемної молоді ґрунтується 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, її самооцінку і самоповагу), самостійної активності клієнта (акцент на самостійне вирішення своїх проблем), комплексності (поєднання різноманітних видів діяльності групи, вправ, тренінгів, спрямованих на саморозвиток учасників, поліпшення якості їх життя), неупередженості щодо ін-

ших учасників групи, їхнього досвіду роботи, повага, толерантність, можливість висловити свою думку, право кожного учасника припинити обговорення певного питання.

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

Завдяки спільному об'єднанню члени групи взаємодопомоги ефективно усувають стресові стани, що спричиняють дезадаптацію та проблемну поведінку та запобігають їх утворенню. Вони допомагають перебороти ізоляцію, своєчасно отримати необхідну інформацію і практичну допомогу, формують корисні навички і впевненість у собі. Навчання на життєвих прикладах, на безпосередньому досвіді своїх товаришів у групах взаємодопомоги найбільш ефективно. Завдяки цьому групи стають джерелом підтримки нових членів, життєтворчим середовищем для соціально-психологічної адаптації, бо дають їм те, чого не можуть дати батьки, заклади охорони здоров'я чи інші організації та установи.

Групи взаємодопомоги дають можливість та спонукають учасників до усвідомлення проблем, активної участі в їхньому вирішенні. Вони формують у них новий стереотип відповідальності щодо власного життя і поведінки, мотивують їх до переходу із пасивно-агресивної позиції “жертви” (батьків, обставин, оточення) до активної позиції господаря власного життя. Групи взаємодопомоги створюють умови для більш ефективного засвоєння зазначених вище допінг-стратегій.

З діяльністю груп взаємодопомоги проблемної молоді органічно поєднана *тренінгова робота*. Участь у тренінгах подвійно допомагає адаптації та профілактиці стресових станів проблемної молоді. Передусім завдяки тренінгам молодь розвиває свій особистісний потенціал і навчається нових навичок подолання кризових ситуацій і запобігання пов'язаним з ними негативним психоемоційним станам. По-друге, у безпосередньому спілкуванні з рівними у захищеному безпечному середовищі

проблемна молодь ненав'язливо отримує необхідну їй позитивну психоемоційну підтримку, яка веде до усунення негативних, дезадаптивних станів. Серед видів тренінгів найбільш ефективними для проблемної молоді є тренінги розвитку позитивних навичок спілкування, розвитку асертивності, впевненості в собі, розвитку навичок психоемоційної саморегуляції та інші.

Роль наставництва в опануванні криз і стресів

Проблемна молодь потребує прийняття і підтримки з боку не тільки рівних, а й значущого оточення, точніше, відповідного супроводу в опануванні стресів і кризових ситуацій більш досвідченими людьми. Оскільки вона має складні стосунки зі своєю сім'єю і рідними, замінити їх на певному етапі може інститут наставництва як одна із форм соціально-психологічного супроводу. Наставником може бути психолог, соціальний працівник, учитель, тобто людина, яка має значний життєвий досвід і користується повагою у свого підопічного. **Наставництво**, особливо з використанням наставників із середовища проблемної молоді, яка успішно засвоїла програми реабілітації та ресоціалізації, є вельми ефективним засобом передачі позитивного життєвого досвіду реального опанування кризових ситуацій та стресових станів. У цьому разі наставництво є насагою молодого людини з життя в життя власним прикладом наставника для поліпшення якості життя підопічного і оптимізації його адаптації до сучасного соціуму. Процес наставництва має визначений формат і, на відміну від дружньої бесіди колег на життєві теми, є процесом міжсуб'єктного спілкування, предметом якого є вирішення того чи іншого життєвого конфлікту чи складної стресової ситуації.

Серед основних функцій наставництва як засобу сприяння проблемній молоді в її адаптації до сучасних проблем життя в соціумі такі:

- *формувальна*, що припускає розвиток умінь, навичок, розуміння і здатностей підопічного з рефлексії практики вирішення власної кризової ситуації чи конфлікту;

- *підтримувальна* – насага життєстійкості у протистоянні стресогенним впливам життєвих криз та стресів. (Підтримка унеможливилоє самотність, психоемоційне зациклення на власних проблемах і психоемоційне виснаження підопічного);

- *спрямовувальна* (нормативна), що передбачає сприяння розвиткові самоконтролю підопічного над власними внутрішніми конфліктами, вадами і травмами особистості, “сліпими плямами”, неадекватними реакціями;

- *розвитку самосвідомості підопічного* – усвідомлення своїх упереджень і стереотипів сприйняття та приділення особливої уваги тому, як їх можна скоригувати;

- *ціннісно-сміслова* – розвиток здатності і наставника, і підопічного з повагою ставитись до розмаїття систем цінностей, з якою вони стикаються при вирішенні конфліктних ситуацій.

Досвідчений наставник допомагає підопічному систематично усвідомлювати й аналізувати свою поведінку. При цьому актуальні зовнішні конфлікти, що виникають у процесі життя, стимулюють внутрішній конфлікт підопічного і включають механізми його психологічного захисту й опанування, які стають доступними усвідомленню і опрацюванню. Завдяки цьому підвищується компетентність підопічного, його здатність ефективно вирішувати конфліктні ситуації і опановувати свої стресові стани.

Таким чином, в умовах наставництва проблемна молодь має можливість краще розуміти свої кризові та стресові стани і засоби їх опанування, осмислити свої стосунки зі значущими близькими людьми і зовнішнім оточенням, усвідомлювати власні почуття до них та свої реакції, краще адаптуватись до життя в сучасному соціумі.

При цьому наставник у спілкуванні з підопічним має дотримуватись таких правил:

1. Зосереджуватися на поведінці, а не на особистості – на тому, що людина робить, а не якою, на нашу думку, вона є.

2. Використовувати у своїй мові дієслова, які характеризують дії, а не прикметники, які стосуються якостей.

3. Спостерігати, а не інтерпретувати того, що було сказано чи зроблено, а не завдяки чому (згідно з фантазіями наставника).

4. Описувати, а не судити й не оцінювати.

5. Бути конкретним і не поспішати узагальнювати.

6. Приділяти увагу інформації й концепціям, уникаючи порад.

7. Орієнтуватися на підопічного – надавати ту кількість інформації, яку він здатний сприйняти, а не ту, яку б хотів повідомити наставник.

8. Говорити про поведінку, яку можна змінити.

У процесі наставництва слід пам'ятати, що головною фігурою є підопічний. Наставник має звертати його увагу на те, що в опануванні криз і стресів важливо уникати спрощеного їх бачення і, відповідно, поспішного застосування засобів їх вирішення. Проте в цьому процесі не може бути єдиного “правильного шляху”. За будь-якої складної життєвої ситуації існує багато варіантів її вирішення. Наставник має стимулювати пошук підопічним різних варіантів його дій у тій чи іншій кризовій ситуації. Він також повинен враховувати уразливість підопічного, яка виявляється насамперед у його страхах оцінювати себе, підвищеній тривожності через можливі помилки і їх наслідки. Тому для того щоб атмосфера наставництва була продуктивною, наставник має приділяти увагу збереженню і підтримці самооцінки підопічного, вмінню користуватися владою, аби уникнути маніпулювання своєю авторитетністю й компетентністю. “Бути разом” у наставництві означає надання простору для підопічного відкрито висловлюватися з приводу всіх аспектів наставництва, робити будь-які припущення, ставити будь-які запитання, не думаючи про їхню значущість або доречність, вільно ділитися

своїми переживаннями з приводу як своїх життєвих ситуацій, так і того, що відбувається безпосередньо у процесі наставництва, без необхідності пристосовуватися до наставника.

Для розвитку життєвої компетентності підопічного важливим є усвідомлення наставником обмеженості в розумінні підопічним життєвих завдань, його ресурсів у їх вирішенні; у розумінні обмеженості своїх можливостей наставляти й насажувати підопічного. Відмова від образу, ролі всемогутнього помічника, що не помиляється, прискіпливого експерта робить процес наставництва живим діалогом, у якому відбувається не робота “для підопічного” чи “замість нього”, а, скоріше, спільний пошук можливих відповідей стосовно вирішення кризової ситуації. Можливість діалогу в наставництві сприяє відкритості наставника. Важливо при цьому уникати деформації стосунків, зокрема не перетворювати їх на дитячо-батьківські або вчительські завдяки механізмам переносу та контрпереносу, оскільки це обмежує самостійність і відповідальність підопічного і заважає йому набути життєвої компетентності щодо ефективного вирішення своєї кризової ситуації.

Лайф-коучінг як засіб допомоги в опануванні проблемною молоддю життєвих криз і стресових ситуацій

Одним із важливих засобів опанування проблемною молоддю життєвих криз і стресових ситуацій є *лайф-коучінг* – сприяння досягненню успіху в житті. Він має на меті допомогти проблемній молоді краще зрозуміти себе, чіткіше усвідомити свої цілі, збалансувати своє життя, визначити свої життєві завдання і знайти шляхи їх вирішення, зменшити стрес. Лайф-коучінг відрізняється від розглянутих вище стратегій і засобів тим, що спрямований на переорієнтацію особистості з теми опа-

нування кризових ситуацій і стресів на пошук і визначення основних життєвих цілей і смислів. Зазвичай його використовують у роботі з тією проблемною молоддю, яка вже адаптувалася до життя в суспільстві, проте потребує підтримки в подальшому особистісному зростанні і профілактиці можливих зривів та повернення до попереднього проблемного способу життя. Як різновид соціально-психологічного супроводу проблемної молоді у подоланні нею криз і стресів коучінг можуть здійснювати спеціально навчені кваліфіковані психологи та соціальні працівники. Цей вид співпраці проблемної молодої людини і фахівця передбачає насагу підопічного саме на його домінуючу активність і на найбільш ефективну допомогу особистості в досягненні нею своїх смисложиттєвих цілей, розкриття її внутрішнього потенціалу в обраному напрямі. При цьому теми криз і стресів та їх вирішення стають побічними продуктами цього основного процесу.

Така настанова й зміна фокусу смисложиттєвої активності прояснює ситуацію і спонукає клієнта діяти. Коучінг прискорює процес особистісного зростання проблемної молодої людини, відкриваючи перед нею більш широку перспективу життя. При цьому увага фокусується на тому, чого особистість прагне досягти, де вона перебуває тепер і що вона готова зробити, аби потрапити туди, де вона прагне бути завтра.

Лайф-коучінг передбачає персональну роботу з особою, спрямовану на визначення нею своїх життєвих цілей і завдань, розкриття й реалізацію її внутрішнього потенціалу на позитивні зміни в особистому житті й професійній діяльності, на підвищення особистої ефективності і якості життя. В процесі коучінгу життя кожної людини сприймається загалом. Хоч люди звикли поділяти своє життя на частини: особисте життя, робота, родина, відпочинок, навчання, підтримка здоров'я тощо. Проте життя залишається єдиним цілим, усі його частини взаємозалежні і справляють одна на одну сильний вплив, якого ми часом просто не зауважуємо. Тому в лайф-коучінзі велика увага приді-

ляється життєвому балансу. Передбачається, що насправді, в глибині душі людина сама знає відповіді і шляхи вирішення своїх питань, а коуч лише “допомагає” їй знайти і здійснити ці відповіді і рішення. Людина має необхідний потенціал для здійснення своїх смисложиттєвих цілей, і завдання коуча – допомогти їй розкрити й реалізувати цей потенціал. Усе вирішує вона, а коуч лише сприяє їй у пошуку і ухваленні правильних рішень. Завдання коучу-допомогти особистості сформулювати свою мету, знайти найбільш ефективний спосіб її досягнення і ресурси для цього. Отже, коуч створює необхідні умови для позитивних змін у житті проблемної молоді. А самі ці зміни здійснює сама молодь.

У підсумку молода людина не тільки знаходить найбільш відповідне для себе усвідомлення своєї головної смисложиттєвої мети, але і побічно вирішує теми життєвих криз і стресових станів. Це відбувається ще й тому, що в процесі зустрічі людина засвоює нові для себе позитивні алгоритми вирішення своїх життєвих завдань і подолання криз та стресових ситуацій. Тому коучінг зазвичай дає подвійний ефект. Перший ефект стає очевидним відразу по закінченні зустрічі у вигляді знайденого вирішення безпосередньо обраного завдання. Другий виявляється через деякий час у вигляді загального поліпшення якості життя молодої людини, її досягнень в інших життєвих сферах, здебільшого начебто і не пов’язаних з темами коуч-зустрічей.

Таким чином індивідуальні та групові засоби опанування життєвих криз та стресових ситуацій допомагають проблемній молоді адаптуватись до життя у сучасному соціумі, покращують її якість життя та зменшують рівень поширеності негативних явищ у молодіжному середовищі.

Профілактика проблемності в молодіжному середовищі

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 формування проблемної молоді. Ці заходи забезпечують необхідні умови для опанування учнівською молоддю навичок протидії кризовим ситуаціям та підвищення її стресостійкості. Серед них важливим є зменшення стресогенного навантаження на учнівську молодь. У зв'язку з цим доцільно факультативно навчати уразливу учнівську молодь навичок психоемоційної саморегуляції і усунення надмірного стресового перенавантаження, розвивати в неї навички ефективного спілкування, вирішення конфліктних ситуацій; сприяти організації і проведенню нею вільного часу, зокрема безалкогольного проведення дозвілля; ширше долучати до спортивних гуртків, секцій і за місцем навчання, і за місцем проживання.

Важливо у навчальних закладах у межах предмета “Охорона безпеки життєдіяльності” та в рамках факультативних занять допомогти учням засвоїти життєві навички щодо протидії вживанню наркотичних речовин та ураження ВІЛ та ІПСШ, істотно підвищити їх життєву компетентність. Основну увагу слід приділити посиленню особистісного потенціалу усієї учнівської молоді, розвитку здорового способу життя, підготовці до вступу в доросле життя в суспільстві.

У зв'язку з цим потребують відповідної підготовки і перепідготовки шкільні психологи та класні керівники, психологи системи центрів соціальних служб для молоді щодо навичок психологічної допомоги учням і молоді у знятті стресових напружень. Це саме стосується потреби у проведенні в школах

психологічних занять для батьків з питань, що стосуються особливостей їх взаємодії з дітьми, попередження та вирішення конфліктних ситуацій у сім'ї.

Висновки

Характерний для проблемної молоді спосіб життя призводить до виникнення у неї систематичних життєвих криз і постійного перебування її в стресових станах. Тому вона гостро потребує знань і навичок когнітивних, емоційних та поведінкових стратегій і засобів їх опанування. Когнітивні стратегії полягають у налаштуванні на розуміння причин стресу, визначення суті цього стану, обдумування всього, тверезого оцінювання проблем і пошуку їх раціонального вирішення. Емоційні стратегії полягають у намаганні заспокоїтися, опанувати себе, налаштуватися на позитив, перевести стресовий стан в оптимістичне русло, згадати щось приємне. Поведінкові засоби орієнтують молоду людину на те, аби не залишатися на самоті, поговорити про це з рідними, з другом (подругою), більше спілкуватися, зайнятися корисним конкретним ділом, зробити щось приємне людям і собі, тимчасово змінити діяльність, переключитися на іншу.

Серед спеціальних засобів опанування стресових ситуацій і криз – допінг- стратегії. Йдеться насамперед про блок активних копінгів, які ведуть до усунення джерела стресу. Ці копінги нейтралізують конфліктні ситуації чи проблеми і водночас стають стимулами до конкретних життєвих рішень. Це планування – узгодження своїх дій щодо вирішення стресової ситуації. Це пошук активної соціальної підтримки – допомоги, поради у родинного чи соціального оточення щодо подолання труднощів. Це позитивне тлумачення і зростання. До цього блоку належать також прийняття відповідальності – визнання кризової, стресової ситуації як важливого уроку і переконаність у реальності прийнятих рішень як засобів її вирішення.

Поряд з індивідуальними засобами і стратегіями важливо опанувати групові – такі як групи взаємодопомоги, участь у соціально-психологічних тренінгах. Цього досягають завдяки особливим чином організованому спілкуванню в оптимально позитивних умовах взаєморозуміння в атмосфері довіри, емоційного захисту, комфортності, дотримання спільно визначених правил. Групи взаємодопомоги та соціально-психологічні тренінги забезпечують усунення і профілактику стресових ситуацій за рахунок розвитку особистих ресурсів проблемної молоді, прийняття нею відповідальності за власне життя, повернення до звичайного життя в суспільстві через власну свідому її активну діяльність.

Певна частина проблемної молоді потребує соціально-психологічного супроводу в опануванні криз і стресів. Найбільш ефективними сучасними формами такого супроводу є наставництво і лайф-коучінг. У разі наставництва проблемна молодь має можливість краще розуміти свої кризові та стресові стани й засоби їх опанування, осмислити свої стосунки зі значущими близькими людьми й зовнішнім оточенням, усвідомлювати власні почуття до них та свої реакції, краще адаптуватись до життя в сучасному соціумі. Лайф-коучінг передбачає персональну роботу з особою, спрямовану на визначення нею своїх життєвих цілей і завдань, розкриття та реалізацію її внутрішнього потенціалу, на позитивні зміни в особистому житті і професійній діяльності, на підвищення особистої ефективності і якості життя.

Загалом засвоєння проблемною молоддю тих чи інших стратегій і засобів опанування криз і стресів сприяє поліпшенню якості життя і цим зменшує її криміногенний потенціал, проте в цілому не вирішує її основних проблем. Основним засобом, який істотно зменшує стресогенність життя проблемної молоді, є її звільнення від психологічної залежності, від внутрішньоособистісних конфліктів, які зумовлюють її спосіб життя і закономірно пов'язані з ним кризи, проблеми та стреси.

Запитання і завдання

1. Хто може належати до проблемної молоді?
2. Які основні зовнішні і внутрішні чинники зумовлюють життєві кризи та стресові ситуації проблемної молоді?
3. Які когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії і засоби для опанування стресових станів та запобігання їм Вам відомі?
4. Які індивідуальні і групові засоби опанування криз і стресів проблемною молоддю Вам відомі?
5. У чому полягає особливість наставництва в допомозі проблемній молоді в опануванні криз і стресових ситуацій?
6. Які особливості лайф-коучінгу порівняно з іншими видами допомоги проблемній молоді в подоланні нею криз і стресових станів?
7. Які заходи щодо уразливої учнівської молоді слід проводити, аби запобігти її розвитку в проблемну молодь?
8. Визначте основні критерії і характеристики, за якими молоду людину можна віднести до проблемної молоді.
9. З'ясуйте головні чинники формування уразливої до негативних явищ молоді.
10. Дайте перелік внутрішньоособистісних чинників, що зумовлюють стресогенний спосіб життя проблемної молоді.
11. Виокреміть специфіку індивідуальних засобів опанування стресів проблемною молоддю.
12. Зазначте основні умови ефективності групових засобів опанування стресів і кризових ситуацій.
13. З'ясуйте основні вимоги до особистісних якостей наставника, які забезпечують ефективність підопічного в опануванні криз та стресів.
14. Визначте специфіку лайф-коучінгу щодо забезпечення опанування криз і стресів.
15. Зазначте основні організаційні заходи запобігання перетворенню уразливої молоді на проблемну.

Рекомендована література

Гроф С. Путешествие в поисках себя / С.Гроф. – М., 1994. – С. 27–54.

Групи взаємодопомоги: соціалізація через розвиток творчого потенціалу: метод. посіб. для фахівців, які працюють у групах взаємодопомоги,

створених при консультативних пунктах "Довіра" центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді / за ред. Б.П. Лазоренка., О.І. Пилипенка. – Ч. 2. – К. : Вид. дім "Калита", 2005. – 168 с.

Лазоренко Б. П. Психокорекція стресових станів / Б. П. Лазоренко // Вісн. Харк. держ. ун-ту. – 1999. – № 439. Серія : Психологія, політологія. Особистість і трансформаційні процеси у суспільстві. Психолого-педагогічні проблеми сучасної освіти № 1 – 2. – Х. – 1999. – С.241 – 243.

Лазоренко Б. П. Стресогенні чинники в житті української молоді і засоби їх опанування / Б. П. Лазоренко // Вісн. Чернігів. держ. пед. ун-ту. Серія: Психологічні науки. – Чернігів, 2009. – Вип. 60 – т. II. – С. 3 – 5.

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

Моніторинг порушень адаптації до стресів і криз : Інформаційний бюлетень. Грудень '2009 / за ред. Т. М. Титаренко ; упоряд.

О. Т. Баришполець. – К., 2009. – 78 с.

Організація та діяльність груп взаємодопомоги при консультативних пунктах "Довіра" центрів ССМ (методичні рекомендації для фахівців, які працюють у групах взаємодопомоги) / В. Райх ; за ред. Б. П. Лазоренка. – К., 2005. – 88 с.

Райх В. Анализ характера / В. Райх. – М.: Апрель-Пресс 2000. – 544 с.

Титаренко Т. М. Психологічна профілактика стресових перенавантажень серед шкільної молоді: наук-метод. посібник / Т. М Титаренко. – К. : Міленіум, 2006. – С. 105 – 131.

Казарин М. Лайф-коучинг или коучинг для успеха в жизни / М. Казарин. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://kazarin.dan.su/publ/1-1-0-16>.

Ландсберг М. Коучинг. Повышайте собственную эффективность, мотивируя и развивая тех, с кем вы работаете / М. Ландсберг. – М. : Эксмо. 2006. – 288 с.

Мелия М. Как усилить свою силу? Коучинг / М. Мелия. – М. : Альпина Бизнес Букс, 2008 – 298 с.

Наставничество как процесс сопровождения детей и подростков "группы риска": сб. науч.-метод. мат-лов / под ред. Е.Н.Панченко. – М. : Майкоп, 2006. – 180 с.

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

Folkman S. Coping and emotion /S. Folkman and R. S. Lazarus. Stress and Coping. – N.-Y., 1991. – С. 207 – 227.

Lazarus Richard S. and Folkman Susan. The concept of coping / S. Richard Lazarus and Susan Folkman // Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Coping. – N.-Y., 1991. – С. 189–206.

Розділ 6

ІНТЕРАКТИВНИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТЕАТР ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ

Історія і сучасність плейбек-театру

Для мене спів у народній хоровій капелі – “психотерапія”. Я знімаю стрес на заняттях з бойового гопака. Мене ніщо так не заспокоює, як шелест листя в осінньому парку. Відвідування гарного концерту – надихає... Усе це – засоби долаття повсякденних стресових ситуацій, відновлення гармонійного душевного стану людини в наші часи інформаційного перенасичення, економічної нестабільності, трансформації цінностей. Забігаючи наперед, зазначимо, що серед безлічі таких засобів традиційне і поважне місце посідає мистецтво.

Поряд зі спеціально організованим процесом роботи над своїм внутрішнім світом, який відбувається з професіоналом-психотерапевтом, можна говорити і про психотерапію в широ-

кому, метафоричному значенні. Саме в цьому сенсі говорять про катарсис (з давньогрец. – очищення) під час сприйняття театрального видовища як про механізм психотерапевтичного впливу мистецтва.

Театр, як відомо, – явище багатогранне і багатофункціональне. Як соціальний інститут, він допомагає спілкуванню різних категорій людей, як засіб виховання – соціалізації поколінь, як ритуал – гармонізує самопочуття. Загалом роль мистецтва і театрального мистецтва зокрема можна пояснити під двома кутами зору. Умовно їх можна назвати “мистецтво-проповідь” і “мистецтво-сповідь”. Механізм катарсису у цих двох типах мистецтва також має свою специфіку. Якщо перший підхід мистецтва ніби “знає”, що людині краще, як треба ставитись до себе, до власних проблем та потенцій, як долати кризову ситуацію, то другий не претендує на таке знання, а пропонує глядачеві лише “переключитись” на режим співпереживання, поринути у світ почуттів і фантазій.

У будь-якому разі акт сприймання мистецтва відрізняється від акту споживання (товарів, послуг, розваг тощо) передусім вимогами до того, хто сприймає, до його підготовленості та активності. Сучасне мистецтво дедалі більше претендує на інтерактивність – залучення глядача до творчого процесу у різних, часто неочікуваних, формах. Однією із таких форм “мистецтва-сповіді” є сучасна соціально-психологічної практика “плейбек-театру”, короткий огляд якої ми пропонуємо в цьому розділі.

Плейбек-театр виник в епоху розквіту постмодерного стану суспільства (1970-ті роки) і, на нашу думку, став як її типовим проявом, так і засобом збереження, трансляції в цих умовах певних традиційних людських цінностей. Як зазначає його засновник, американський літературний діяч Джонатан Фокс (нар. 1943), плейбек-театр є, по-перше, *продовжувачем прадавніх традиційних ритуалів спілкування* (на прикладі Непалу, культурні традиції якого він безпосередньо мав змогу вивчати, коли плем’я збиралося в коло, щоб *поділитися найважливішими пе-*

реживаннями одне з одним, так би мовити, разом узяти участь в індивідуальних подіях).

По-друге, плейбек-театр, за висловом Дж. Фокса, є **“двоюрідним братом” психодрами** – методу групової психотерапії, в якому проблемні ситуації людини розігруються іншими учасниками. Автор психодрами – австрійський психіатр, мислитель, культурний діяч Якоб Леві Морено (1889–1974) розпочинав саме з театру – “Театру імпровізації”, який ним було створено у 20-х роках ХХ ст. У ньому Я. Л. Морено створював умови для прояву автентичності, що давало змогу гармонізувати людину – відновити психічне здоров’я і розкрити творчі здібності. Але коли його театр намагався заявляти про себе саме як про “театр” – соціально значуще явище (Відень, 1921; Нью-Йорк, 1931), він не витримував серйозної критики – не було завершеної форми, видовищності, навіть зрозумілості для зовнішнього глядача. Процедура і техніки театру імпровізації були спрямовані на вирішення передусім психотерапевтичних завдань учасників-акторів. Одночасно з театральними експериментами Я. Л. Морено створює “психодраму” – більш індивідуалізовану, непублічну практику саме психотерапії. Напевне, іншим вектором розвитку “театру імпровізації” чи “театру спонтанності” (за однойменною монографією Я. Л. Морено, 1924) можна назвати соціальний, публічний напрям. Так, Дж. Фокс, завершуючи у 1975 р. курс навчання психодрами у Зерки Морено (нар. 1917) і отримавши від неї підтримку своїх ідей, починає працювати над техніками театру, які б ґрунтувалися просто на реальних історіях людей з глядацької зали. Але метою такого театру було все ж не видовище, а, скоріше, певний гармонізуючий соціальний ефект у невеликій громаді. З психологічного погляду – *покращення соціально-психологічного клімату групи.*

І по-третє, плейбек-театр надто співзвучний тенденціям сучасного мистецтва з його процесуальністю, інтерактивністю, індивідуалізованістю, експериментальною пошуковістю. Він в естетичних формах розробляє актуальні для сучасного суспільс-

тва теми, створює сценічні образи та публічно розгортає сценічні дії. Отже, плейбек-театр є також *видом сучасного театрального мистецтва*. Від звичних театрів він відрізняється *обов'язковою інтерактивністю* (взаємодією із глядачами) та *обов'язковою імпровізацією* без жодних домовленостей. Хоча актори і користуються арсеналом специфічних технік, все ж останні відіграють лише роль форм, у які вкладається конкретний зміст кожного конкретного глядача. Виставу плейбек-театру традиційно називають не спектаклем, а *“перформансом”*, оскільки вона є найближчою до цієї сучасної форми мистецтва, в якій глядачам пропонується не готовий витвір, а сам процес його творення в режимі реального часу.

Перша плейбек-театральна група виникла у м. Нью-Палтц (штат Нью-Йорк, США) у серпні 1975 р. Після 5-річних експериментів і пошуків її запросили в тур до Австралії і Нової Зеландії, де ідея театру глядацьких історій була сприйнята з величезним ентузіазмом. І з 1980 р. плейбек-театр почав активно розвиватися й поширюватися. Окрім відкритих вистав для своїх знайомих та всіх бажаючих плейбек-театральні трупі виступали в лікарнях, в'язницях та інших закладах соціальної сфери, отримували державні та приватні гранти, працювали з важкими дітьми, інвалідами та людьми літнього віку, давали майстер-класи і проводили тренінги особистісного зростання і психологічної адаптації до кризових ситуацій. Було створено *Міжнародну мережу плейбек-театру* (“The International Playback Theatre Network”, 1990), яка координує і підтримує діяльність офіційно зареєстрованих труп, та *Нью-Йоркський Центр плейбек-театру* (“The Centre for Playback Theatre”, 2006), який організовує та контролює якість навчання цієї практики у всьому світі, в тому числі і в Україні (з квітня 2010). Кожен 2 роки збирається міжнародна конференція.

Нині плейбек-театр існує більш як у 40 країнах світу, і вже можна говорити про плейбек-театральний рух як професійну і більш-менш координовану спільноту. Що ж є рушійною силою

зростаючої популярності плейбек-театру? Які особистісні чи соціальні потреби стали передумовами його виникнення й розвитку? Такими є потреба відчувати надійність за підтримки своєї спільноти, потреба гри як такої або вроджений інстинкт театральності, потреба у видовищах, притаманна людині з глибокої давнини, постійний пошук мистецтвом нових форм, адекватних культурним очікуванням, тощо.

Не роблячи остаточного висновку щодо значення різних причин розвитку плейбек-театру, зазначимо актуальні його *особливості (тенденції) в Україні*, зумовлені історією виникнення й розвитку, з одного боку, та нашим менталітетом, з другого:

1. *Зростання популярності*. Починаючи з 2001 р. Київський плейбек-театр “Віддзеркалення” активно діє. Нині в Україні функціонують 8 колективів, тобто не лише київська публіка звикла до можливості взяти участь у перформансі плейбек-театру, а організатори психологічних заходів мають вибір, до кого звернутися, щоб, наприклад, поставити “фінальний акорд” конференції.

2. *Командний принцип формування труп*. На відміну від зарубіжної, у тому числі російської (з 2007 р.), практики, за яких плейбек-театральні команди (труп) утворюються виключно із сертифікованих випускників навчальних програм, в Україні зацікавлені люди збираються саме для створення діючої команди і лише після того включаються в навчальні програми з майстерності актора плейбек-театру. При цьому переважною мотивацією участі у плейбек-театральних практиках акторів є не особистісне зростання, психотерапія чи навчання, а самореалізація в оригінальному театральному мистецтві. На цьому етапі заклик лідерів труп – “Шукаємо таланти!”, як у традиційному драматичному гуртку чи театральній студії.

3. *Висока варіативність підходів*. Оскільки ідея плейбек-театру в Україні поширювалася з різних джерел, можна говорити про “авторський” плейбек-театр – побудову плейбек-театральної практики на власному баченні процесу лідерським

ядром кожної конкретної трупі. Відповідно до модифікації ритуалу, принципів, технік (форм) гри, інших нюансів (вдалих і не дуже) вражають своїм різноманіттям.

4. *Самонавчання.* Підготовку нових акторів здійснюють ті, хто вже грає, має досвід, швидко залучаючи їх до практики гри та її спільного “відшліфовування”. Підвищенню майстерності лідерського ядра сприяє участь в одиничних плейбек-театр-семінарах і тренінгах зарубіжних майстрів, читання і застосування нової інформації, аналізу відеороликів з Інтернет, самостійного експериментування на практиці й рефлексії набутого досвіду.

5. *Некомерційний характер.* Ставлення до участі у плейбек-театрі ґрунтується переважно на бажанні творити, дарувати щось нове, красиве, цікаве й корисне. Існує думка, що плейбек-театр – це передусім хобі, яке дає задоволення. Це не означає, що воно має бути непрофесійним у сенсі відсутності вимог до якості виконання, навпаки, усе робиться заради якості гри та з усвідомленим самокритичним настроєм.

Зважаючи на зазначені особливості, хотілося б позначити певні логічні *напрями розвитку плейбек-театру в Україні.* Серед них *підвищення професіоналізму* завдяки програмам систематичного професійного навчання та міжнародного обміну досвідом, *інституціоналізація* для взаємної підтримки та координації дій, *підведення ґрунтовної наукової бази* для більш осмисленої та продуктивної діяльності і *розширення співпраці* з державними, громадськими і приватними організаціями.

Вистава плейбек-театру

Плейбек-театр як сучасна соціально-психологічна практика використовується в різних формах і може виконувати неабиякий спектр завдань – від мистецької події до роботи з організацією у стані кризи, від тренінгів особистісного зростання до

процедур командоутворення, від глибокої групової арт-психотерапії чи психодрама-терапії до розваги і рекреації. Головним цілісним продуктом плейбек-театру є його вистава, яку, як зазначалося вище, традиційно називають **“перформансом”**.

Що ж являє собою перформанс плейбек-театру? Він не є цілісною виставою, а має вигляд калейдоскопу, *послідовності сценічних мініатюр*, які актори розігрують за мотивами розповідей глядачів, безпосередньо присутніх в аудиторії. У найзагальнішому вигляді плейбек-перформанс – *це діалог двох групових суб’єктів* – глядацької зали і команди акторів, які відкрито перебувають на сцені у нейтральній позиції, посередником у якому виступає ведучий (більш детально ролі суб’єктів буде описано нижче). Спочатку ведучий стимулює аудиторію до індивідуальних розповідей, потім активність виявляє хтось із глядачів, розповідаючи власну історію, потім – актори, перетворюючи запропонований сюжет на мініатюру. Так, за середньої тривалості плейбек-перформансу півтори години акторами розігрується приблизно від 10 до 20 невеличких особистих сцен із життя глядачів.

Що саме може розповісти глядач? “Історію”. За висловом Л. Литвиненко, засновника першого плейбек-театру в Україні, для нас “історією є все, що людина хоче повідомити”. Що завгодно, але за однієї умови – це має бути своє, особисте. “Ми не граємо анекдотів, вигаданих історій чи подій із життя інших людей,” – часто говорять на перформансах ведучі. Звичайно, не кожна оповідь міститиме сюжет, фабулу і жанр, але будь-який особистий зміст може бути розіграний у плейбек-мініатюрі, просто ведучий підбирає відповідну змістові форму (техніку). Глядач може поділитися своїми *почуттями (чи емоціями)*, які він переживає в даний момент, *ситуацією*, у якій він себе відчуває в житті на теперішньому етапі, чи власне *історією*, яка відбулася з ним у будь-який період і чомусь пам’ятається дотепер. Важливо, що особиста розповідь у плейбек-театрі, на відміну від психотерапії, *зовсім не обов’язково має бути проблемною*,

драматичною чи такою, що створює певний дискомфорт оповідачеві.

Цікаво, що тематика розповідей на перформансі мало передбачувана, часто неочікувана для всіх учасників. Недаремно більшість театрів не визначають назви чи навіть теми своєї вистави, оскільки все одно глядачі будуть розповідати про те, що є найбільш актуальним для них. І лише на завершення перформансу, відповідно до “*Теорії червоної стрічки*”, ведучий може підбити підсумок стосовно того, чому був присвячений сьогоднішній вечір.

Що ж впливає на виникнення цієї “червоної стрічки” – провідної теми у плейбек-перформансі? Однозначну відповідь навряд чи можна дати. Інколи *особистість ведучого, його вступне слово чи стиль спілкування*, що викликають певні асоціації в аудиторії. Інколи *перша мініатюра акторів* – “Ім’я”, яка задає приклад відкривання свого внутрішнього світу. Інколи *попередній досвід чи певні настанови глядачів* задають рамку того, що слід розповідати. А буває *випадкова перша розповідь* першого глядача спрямовує всіх інших. Наприклад, ведучий може задати лише одне просте запитання: “В кого була схожа ситуація?” – і думки всієї аудиторії спрямовуються на пошук подібного; актори вдало розіграють історію з певним сюжетом – і всі інші беруть її за взірць і т. д. Але безперечним і головним чинником тематики розповідей, на нашу думку, є сама *актуальна соціальна ситуація* – як безпосередньо в певній аудиторії, так і в більш широкому суспільстві – певній інституції, місті, країні, світі. Яскравим прикладом цього є перформанси після терористичних актів у Москві, на яких, як повідомляють російські колеги, всі оповіді були присвячені саме цій трагічній події. Виступи на масових заходах (конференціях, фестивалях тощо) також складаються переважно з почуттів та історій, що виникли під час проведення заходу. Вистави для організацій часто дають розгорнуту картину взаємостосунків, актуальних проблем та

важливих соціально-психологічних особливостей всередині організації.

Як актори розігрують історії? Насамперед *імпровізовано*. Імпровізація – це процес творення сценічного образу і дій, який не є цілком підготовленим і тим більше – заготовленим. Це спонтанна творчість акторів. Але мистецтво не може не мати форми. Форма обов'язково є, і було б нерозумно її не враховувати, було б невідповідально її заперечувати. Звичайно, зміст вистави актори створюють і розгортають прямо в режимі реального часу, але способи його “оформлення” мають чіткі вимоги, розроблені протягом уже 36-річного існування плейбек-театру. Існують, наприклад, такі форми (“техніки”), як “Ім’я”, “Скульптура”, “Трансформація”, “Палітра”, “Хор”, “Клин”, “Амбівалентність”, “Луна”, “Фото”, “Ролі”, “Табло”. Кожна з них підбирається під конкретну розповідь, залежно від характеру останньої. Наприклад, якщо оповідач говорить про свої вагання, сумніви, внутрішню боротьбу ідей, мотивів, емоцій, ведучий обирає техніку “Амбівалентність” (інші її назви “Пари” чи “Конфлікти”), якщо про одне домінуюче почуття – “Клин” (“Блискавка”), якщо про пригоду, у якій багато подій, – “Хор” чи “Палітра” і т. ін. Всього технік плейбек-театру з усіма модифікаціями близько 200, їх поділяють на малі й великі, оповідальні і суто образні, але загальної наукової класифікації та аналізу форм плейбек-театру ще немає, принаймні у доступній літературі. Хоча є достатньо детальне описове (Салас) та методичне роз’яснення (Загряжская) найбільш поширених із них.

Розглянемо детальніше ролі суб’єктів, яких вони стосуються, – глядачів, акторів та кондактора, описавши як основне *змістове навантаження* цих ролей, так і деякі *застереження*, які допоможуть більш усвідомлено ставитись до організації плейбек-театральних форм роботи та управління ними, забезпечити ефективність і безпеку цього процесу, що особливо важливо під час роботи з молоддю, яка перебуває у стресовій чи кризовій ситуації.

Роль глядача і психологічний вплив плейбек-театру

Глядача К. С. Станіславський називав “третім учасником спектаклю” після автора п’єси та акторів. Інші класики театру також говорять про можливість розвивати у глядача, наприклад, почуття прекрасного та витонченість сприйняття, “виховувати”, “цивілізувати” його лише за активної участі самого глядача. Цей наголос у плейбек-театрі набуває, так би мовити, прямого значення. Звичайно, глядач працює внутрішньо – відчуває, сприймає, співпереживає, але включається і явно, причому на першому етапі вистави. А саме – виконує роль оповідача, стає автором сценарію для наступного дійства. До речі, серед теоретиків і практиків плейбек-театру ще не затвердилася однозначна й чітка аналогія ролі глядача у плейбек-театрі. Глядач є автором сценарію того, що відбуватиметься на сцені, – письменником чи драматургом, чи типовим персонажем? Чи режисером? Чи одночасно і тим, і тим? Ким саме? Очевидно одне – *глядач для плейбек-театру – центральна фігура*, він необхідний за визначенням учасник дійства. І в межах цього розділу ми пропонуємо розглянути психолого-профілактичний вплив плейбек-театру, якого зазнає активний глядач.

Від настанов засновника плейбек-театру і до останніх окремих публікацій звучить теза, що плейбек-театр не є психотерапією, але, звичайно, не можна заперечувати його психотерапевтичного ефекту. Якщо людина воліє розказати проблемну ситуацію, то в чому ж буде психолого-профілактичне чи психотерапевтичне значення плейбек-театру для неї? Яким чином він допомагає опанувати стрес? Чи може допомогти в особистісному зростанні?

У *стресовій ситуації*, коли людина потребує негайної допомоги, розповідь історії на перформансі плейбек-театру актуалізує такі *психотерапевтичні механізми*, як дореагування, наративізація та переінтерпретація.

1. **Дореагування** – традиційний механізм, описаний у більшості видів психотерапевтичних практик – від психоаналізу до наративної психотерапії. Стрессова ситуація провокує певну реакцію людини, але ця реакція “там і тоді” часто не має свого логічного завершення. А під час розповіді цієї ситуації на плейбек-перформансі актуалізуються, виявляються почуття, які цим самим можуть бути завершені, дореаговані “тут і тепер”.

2. **Наративізація** – процес розповіді про себе (створення наративу), який дає змогу людині усвідомити власні патерни поведінки, ставлень, переживань тощо, а отже, прийняти їх та відкрити можливість змінити смислові наголоси.

3. **Переінтерпретація** – знаходження нових смислів у стресовій ситуації, яке розпочалося вже під час нарації в діалозі з ведучим, але більш розгорнуте завдяки об’єму та яскравості сценічної дії. Слід зазначити, що у плейбек-театрі актори намагаються відобразити внутрішній світ оповідача максимально точно, не створюючи інтерпретацій та оцінок, а лише надаючи йому “матеріальності” та підсилюючи до рівня сценічної дії. Тут немає “хепі-ендів”, а лише, так би мовити, правда життя в розгорнутому вигляді. А вже автор історії на свій розсуд може продовжувати її логіку, знайшовши нові ресурси опанування.

Ті самі механізми будуть спрацьовувати і для **профілактики стресу**, оскільки, як відомо, *вчасне відреагування*, а не накопичення почуттів, *самооповідання*, а не ігнорування себе, *відкрите спілкування*, а не ізоляція сприяють поліпшенню психологічного здоров’я та підвищенню життєстійкості особистості.

Присвоєння та переінтерпретація власного досвіду під час нарації, як показують останні дослідження лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, сприяє оптимізації особистісного самоконструювання, що дає змогу якісно змінити способи проєктування і побудови особистістю життєвого шляху (Т. М. Титаренко). Саме під час розповіді про себе людина усві-

домлює себе, знаходить і конструює власну ідентичність, відкриваючи нові, ще не пізнані сторони свого Я.

Застереження для оповідача історії у плейбек-театрі може полягати в *передчасному* або *надто глибокому* розкритті свого внутрішнього світу на публіці, що може бути спричинено очікуваннями психотерапевтичної допомоги. В таких випадках підготовлені ведучий та актори особливо бережливо ставляться до людини, спираючись на базовий принцип плейбек-театру “Не нашкодь!”, намагаючись не давати їй оцінок, не розгортати власних інтерпретацій історії тощо.

Отже, плейбек-театр для глядача – це можливість втілити в життя свій внутрішній світ, одночасно попереджаючи порушення адаптації до повсякденних стресових і кризових життєвих ситуацій та створюючи умови для позитивних змін.

Роль актора плейбек-театру

Актор плейбек-театру – головний втілювач гри, безпосередній митець, двигун творчості “тут і тепер”. За технологією його робота поділяється на два окремих і послідовних *етани* – *сприймання* та *втілення* історії. На першому етапі, за максимально можливою нейтральністю ззовні, відбувається внутрішньо активний процес слухання і спостереження – тонкого сприймання всього, що говорить глядач, як він поводить себе, що переживає. На другому етапі, відповідно, – спонтанне розігрування сприйнятого сюжету.

Плейбек-театр впливає не лише на глядача, в акторах також відбуваються певні психологічні зрушення. Ми пропонуємо, не претендуючи на вичерпність переліку, розглянути особистісні якості, без яких важко уявити актора театру плейбек, а отже, і ті риси, які можуть бути розвинені за допомогою гри на імпрізованій плейбек-театральній сцені.

По-перше, як і в традиційному театрі, плейбек-актор розвиває **експресивність** – здатність виражати свій внутрішній світ у його найменших деталях, відтінках. Можливість виявляти у чіткій та переконливій формі свої емоції, почуття, ідеї.

По-друге, без **емоційної чутливості** актор не зможе зрозуміти і адекватно відобразити історію глядача, виокремити найбільш емоційно насичені фрагменти та особистісно значущі теми останнього.

По-третє, **творча уява** дає змогу продукувати і втілювати конкретний образ у процесі вистави, розкриваючи в обраних деталях оповідь глядача. Ця практика підвищує в акторів індивідуальну здатність творчої адаптації до різних повсякденних ситуацій, в тому числі стресових.

І по-четверте, необхідною якістю актора плейбек є **майстерність взаємодії** – відчуття одне одного на сцені і точне “встроювання” власних дій у цілісну картину вистави. Актори розвивають у собі здатність інтуїтивно відчувати, не домовляючись, свій момент виходу і тривалість мізансцени, емоційно налаштовуватись та продовжувати дії партнерів по сцені, спонтанно регулюючи розвиток діалогу чи полілогу, тощо.

Основне **застереження** для актора полягає у **профілактиці емоційного вигорання**, спричиненого важкістю не лише вживання в роль та її виконання, а й наступного виходу з неї. Звичайно, самі актори також користуються психолого-профілактичним впливом плейбек-театру, стаючи по черзі глядачами, тобто розповідаючи історії для розігрування сценічних мініатюр своїми колегами.

Роль ведучого плейбек-театру

Головною персоною вистави є **“кондактор”** (від англ. – conductor) – так традиційно називають ведучого плейбек-театрального дійства. З англійської перекладається як “дири-

гент” чи “провідник”. І справді, кондактор ніби “диригує” усіма, хто зібрався на дійство, і ніби “проводить енергію” присутніх між глядачами і акторами, від душі до душі. Звичайно, така роль не є новою в соціальних практиках – ми звикли до конферансьє на концертах, ведучих масових шоу і телепрограм, тренерів на психологічних групах, кінець-кінцем, до Діда Мороза на новорічних масових заходах. Роль кондактора все таки є специфічною, оскільки не зводиться до інших традиційних ролей, а, скоріше, поєднує різні аспекти діяльності спеціалістів у роботі з людьми. Спробуймо розкрити її через порівняння діяльності ведучого плейбек-перформансу з іншими професійними ампула.

Традиційний перелік ролей кондактора дала (1993) Джо Салас (співзасновник плейбек-театру, дружина Дж. Фокса) виходячи з трьох *об’єктів його уваги: історії, глядачів та оповідача*. Кондактор відповідно до цих трьох об’єктів має 3 ампула: “церемоніймейстер”, “театральний режисер” і той, хто приділяє увагу оповідачеві. Якщо більш деталізувати аналіз роботи ведучого, то виходить, що його увага є передумовою для двостороннього процесу взаємодії із зазначеними “об’єктами” – *контакту*. А до “об’єктів уваги” корисно було б додати ще власні почуття ведучого та сучасне мистецтво як таке.

Отже, на нашу думку, кондактор як професіонал повинен встановлювати саме “контакт” – для плідного діалогу з *собою, оповідачем, глядацькою залюю, історією-акторами та мистецтвом* як таким. Відповідно до цих 5 контактів, ведучий плейбек-перформансу грає 5 найбільш широких ролей, які умовно можна назвати “Друг”, “Психолог”, “Журналіст”, “Дослідник” та “Митець”. Окреслимо як запропоновані ролі, так і “ролі-пастки”, що застерігатимуть від ризикуванню ефективністю та безпекою роботи.

1. *Друг*. Перший об’єкт уваги ведучого – *власна особистість*, весь внутрішній світ з думками, емоціями, почуттями. Відкрити самого себе, який ти є, під час перформансу – значить актуалізувати роль друга. Завдання “Друга” – зрозуміти людину

та її історію для себе особисто, щоб усі її барви та нюанси були видимі як на долоні. Ця роль емоційна, звична для всіх, але не позбавлена суперечностей – кондактор, зазначає Джо Салас, має встановити довірливі, але водночас короткотривалі стосунки. Мабуть, це можливо саме завдяки усвідомлюваності власних почуттів, спонтанного та відкритого їх прояву. Пастка цієї ролі – *панібратство, амікошонство*, коли ведучий переходить межу етики, не виявляє поваги до глядача, повністю психологічно “зливається” з ним.

2. **Психолог.** Контакт із *оповідачем* – людиною, яка наважилася розповісти про себе на публіці. Це роль професійного психолога, який може створити умови для автентичного, “чистого” виявлення почуттів і позиції оповідача. Це здатність “почути” людину у всій повноті її переживання, не даючи власних проєкцій, не нав’язуючи власних ідей та інтерпретацій. Пастка цієї ролі – роль *психотерапевта*, коли кондактор намагається відкрити найглибинніші переживання оповідача та допомогти йому опанувати їх, якимось чином знайти вихід. Ця спокуса звичайно виникає у кондакторів з психотерапевтичною підготовкою, але в жанрі плейбек-театру мають бути межі заглиблення у ситуацію, адже умови діалогу з оповідачем на перформансі відрізняються від умов роботи з клієнтом на консультації.

3. **Журналіст.** Контакт з *глядацькою аудиторією*. За цієї ролі потрібно організувати комунікацію широкою аудиторії з акторами, саме дійство. Це не обов’язково функція режисера або конферансьє. Кондактор “заводить” аудиторію, закидає певні питання і задає умови для пошуку відповідей на них. Тобто потрібно не лише приділяти увагу публіці, але й тримати її увагу. Пастка, на нашу думку, – роль *шоумена*, коли кондактор ставить собі за мету розважити публіку будь-якою ціною, тоді коли плейбек-театр вимагає актуалізації “тонких матерій” справжніх переживань.

4. **Дослідник.** Головна функція кондактора – “здобути” історію, як вчений здобуває знання серед нескінченних потоків

інформації чи шахтар добуває корисні копалини зі змішаної породи. Історія має бути якомога суттєвіша і якомога коротша. В ній, з одного боку, має бути все актуальне, що хоче висловити оповідач, а з другого – все необхідне, що знадобиться для розігрування. Якщо з ролі “Психолога” кондактор “здобуває” історію у контакті з самим оповідачем, то з ролі “Дослідника” – у контакті з *акторами*, оскільки дивиться на співбесідника ніби його очима, може також іноді спостерігати їх реакцію, непомітно радитися з ними тощо. Пастка цієї ролі – позиція *судді*, коли кондактор намагається оцінити оповідача чи інтерпретує його історію виходячи з власного світогляду.

5. *Митець*. Якщо конкретний плейбек-театр намагається творити мистецтво, а не просто займатися практикою психотерапії чи веселої гри, то кондактор має бути митцем. Що це означає? Насамперед його *включеність у сучасний дискурс мистецтва*: які теми розробляються і над чим працюють художники різних напрямів; які ідеї критикуються і які стверджуються; які форми використовуються як найбільш актуальні, креативні тощо. По-друге, бути митцем означає *прагнути тих цілей, яких прагне мистецтво*. Чи то сформувати власне естетичне бачення світу, чи то зробити акцент на певній ідеї, цінності, чи допомогти людині любити життя – кожен вирішує це питання по-різному. Головне при цьому – усвідомлювати свою роль митця і, так би мовити, мати мистецький інтерес до власної діяльності. Звичайно, набагато більше у плейбек-театрі роль митця належить акторові, якій саме і творить перформанс, але кондактор також може ставити певні акценти, спрямовувати дійство. Пастка цієї ролі – *дилетантство, профанство* у сфері сучасного мистецтва, хоча і наполегливе прагнення творити саме “мистецтво” може позбавляти плейбек-театральне дійство головної якості – ширості.

Висновки

Плейбек-театр сприяє профілактиці порушень адаптації до повсякденних стресових і кризових ситуацій, актуалізуючи в оповідача такі психотерапевтичні механізми, як дореагування, наративізація та переінтерпретація. Плейбек-перформанс створює психологічно комфортні умови, які допомагають усвідомленому прийняттю власних труднощів та пошуку ресурсів життєстійкості. Атмосфера перформансу сприяє поліпшенню соціально-психологічного клімату групи, налаштовує на відкритість та увагу одне до одного, співпереживання і взаємну підтримку.

Актори розвивають такі особистісні риси, як експресивність, емоційна чутливість, творча уява та майстерність взаємодії, що допомагає у творчій адаптації до повсякденних стресових і кризових ситуацій та сприяє більш повному самоздійсненню в інших сферах життя.

Отже, за ґрунтовної підготовки, врахування застережень і рольових “пасток” методика плейбек-театру можна застосовувати в роботі з різними людьми завдяки і дієвості в доланні та профілактиці стресових ситуацій, і привабливості для розкриття творчого потенціалу особистості, і можливостей створення сучасних мистецьких подій, які наймиттевіше зі всіх театральних форм дають відгук на актуальну соціальну ситуацію.

Запитання і завдання

1. Чим плейбек-театр відрізняється від традиційного театру?
2. Розкажіть історію виникнення та розвитку плейбек-театру.
3. Назвіть особливості розвитку плейбек-театру в Україні.
4. Які Ви знаєте техніки (форми) плейбек-театру?
5. Що таке “історія” з погляду плейбек-театру? Що може бути історією?

6. Що задає тематику плейбек-перформансу? Розкрийте "Теорію червоної стрічки".
7. Поясніть, як механізми долання стресу спрацьовують у глядачів плейбек-театру?
8. У чому полягає розвивальний ефект для акторів плейбек-театру?
9. Як плейбек-театр може бути засобом профілактики стресових ситуацій?
10. Розкрийте ролі, які виконує кондактор у плейбек-перформансі.
11. Які Ви знаєте застереження щодо використання плейбек-театру?

Рекомендована література

Антофійчук В. І. Культурологія. Термінологічний словник: [навч. посіб.] / В. І. Антофійчук; авт.-уклад. В. І. Антофійчук. – 2-ге вид., випр. і доповн. – Чернівці : Книги-XXI, 2007. – 160 с.

Баканурський А. Г. Театрально-драматичний словник ХХ століття / А. Г. Баканурський, В. В. Корнієнко. – К. : Знання України, 2009. – 320 с.

Бистревський В. Ю. Психологічний театр Playback як форма прояву творчості / В. Ю. Бистревський // Творчість як корисне здійснення блага через істину у красі: матер. Х Міжнар. наук.-практ. конф. (14–15 травня 2009 р., м. Київ) / уклад. Б. В. Новіков. – К. : ІВЦ "Вид-во "Політехніка", 2009. – 448 с. – С. 162–163.

Вильсон Г. Психология артистической деятельности: Таланты и поклонники / Г. Вильсон; пер. с англ. А. И. Блейз. – М. : Когито-Центр, 2001. – 384 с.

Гиппиус С. В. Актерский тренинг: Гимнастика чувств / С. В. Гиппиус. – СПб. : Прайм-еврознак, 2009. – 378 с.

Горностай П. П. Личность и роль: Ролевой подход в социальной психологии личности: монография / П. П. Горностай. – К. : Интерпресс ЛТД, 2007. – 312 с.

Гройсман А. Л. Основы психологии художественного творчества: учеб. пособие / А. Л. Гройсман. – М. : Когито-Центр, 2003. – 188 с.

Загряжская Е. Формы игры в плейбек-театре / Е. Загряжская, В. Романова // Журн. практ. психолога. – 2010. – № 3. – 200 с. – (Темат. вып.: Психодрама и театр). – С. 62–76.

Кипнис М. Театр "Плейбек" / М. Кипнис // Кипнис М. Актерский тренинг. Более 100 игр, упражнений и этюдов, которые помогут вам стать перво-

- классным актером / М. Кипнис. – М. : АСТ Москва; СПб. : Прайм-еврознак, 2008. – 250 с. – С. 140–145.
- Крымова Д. А.* Удовлетвори свой инстинкт театральности! / Д. А. Крымова // Журн. практ. психолога. – 2010. – № 3. – 200 с. – (Темат. вып.: Психодрама и театр). – С. 3–7.
- Лейтц Г.* Сыграть свою жизнь на сцене / Г. Лейтц; пер. с фр. А. М. Боковикова, И. Д. Вдовина. – М. : Акад. проект, 2008. – 132 с.
- Литвиненко Л. И.* Киевский театр Play back “Отражение”. Театр общения и действия / Л. И. Литвиненко // Псі. – 2008. – № 1(2). – 186 с. – С. 144–146.
- Психология личности: словарь-справочник / за ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. – К. : Рута, 2001. – 320 с.
- Савинов В. В.* Особенности современного состояния развития плейбек-театра в Украине / В. В. Савинов // Социально-психологические особенности профессиональной деятельности работников социальной сферы: матер. IV всеукр. науч.-практ. конф. з міжнар. участю “Социально-психологические особенности профессиональной деятельности работников социальной сферы: криза як ресурс” (м. Мелітополь, 27–29 травня 2011 р.) / відп. секр. та упоряд. О. Т. Плетка. – К. ; Мелітополь : Золоті ворота, 2011. – 62 с. – С. 45–46.
- Савинов В. В.* Психологический театр импровизации Playback / В. В. Савинов // Простір арт-терапії: хаос, структура, стихія: матер. VI міждисциплін. наук.-практ. конф. з міжнар. участю “Простір арт-терапії: хаос, структура, стихія” / за наук. ред. А. П. Чуприкова та ін. – К. : Міленіум, 2009. – 132 с. – С. 50–51.
- Савинов В. В.* Театр Playback як засіб розвитку особистості / В. В. Савинов // Простір арт-терапії: міф, метафора, символ: матер. V міждисциплін. наук.-практ. конф. з міжнар. участю “Простір арт-терапії: міф, метафора, символ” (м. Київ, 28 лютого – 1 березня 2008 р.) / за наук. ред. А. П. Чуприкова та ін. – К. : Міленіум, 2008. – 102 с. – С. 95–96.
- Салас Дж.* Играем реальную жизнь в Плейбек-театре / Дж. Салас; пер. с англ. М. Ю. Кривченко. – М. : Когито-Центр, 2009. – 160 с.
- Станиславский К. С.* Искусство представления: Классические этюды актерского тренинга / К. С. Станиславский; сост. и подг. текста А. Гиппиус. – СПб. : Изд. группа “Азбука-классика”, 2010. – 192 с.
- Станиславский К. С.* Работа актера над собой / К. С. Станиславский. О технике актера // М. А. Чехов; предисл. О. А. Радищевой; ред. С. К. Никулин. – М. : Артист. Режиссер. Театр, 2006. – 490 с.
- Титаренко Т. М.* Жизнеконструирование в психотерапии. Кто конструктор? / Т. М. Титаренко // Журн. практ. психолога. – 2011. – № 3. – 252 с. – (Юбилейн. вып.: Восточно-Европейскому Гештальт Институту – 15 лет). – С. 74–83.

Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності: монографія / Т. М. Титаренко. – К. : Либідь, 2003. – 376 с.

Фокс Дж. Роль импровизационного театра в Нью-Йорке / Дж. Фокс // Журн. практ. психолога. – 2010. – № 3. – 200 с. – (Тематич. вып.: Психодрама и театр). – С. 33–47.

Хрестоматия по психологии художественного творчества / ред.-сост. проф. А. Л. Гройсман. – М. : ИЧП Изд-во "Магистр", 1998. – 2-е изд. – 200 с.

Розділ 7

СПОСОБИ САМОСТІЙНОГО ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ

Сам собі психотерапевт. Етап перший: методи “невідкладної” самопомоги при стресі

Те, що більшість молоді, за даними наших досліджень, знає, що в стресових ситуаціях слід звертатися до психолога, ще не означає, що так вона і діє. Хоча при цьому лише незначна частина опитаних молодих людей вважає за краще залишитися на самоті й самому розібратися в ситуації, а насправді мало не кожна людина долає стресові ситуації самотужки. Це йде не лише від нерозвиненості (донедавна) системи психотерапевтичної допомоги в нашій країні. І віковична практика людини, і сучасні теорії провідних психотерапевтів світу сходяться на тому, що радикальним, а не просто ефективним шляхом виходу із кризових ситуацій є самооблізація жертвою ресурсів власної психіки. І про що по суті кожна людина навіть не здогадується: ці ресурси набагато могутніші від зовнішніх негативних впливів.

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

Життя в умовах стресу нині, на жаль, 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 у 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 полягає в душевній гармонії, емоційному комфорті, психологічному балансі.

Наші дослідження ставлення 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, насамперед стресових станів і пов’язаних з ними (а часто й зумовлених 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 саму залежність спостерігаємо за ознаками віку та рівня освіченості опитаних (табл. 1).

Таблиця 1

Розподіл відповідей респондентів за оцінкою 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, з однокласниками, колегами по роботі, самотність (немає друзів). Серед зовнішніх чинників респонденти здебільшого називають економічні й 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 школярів) 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 за основними чинниками, 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 свід-

чить 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 переважно серед працюючої молоді та студентів;
- істерія, знервованість – однаково поширені серед представників обох статей, але в жінок – здебільшого серед студенток і школярок, 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 се-

ред сучасної української молоді зростає тяжіння 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	Студен- ти	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 пиятикою 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 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 респондентів (48,8 %) 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 відповідей на перше запитання.

Переважає 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, більшість молодих респондентів звертається по допомогу передусім до близьких людей, діючи за відомим принципом: “розділена радість – подвійна радість, розділене горе – півгоря”. Утім, значна частина молоді, зокрема працюючої (переважно жінки), вважає, що потрібно звертатися до психолога, тобто віддають перевагу професійній допомозі, а не дружньому співчуттю і розраді. Кожний десятий (здебільшого учні шкіл і ПТНЗ) згадав психіатра, виявляючи певну необізнаність в особливостях 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. А фактично 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, 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, як уже зазначалося, слід розуміти різні зовнішні (рідше – внутрішні) чинники, що викликають підвищену напруженість, а то й

перенапруження функцій людини на фізіологічному або нерво-емоційному рівні. Ця напруга позначається як стресова реакція, оскільки зміни, що виникають в організмі, є зворотними 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 менш як 20 хвилин, аби 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 психотравмивної ситуації, вона може змінити, раціоналізувати своє ставлення до неї.

Та, зрештою, уникати стресових ситуацій не лише неможливо, а і не слід, навіть шкідливо, вважають теоретики й фахівці психотерапії. Приватний психотерапевт В. І. Литвиненко у книзі “Основи самопомощі” (Полтава, 2003, с. 46) пояснює це так: “Було б помилкою уникати стресів чи негативних емоцій. Це неможливо, а інколи й шкідливо. Діяльна особистість і вроджений лідер, ухиляючись від активної діяльності й відповідальності, неминуче ввергають себе у руйнівний стрес. Він пішов проти своєї природи, і енергія незжитого життя перетворюється на

енергію руйнування. Проблема не в стресах і негативних емоціях, а в способах їх переробки”.

Відомо, що характер і величина емоційної реакції завжди залежать від попереднього (до виникнення стрес-чинника) емоційного фону. “Проблеми виникають в тому випадку, – пише психотерапевт Джон Паркін, – коли страждання вже знаходяться всередині нас, коли “негатив” уже проникнув в клітини нашого організму. Тоді, як не уникай його, він не піде. В дійсності чим більше ми будемо пробувати його ігнорувати, тим гучніше він буде намагатися заявити про себе. ...почати рух до оздоровлення можна лише після того, як заглянеш всередину себе і роздивишся свій біль” (Послать все на..., с. 194).

Як видно із матеріалів наших опитувань, молоді люди інтуїтивно приходять до тих висновків, які обґрунтовують теоретики психотерапії. Відповіді на запитання **“Чи знає молодь, що робити в разі виникнення стресового стану?”** виявилися надзвичайно розмаїтими.

Передусім привертає увагу поділ респондентів на екстравертів та інтровертів. Перші у стресових ситуаціях намагаються якомога більше 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 істерику, 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 бідою. Напри-

клад, 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. Другі ці самі числа виписують носом у повітрі, закривши очі, посилюючи в такий спосіб кровопостачання мозку. Треті намагаються перевести стрес у позитивне річище: думають про хороше, згадують щось приємне, намагаються позитивно мислити. Корисно навіть просто пофантазувати. А хто вмів – вдається до медитації, переноситься у віртуальні світи.

У тяжку хвилину пригадати щось приємне, якусь щасливу мить, радісну подію з минулого – один із ефективних способів оперативної самопомоги. Завдяки регулювальному впливові свідомості людина може відволікатися від безпосередніх подразників і відтворювати ті подразники, які діяли на неї раніше, і на їх базі створювати нові. Людина, як писав Сеченов, наділена здатністю думати образами, словами та іншими відчуттями, які не мають ніякого прямого зв'язку з тим, що в цей час діє на її органи почуттів. У її свідомості, отже, малюються образи і звуки без участі відповідних зовнішніх справжніх образів і звуків. Та оскільки всі ці образи і звуки вона раніше бачила й чула в дійсності, остільки і здатність думати ними, без відповідних зовнішніх субстратів, називається відтворюючою відчуття здатністю. Отже, звернутися до минулих позитивних відчуттів, аби подолати нинішні негативні впливи, – один із багатьох науково обґрунтованих способів.

Доведено також, 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 настрої украй погані. Людина з природною привітною усмішкою і сама стає

батьорішою та життєрадіснішою, і поліпшує настрій усім, хто її оточує. Усмішка і сміх – збудники позитивних емоцій. За образним висловлюванням Стендаля, сміх убиває старість. Літературний образ у наші дні дістав наукове підтвердження. В дослідженнях зарубіжних медиків виявлено, що головний мозок людини, яка сміється, виділяє два типи важливих гормонів – енкефаліни і ендорфіни, які допомагають зняти біль, напруженість і депресію. З іншого боку, виявлено, що напружені психічні стани, тривога, неспокій, страх є перепонами для діяльності імунної системи. З огляду на ці два важливі висновки в деяких лікарнях США й Канади обладнані “кімнати гумору”, укомплектовані веселими книгами й журналами, відеозаписами, кінофільмами, які можуть принести пацієнтам радість.

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 до речно 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. Однак у моменти тяжкої напруженості не завдає взяти в руки збірку анекдотів чи переглянути мультики типу “Ну, погоди!”.

Оскільки стрес “приходить ззовні”, то протистояти йому, на думку деяких респондентів, можна, підвищивши самооцінку, посиливши увагу до себе. “Полубити себе”, як пише в анкеті одна студентка, зробити щось приємне для себе, навіть просто пригостити себе чимось смачненьким – шоколадкою чи морозивом. Як тут не згадати сформульований Г. Сельє принцип, точніше кодекс, – систему етичних цінностей. Будучи творцем од-

нієї 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”.

Основні ідеї, на яких ґрунтується кодекс “альтруїстичного егоїзму”, можна узагальнити у двох принципах: 1) перенесення на систему міжособистісних, 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 веселої музики або ідуть до кінотеатру на найближчий сеанс будь-якого фільму.

Що до впливу музики на стресовий стан 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. Заспокійливо діють, за його спостереженнями: 1) середній діапазон гучності звучання; 2) середні за висотою реєстри (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, дихан-

ня, 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. Бородин О. П. Хор пісень з опери “Князь Ігор”.
8. Бородин 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”.

Усі 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.

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, знаходять заспокоєння у 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 ро-

зумне захоплення спортом, зокрема художньою гімнастикою, загальнодоступними іграми (волейбол, теніс та ін.). Прагнення до спортивної майстерності потребує зібраності й удосконалення здібностей та 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 відчуту 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, пригніченням її, а на принципі трансформації негативної енергії в 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.

Усі розглянуті вище способи самостійного подолання людиною стресових станів є по суті першою, так би мовити невідкладною самодопомогою. Вони здатні усунути наслідки легких неприємностей і допомогти перейти до узвичаєного способу життя. Вони ж певною мірою допоможуть і у разі тяжких потрясінь, які людина потім теж буде здатна подолати сама. В який спосіб – про це в наступному розділі.

Сам собі психотерапевт. Етап другий: звернись до глибинних ресурсів психіки

Поглянь на реальність зовсїбіч. А на себе – зі сторони.

Людина перебуває в реальному світі, де відбуваються різні реальні події. Одночасно й паралельно із зовнішнім світом є і внутрішній: реальність думок, поглядів, почуттів та багато чого іншого, що разом почасти входить до океану віртуальних світів особистості. Обидві реальності настільки тісно переплетені, що людина розділяє їх, лише спеціально на цьому зосередившись. Часто їй буває не під силу розділити ці два світи. І тоді зовнішня реальність домінує над внутрішньою, дозволяючи останній лише відображувати все, що відбувається з людиною.

Стрессова ситуація – одна із часток зовнішнього світу. І якщо ми дозволимо своєму внутрішньому світові лише відображувати зовнішню реальність, ми опинимося в полоні стресу. І вирватися можемо лише тоді, коли перестаємо безпосередньо реагувати на зовнішню реальність, отже, і на ту ж таки стрессогенну ситуацію.

А чого це ми маємо на неї реагувати? Подія вже відбулася, її ні відвернути, ні змінити. То і нехай вона йде в минуле. Навіщо безперервно кипіти збуреними емоціями та ще й підігрівати їх думками про свою абсолютну правоту й повну безневинність? Чи, тим паче, про свою безсилість? Яка, до речі, певною мірою теж мнима. Для чого дозволяти негативним почуттям забивати думки, вони й так снують по одному замкненому колу.

Розуміння стресу як процесу, який неминуче має і свій кінець, а не лише початок, відкриває перші можливості для готовності його сприймати, не опиняючись в полоні збурених емоцій. Більше того, кожна людина з власного життєвого досвіду має знати, що стрес – це психофізіологічне напруження і що без напружень життя немислиме. А звідси простий висновок: суттєве значення має не сам стрес, не душевне потрясіння безпосередньо, а міра його впливу та ступінь готовності людини сприйняти “удар долі” і пережити його.

Стресову ситуацію людина починає опановувати, коли думки навколо біди пересильюють збуджені почуття, коли емоційне сприйняття негативного явища відступає під натиском раціонального аналізу. Суть останнього полягає в тому, що людина розглядає стресову ситуацію не як суцільний негатив, що невідомо звідки звалився на бідну голову (нещасну душу), а як різнобічне явище, породжене *різними* (негативними й позитивними) чинниками, а отже й наслідки *неминуче* мають бути різними. В очі впадають наслідки з мінусовим знаками, але ж, *напевне*, мають бути і з позначкою плюс.

Наступним кроком може бути думка: “ще невідомо, хто виграє в цій халепі, кому з того буде краще”. Як співається у популярному шлягері:

В жизни всему уделяется место,
Рядом с добром употребляется зло.
Если к другому уходит невеста,
То неизвестно, кому повезло.

А якщо так, то мабуть, і якусь вигоду можна мати з того, що сталося. Отут людина має не зупинятися перед наступним кроком і подумати: а яку ж саме.

Кожна стресова ситуація – явище різнобічне, суперечливе і не є суцільним негативом. Опанувати стресову ситуацію і означає розкласти її у свідомості по полицках: виділити спочатку чинники, потому поділивши їх на головні, другорядні, відсунувши трохи далі несуттєві. Окремо подумки сформулювати наслідки ситуації, поділивши їх також на негативні й позитивні. А потім спробувати з'ясувати, які можливості для себе матимемо із ситуації: окремо (і спершу!) сприятливі та несприятливі. І так далі – до формулювання конкретних своїх дій і вчинків.

Стрес, тобто психофізіологічне напруження, часто є наслідком конфліктів у міжособистісному спілкуванні. Жертва стресу мала б передусім запитати себе: а чи вміє вона вести безконфліктні розмови, чи завжди розважлива в диспутах, поступлива у спорах, чи завжди може першою запропонувати варіанти консенсусу? І не лише завжди, а й у цьому конкретному випадку? Після таких запитань до себе легше вдається зрозуміти і пояснити мотиви, спонуки опонента, що теж істотно знижує нервову напругу. Щоправда, саме на цьому кроці люди опиняються на роздоріжжі. Одні потрапляють у глухий кут, бо в подібних запитаннях вбачають пошук аргументів для самовтіхи, а то й (боронь Боже!) припущення перед супротивником. Інші на цьому етапі самоаналізу бачать перспективи залагодження конфлікту.

Але це все потужна аналітична робота свідомості, яка творить нову реальність, спочатку внутрішню, а за нею – і зовнішню. Справді бо. У вашій свідомості сформувалося уявлення про аналізовану ситуацію як про суперечливу й різнопланову. А потому ви подивилися на реалії (на події, що відбулися, на людей, у них задіяних, на їх думки, слова і вчинки щодо вас) *об'єктивно*, бо вже подумки розклали це все на свої місця. І та зовнішня реальність уже не бачиться суціль чорною, якою була в ту нещасливу хвилину, коли ви почули лиховісну новину.

Відомий кримський психотерапевт Валерій Синельников подальшим кроком в аналізі ситуації радить змістити акценти на себе, мотивуючи тим, що конфліктна ситуація є не лише зіткненням двох або більше учасників з активною чи пасивною, але **обов'язковою** участю жертви і що ситуація є відображенням думок, почуттів та емоцій жертви. Отже, немає нічого випадкового й несподіваного в тому, що в неї зараз стрес. Тож вона має подумати насамперед не про тих, хто “такий-сякий”, а про те, які дії, думки, вчинки самої жертви призвели до того, що з нею так повелися. А отже, вона має зізнатися собі, що всі події у своєму житті створює сама за участю і допомогою оточуючих людей, що ця ситуація не є винятком. І тоді логічними мають бути такі думки:

– Якщо мене образили, значить я сам образив себе за допомогою цієї людини.

– Якщо мені зробили боляче, значить я сам зробив собі боляче, використавши агресію цієї людини.

– Якщо мене зрадили, значить я сам зрадив себе за допомогою цієї людини.

А далі замість фраз “Я хворий”, “Я втомлений”, “Я в депресії” варто сказати: “Я створив собі хворобу”, “Я створив собі втому”, “Я створив собі депресію”.

А тепер В. Синельников радить порівняти обидва стани. Перший – стан жертви, сповнений болю і страждань. У цьому стані ми ототожнюємо себе з проблемою і вона починає владарювати над нами. Саме так люди програмують свій несвідомий розум на погіршення ситуації та посилення негативного стану. Другий – перехід на позицію господаря. Ми розототожнюємо себе з проблемою і своєю слабкістю. І беремо контроль над ситуацією в свої руки.

Отже, Ви не зациклилися на біді, яка **об'єктивно** вдарила вас у самісіньке серце, а побачили відтепер, які вигоди з неї можна дістати для себе. А далі вже простіше: людина має стежити за плином своїх думок і спрямовувати їх на позитив, **лише на**

позитив, розвиваючи в собі *тип свідомості, націлений на краще в житті*, а не на біди та невдачі. Адже, як пише відомий канадський психотерапевт Джон Кехо, “вам заважають не життєві обставини і не ситуація, що склалася. Єдине, що вам заважає і не дає досягти успіху, – це ваші думки. Небагато зусиль і практики – і ви навчитеся управляти своїми думками і виробляти бажаний тип свідомості. Навколишня дійсність може змінитися лише *після* того, як ви виробите новий тип свідомості, але аж ніяк не раніше. *Нова свідомість повинна йти попереду*. Незалежно від життєвих обставин в минулому й нині, незалежно від попередніх невдач, ваше життя зміниться, якщо ви будете підтримувати енергією свою свідомість! Ця дивовижна можливість дана кожному і кожний з нас вправі або скористуватися нею або її втратив” (с. 20).

Книга “Підсвідомість може усе” з’явилася в наших краях кілька років тому, баба Марія з нашого села й по сьогодні нічого про неї не чула, як і автор нічого не знає про бабу Марію. А, як кажуть в таких випадках, – “один до одного”: чи Джон Кехо формулював свої теоретичні постулати на основі її життєвого досвіду, чого, звісно, не було, чи вона скористалася порадами психолога більш ніж півстоліття тому, чого навіть і бути не могло. Ані в часовій, ані в просторовій реальностях. Але в минулій і нинішній дійсності так є.

Зовсім молодою жінкою Марія захворіла на відкриту форму туберкульозу, лікувалася в обласному диспансері, сподіватися на оздоровлення було примарно. В голодні післявоєнні роки яке то було лікування та харчування. Дивлячись на згасаючих сусідів по палаті, мало що не заглядаючи в очі смерті, Марія сама собі казала: “У мене двоє маленьких дітей. Я маю жити. Я мушу жити. Я буду жити”.

Ви ж пам’ятаєте, як писала (теж хвора на туберкульоз) Леся Українка:

“Буду жити. Геть думи сумні!”

А тепер побачте відмінності в думках обох тяжкохворих.

Поетеса *відкидала, відганяла* негативи зі свідомості, позасвідомо припускаючи їх, по суті залишаючи їх у собі. Доярка *зовсім їх не допускала*.

І вловить зв'язок способу мислення Марії з нинішніми настановами теоретика психології. Думка про життя, про необхідність жити була домінуючою під час лікування, вона мобілізувала глибинні резерви психіки, які й стали фундаментом для зцілюючих фізіологічних процесів. Було це понад 60 років тому. Нині у баби Марії майже дорослі правнуки, жилава й прудка, вона сама вправляє з великим городом, домашнім птаством ще й встигає щоранку опинитися в різних куточках села в якихось справах.

Зцілюючою була не лише думка. Тоді, в тубдиспансері, перед очима стояли личка маленьких дітей.

Отут саме раз перейти до сюжетів про живильні можливості таких методів, як візуалізація та медитація. Але перш ніж вдаватися до них людина спочатку має позбавитися від усього зайвого в думках і настроях, спричиненого стресовою ситуацією.

“Та нішли ви всі...” Нерідко ці слова є першими в момент крайньої фрустрації, першою реакцією людини, обуреної тим, що сталося. Не спішіть судити про жертву стресової ситуації як про запальну й нерозсудливу, яка в гніві рубає з плеча, не бажаючи розбиратися, хто правий, а хто винен.

Так, ці слова від безрозсудства. Тобто від позасвідомого, яке поспішає допомогти подолати негативні впливи. Ця реакція є найпершим кроком на виході зі стресової ситуації, передсвідомою спробою абстрагуватися від потрясіння. “Посилаючи всіх”, людина звільняється від болю, його чинників, відсторонюється від причетних до цього людей.

Не спішіть на неї гніватися, – наступним кроком людина схаменеться: “та чого ж це я визвірився на весь світ. Причім тут...”. І з каяттям подивиться на близьку людину. Потім ще на кількох. Потім на багатьох. Підсвідомо допомогло свідомо поділити учасників стресової ситуації на прибічників і неприятелів. А останніх – на призвідників, підбурювачів. “виконавців”, злов-

тішних спостерігачів і т. д. Жертва далі вже свідомо вирізняє, хто є хто і хто на чій стороні. А наступним кроком буде перехід до поглибленого аналізу: осмислення причин, своїх помилок, власних можливостей виходу з глухого кута.

Але цей вихід – як по хиткій кладці через бурхливий потік. Важливо не ступити ні дуже вправо (в комплекс думок про увесь світ, який винуватий у всіх ваших бідах), ні надто вліво, де можна зациклитися в самокопанні своїх вад і помилок і потонути в їхній трясовині. І Джон Кехо, і Джон Паркін радять на період виходу зі стресової ситуації позбавитися комплексів і навіть дещо відійти від певних загальноприйнятих норм заради відчуття свободи. До моменту позбавлення від негативу.

Подумавши – побачити. Людина не може змінити навколишнє середовище, зате здатна змінити своє уявлення про події та інших людей, своє ставлення до них, здатна змінити настанови, сформовані раніше стереотипи. Плюси стресової ситуації в тому й полягають, що вона ставить людину перед необхідністю побачити реалії звичного життя зовсім іншими очима.

Кожна позитивна думка, яка виникла в мозку людини у цей час, може ефективно вплинути на її долю не лише за умови зосередженої спрямованості на успіх. Важливого значення психологи надають перетворенню думки на образи. Треба, аби людина не лише усвідомила позитиви у змісті стресової ситуації, а й побачила їх зримо, у вигляді конкретних епізодів, детальних образів, своїх і чийось вчинків. “Творча візуалізація, – пише Джон Кехо, – має величезну силу, але в ній немає нічого надприродного. Вона ґрунтується на роботі ваших внутрішніх механізмів і енергії, а також умінні творчо спрямовувати свої внутрішні ресурси. За правильної організації уява є однією з найдинамічніших можливостей людини” (с. 29).

Здатністю уявляти наділена кожна людина. Частіше за все уява залишається невикористовуваною, виявляється здебільшого спонтанно. Стресова ситуація, як правило, не лише пригнічує

позитивні думки, а й створює негативні образи, один страхітливий за інший. Відбувається зацикленість на біді не лише мисленнева, а й візуальна, реальне горе подвоюється віртуальним.

А має бути навпаки. Та ж таки візуалізація, як і мислення, може зіграти не лише руйнівну, а й зцілювальну роль. Справа в тім, що мисленневі образи діють у підсвідомості як практичний механізм, який людина здатна використовувати за власним бажанням. Але як, в якій спосіб?

Безумовно, слід передусім розслабитися, тобто відволіктися не лише від негативних впливів середовища, а й від буденних справ. По тому мисленнево уявляти протягом 5–10 хвилин бажану реальність. І не має значення, що з того вийде. Чи це будуть точні картини і вивершені сцени бажаних явищ та подій, чи якісь розпливчасті й неупорядковані образи. Важливо, щоб вони були наповнені лиш *позитивним* змістом і щоб людина бачила себе в уявних сценах не жертвою стресової ситуації, а переможницею, що досягла позитивного результату. Сутність медитації і полягає у створенні чітких мислинневих образів своїх дій, зримої моделі позитивної ситуації і своєї – обов'язково вирішальної керівної ролі в ній. Джон Кехо радить наділяти себе при цьому будь-якими властивостями, необхідними для виходу зі стану стресу.

Особливістю візуалізації як одного із механізмів підсвідомого є ще й те, що людина здатна швидко натренуватися в її застосуванні. І невдовзі може перейти від епізодичних уявлень до “повнометражної” медитації, програваючи внутрішнім зором цілі сцени, завершені сюжети, діаметрально протилежні реальним, які були у стресовій ситуації.

Від аутотренувань – до самонавіювання. Д. Кехо цілком слушно зауважує, що окрема думка, хай і найпозитивніша, ще не наділена великою силою. Її слід сконцентрувати і спрямувати, багаторазово повторюючи. Саме в цьому суть *методики ауотренінгу*. Акцентуація позитиву і скорочення негативу – дуже здорова

тенденція, вторить йому Д. Паркін. І тут якраз доречно згадати долю видатного російського психотерапевта сучасності Георгія Миколайовича Ситіна, який прийшов у психологічну науку через осмислення зцілюючого слова, через випробування спершу на собі створюваних ним методик аутотренінгу. За десятиліття вони сформувалися у метод словесно-образного емоційного управління станом людини, схвалений Російською академією медичних наук, рекомендований у 70-ті роки минулого століття Міністерством охорони здоров'я тодішнього Радянського Союзу і впроваджуваний у деяких провідних лікувальних закладах.

Та спочатку маленький екскурс в історію. У передостанній рік війни 20-річний Георгій Ситін після тяжкої контузії був демобілізований з армії інвалідом з обмеженою рухливістю, випадінням пам'яті. Ось тоді й почав він розробляти свої лікувальні тексти із цілеспрямованим впливом на відновлення пам'яті, працездатності, функцій м'язів. У 1957 р. медична комісія визнала його придатним до стройової служби без обмежень. Ніякої містики, чудес, ніякого шарлатанства немає, пише Г. М. Ситін. Усе ґрунтується на строгій науці – на вченні І. П. Павлова про мову як другу сигнальну систему і її зв'язок з підсвідомістю, яка управляє фізіологічними процесами в організмі. А оскільки такий зв'язок є, то з допомогою слова можна здійснювати цілеспрямований вплив на психіку та за її посередництва – на ці процеси, відновлювати й посилювати функції внутрішніх органів, мобілізувати саморегуляцію.

Г. М. Ситін розробив понад 20 тисяч текстів, їх він називає *настроями* (від слова “настроїти, налаштувати”) і продовжує творити нові. Переказувати їх чи цитувати було б даремно: уявлення дає лише повний текст, а кожен із них – це 3–5 сторінок. До того ж автор застерігає навіть від редагування, адже настрій – це вивершена процедура словесно-образного впливу на функціональну діяльність (чи окрему функцію) певного органу або організму людини в цілому. Тому доцільно звернутися до характеристики методу самим автором, який, до речі, зауважує,

що кожна людина здатна не лише самостійно користатися його методом, а й створювати власні настрої.

В основі настрою – думка про здатність людини оволодівати механізмами свого позасвідомого і використовувати їх дії на позитивний розвиток ситуації. Як тут не пригадати слова іншого відомого психотерапевта Володимира Леві, який у книзі “Я і Ми” писав, що кожен повинен бути господарем своєї долі. Знання власних несвідомих механізмів не в змозі знищити їх дію, як не дає і гарантій на повне управління ними. Але це знання наближає людину до того, щоб стати принаймні співправителем. Не можна дозволяти силам навіювання і самонавіювання орудувати сліпо й самовладно.

Один із напрямів методу Г. М. Ситіна полягає у засвоєнні людиною уявлення про себе як про вже наділену тими особистісними якостями, які необхідні для виходу з конфліктної ситуації. У затвердженні такого уявлення, що нібито ти вже здатен так розвивати стосунки з людьми, маєш навички такої поведінки, які й забезпечують успішну життєдіяльність. Саме тому тексти настроїв Ситіна, як, до речі, і всіх вітчизняних та зарубіжних методик аутотренінгу, складаються лише з **позитивних** тверджень. У них неприпустимі негативні висловлювання, заперечення негативних фактів чи явищ. Не допускаються навіть сумніви щодо позитиву.

За Ситіним виходить: якщо ви хочете мати ясну чисту свіжу голову, то й кажіть собі: “У мене ясна чиста свіжа голова”. А якщо скажете “У мене не болить голова”, то вона й далі болітиме, бо саме заперечення уже пробуджує негативні образи, витягує з глибин пам’яті різні види минулих головних болів. Те ж саме виходить і з душевними стражданнями.

Більше того. Зміст і форма фраз, використовуваних для самонавіювання, мають бути приємними для людини, зрозумілими, обов’язково образними, що формують яскраве уявлення. І багаторазово повторюваними. І тоді все, що людина про себе стверджує, обов’язково збудеться. Ще І. П. Павлов писав, спираючись

на давній досвід людства, що уявлювані подразники викликають в організмі ті самі зміни, що й реальні. Сприяючи оптимізації психофізіологічного стану людини, аутогенне тренування дає можливість не тільки активно “налаштовуватися” на майбутній або очікуваний стрес, але й завдяки систематичному вправлянню функціональних систем забезпечує адаптивний ефект безпосередньо у процесі стресової дії. Унаслідок психофізіологічної цілісності стресової реакції, що визначається значною мірою індивідуальною значущістю стимулу, істотний вплив на обсяг і тривалість цієї реакції можуть мати інтелектуальна переоцінка, раціоналізація суб’єктивних переживань.

Елементи раціональної терапії в їх активному варіанті, як відомо, містяться як постійні компоненти у всіх сучасних модифікаціях аутогенного тренування. Їх автори радять починати із проговорень (чи прослуховувань у звукозапису) простих формулювань самонавіювання типу: “Я хочу..., Я бачу себе людиною зі здібностями..., Я здатен досягти такої мети..., Я твердо впевнений в тому, що..., Я стану таким, яким хочу бути”. І так далі.

Поступово приходять бажання охочіше повторювати формули самонавіювання, бо людина починає відчувати, що з’являються певні ознаки позитивних змін. Отоді починається поступовий перехід до складніших форм самонавіювання, коли людина намагається яскраво уявити конкретні життєві ситуації і свої вчинки, що відповідають змістові формул самонавіювання.

Одні думки, уявлення, вчинки доводиться зміцнювати, а деякі пригнічувати. Для цього замало їх просто відкидати, хоча корисним може бути і створене відчуття байдужості до чогось негативного. Проте для повного подолання власних негативів слід викликати до них почуття ненависті. Г. М. Ситін рекомендує використовувати таку формулу: “Сильною, лютою злою ненавистю ненавиджу свою запальність, гарячковість” з однозначним утвердженням протилежної якості: “Мені дуже подобається моя витримка, я люблю виявляти свою витримку і велике са-

мовладання, це приносить мені велику насолоду. Стримуватись – значить піднімати себе”. Подібні формули допомагають долати власну грубість (чинника конфліктів) і формувати ввічливість, тактовність як основи розважливих безстресових взаємин.

Корисною може виявитися й така форма опрацювання стресогенної ситуації, як *візуалізація минулого*, адже ця ситуація уже сталася. Варто описати на папері свою поведінку, свої думки й почуття, своє ставлення до людей, але не такими, якими вони були у пережиті моменти, а такими, якими вони мали б бути для унеможливлення конфлікту. Описувати уявлюване минуле слід конкретно, яскраво, з найменшими подробицями та без найменших сумнівів у тому, що саме так воно і було. Не слід боятися негативних наслідків такого “побутописання”: його ж ніхто не прочитає. Головним результатом буде інше: розум не допустить хибного самовиправдання, а позасвідоме налаштує на безконфліктне поведіння в майбутньому.

Схоже радить і Д. Кехо, рекомендуючи скласти максимально повний, не менш як із 20 пунктів список своїх позитивних якостей. Скажімо, тих, якими знехтував ваш друг, зраджуючи вас. “Позбавтеся мнимої скромності, довірте паперові все, щоб наочно уявити, скільки у вас причин для гордості. Саме в цьому й полягає мета цієї вправи – змусити вас усвідомити, що ви можете гордитися собою. Шукайте, – я підкреслюю слово “шукайте” – моменти, які можна визнати успішними”.

“Я стверджуюсь, я утверждаюсь, бо я живу!”. Ці слова видатний український поет Павло Тичина написав у найтяжчі для всього народу дні початку війни. Вони йдуть рефреном до кожної строфи вірша “Я есть народ”, нездоланність якого була заявлена в поетичній формі як безсумнівна непреложна істина.

Саме в цьому суть одного із способів подолання стресового стану, сформульованого психотерапевтами останнім часом. Рекомендується, скажімо, для зняття напруження закрити очі і неспіхом повторювати “Я спокійний і розслаблений. Я спо-

кійний і розслаблений. Я спокійний і розслаблений”. Не варто намагатися змусити себе зусиллями заспокоїтися й розслабитися. Слід лише повторювати цю фразу протягом кількох хвилин. Вона задає мозкові настанову продукувати думки і настрої, співвідповідні змістові твердження.

При цьому не обов’язково вірити в істинність твердження. Важливо, щоб воно було позитивним, сформульованим у вигляді стверджувального, а не заперечувального речення. Якщо людина хоче подолати знервованість чи просто збудженість, то замість слів “Я не нервую” чи “Я не буду хвилюватися” має стверджувати “Я спокійний і розслаблений”. Як пише Д. Кехо, мозок чомусь пропускає оце “не”, концентрується на руйнівних образах, і в результаті людина настроює себе на хвилювання, а не на бажане заспокоєння.

До всього твердження має бути коротким, лаконічним, вкладатися у речення не більш як із 10 слів. Це потрібно для легкого запам’ятовування і майже автоматичного повторювання. Тим паче такі простенькі речення можна проговорювати подумки де завгодно: у ліжку після сну чи перед сном, у тролейбусі, у перерві між роботою і т. д.

Метод утвердження відкрив на початку ХХ ст. відомий французький психотерапевт Еміль Куе. Він виявив, що швидше одужували ті його пацієнти, які щоранку і щовечора по дві хвилини повторювали простеньке твердження “Щодень я почувуюся все краще й краще”. Документально було підтверджено оздоровлення тисяч людей методом Куе.

На завершення наведемо хай і обширну цитату з книги Джона Кехо “Підсвідомість може усе”: “Щоби змінити зовнішні обставини, потрібно спочатку змінити внутрішні. Більшість людей намагається змінити саме зовнішні обставини. Якщо не поміняти думки й переконання, такі спроби ні до чого не приведуть або дають лише короткочасний ефект.

Усвідомте це – і перед вами відкриється кришталево ясний шлях до кращого життя. Привчіться думати про успіх, шас-

тя, здоров'я, добробут і виганяти зі своїх думок неспокій і страх. Нехай ваша свідомість буде зайнята очікуванням кращого, при цьому стежте, щоб ваші звичні думки були зайняті тим, що ви хочете отримати від життя” (с. 53).

Висновки

У переважній більшості випадків людина сама змушена виходити зі стресової ситуації. І практично майже кожен здатен самостійно долати стресові стани, перетворювати енергію негативних емоцій на енергію позитивного світовідчуття, раціоналізувати ситуацію, що сталася, і зміцнювати імунітет до стресових ситуацій на майбутнє. Передусім важливо не замкнутися в собі, а звернутися до близьких людей за розрадою.

Усамітнення також необхідне, щоб самостійно осмислити і зрозуміти ситуацію, причини її виникнення, змінити своє ставлення до неї. Тверезо осмислена, піддана ретельному аналізу проблема зменшується до реальних розмірів. Переоцінка власних переживань дає змогу проводити активну корекцію суб'єктивного стану і стримувати негативні емоції.

На першому етапі постраждалий від стресу може вдатися до хорошої книги, отримуючи від неї і мудру пораду, і взірці поведінки, й емоційну розрядку. Аби перевести стрес у позитивне річище, люди думають про хороше, згадують щось приємне, намагаються позитивно мислити. Корисно навіть просто пофантазувати. Боротися з гнітючою думкою про невдачу краще за все, згадавши про минулі успіхи. В тяжку хвилину пригадати щось приємне, якусь щасливу мить, радісну подію з минулого – один із ефективних способів оперативної самопомоги. В моменти тяжкої напруженості не завадить взяти в руки збірку анекдотів чи переглянути мультики типу “Ну, погоди!”, вдатися до медитації.

У пошуку позитивних емоцій люди виїжджають на природу помилуватися осіннім чи весняним лісом. Інші вмикають записи приємної чи веселої музики або йдуть до кінотеатру на найближчий сеанс будь-якого фільму. Корисно змінити вид діяльності, переключитися з розумової праці на фізичну, з аритмічної – на монотонну і т. ін. Чимало молодих людей знаходять заспокоєння у спортивному залі, даючи собі максимальні фізичні навантаження, або плавно ритмічно бігають.

Комплекс дії на організм ґрунтується не на принципі боротьби з негативною емоцією, пригніченням її, а на принципі трансформації негативної енергії в позитивну. Стресову ситуацію людина починає опановувати, коли думки навколо біди пересилують збуджені почуття, коли емоційне сприйняття негативного явища відступає під натиском раціонального аналізу. Суть останнього полягає в тому, що людина розглядає стресову ситуацію як різнобічне явище, породжене *різними* (негативними й позитивними) чинниками, а отже, й наслідки *неминуче* мають бути різними: не лише негативними, а й позитивними.

Адаптація до стресових ситуацій можлива на основі стимуляції та оптимального використання психофізіологічних резервів організму й підвищення здатності до саморегуляції. Не маючи можливості уникнути психотравматичної ситуації, людина може раціоналізувати своє ставлення до неї. Осмислення стресових ситуацій як частки зовнішнього світу, як процесу зі своїм початком і неминучим закінченням допомагає зменшити проблему до реальних розмірів. А далі людина здатна привести в дію і сповна використати глибинні резерви власної психіки, привести в дію механізми впливу позасвідомих структур на свій психофізіологічний стан.

Ефективніше і швидше відновити самостійно стан психічної рівноваги можна за допомогою численних методик, розроблених та апробованих у різні часи вітчизняними й зарубіжними психотерапевтами.

Запитання і завдання

1. Що спричинює стреси?
2. Які Ви знаєте основні різновиди стресових станів?
3. У чому полягають принципи "альтруїстичного егоїзму" Г. Сельє?
4. Які є широковживані різновиди першої самопомогі при стресі?
5. Назвіть особливості переключення на інші види діяльності.
6. Розкажіть, у який спосіб досягається самовладання?
7. У чому полягає принцип трансформації негативної енергії в позитивну?
8. Що означає "раціоналізувати ситуацію"?
9. Поясніть суть "зміщення акцентів на себе".
10. Як діють механізми впливу творчої візуалізації?
11. Які складові словесно-образного впливу на позасвідоме?
12. Що таке самонавіювання і як досягається його успішний вплив?

Рекомендована література

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

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.

Кехо Д. Подсознание может все! / Д. Кехо; пер с англ. – Минск, 2002. 176 с.

Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов; за ред. Т. М. Титаренко. – К. : Міленіум, 2009. – 120 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. Барішполець. – 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.

Паркин Д. Fuck It. Послать все на... / Д. Паркин. – М., 2010. – 320 с.

- Попов О. П.* Лікарські рослини в народній медицині / О. П. Попов. – К., 1971. – 314 с.
- Селье Г.* Стресс без дистресса / Г. Селье. – М., 1982. – 128 с.
- Сеченов И. М.* Избранные философские и психологические произведения. – М. : Госполитиздат, 1964. – С. 135–136.
- Синельников В. В.* Прививка от стресса. Как стать хозяином своей жизни / В. В. Синельников. – М., 2009. – 222 с.
- Сытин Г. Н.* Животворящая сила. Помоги себе сам. – М., 1991. – 416 с.
- Титаренко Т. М.* Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: наук.-метод. посіб. / Т. М. Титаренко, Л. А. Лепіхова. – К., 2006. – 202 с.
- Фридман Дж.* Конструирование иных реальностей. Истории и рассказы как терапия / Дж. Фридман, Дж. Комбс. – М., 2001. – 368 с.
- Хиллман Дж.* Исцеляющий вымысел / Дж. Хиллман. – СПб., 1997. – 181 с.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Антофійчук В. І. Культурологія. Термінологічний словник: навч. посіб./ В. І. Антофійчук; авт.-уклад. В. І. Антофійчук. – Чернівці : Книги-XXI, 2007. – 2-ге вид., випр. і доповн. – 160 с.

Баканурський А. Г. Театрально-драматичний словник ХХ століття / А. Г. Баканурський, В. В. Корнієнко. – К. : Знання України, 2009. – 320 с.

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

Бистревський В. Ю. Психологічний театр Playback як форма прояву творчості / В. Ю. Бистревський // Творчість як корисне здійснення блага через істину у красі: матер. X Міжнар. наук.-практ. конф. (14–15 травня 2009 р., м. Київ) / уклад. Б. В. Новіков. – К. : ІВЦ “Вид-во “Політехніка”, 2009. – 448 с. – С. 162–163.

Бишоп С. Тренинг ассертивности / С. Бишоп. – СПб. : Питер, 2001. – 245 с.

Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других / В. В. Бойко. – М. : Информ. издат. дом Филин, 1996. – С. 132–147.

Брайт Д. Стресс. Теории, исследования, мифы / Д. Брайт, Ф. Джонс. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2003. – 352 с.

Брунер Дж. Жизнь как нарратив / Дж. Брунер // Постнеклассическая психология. – 2005. – № 1(2). – С. 9–30.

Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций): моногр. / Ф. Е. Василюк. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.

Вильсон Г. Психология артистической деятельности: Таланты и поклонники / Г. Вильсон; пер. с англ. А. И. Блейз. – М. : Когито-Центр, 2001. – 384 с.

Вознесенська О. Л. Тело в театре или Театр тела / О. Л. Вознесенська, В. В. Савінов // Простір арт-терапії: витоки натхнення: матер. VIII міжнар. міждисциплін. наук.-практ. конф. (м. Київ, 24–26 лютого 2011 р.) / за наук. ред. А. П. Чуприкова, Л. А. Найдьонової, О. А. Бреусенко-Кузнецова та ін. – К. : Золоті ворота, 2011. – 121 с. – С. 84–91.

Гиппиус С. В. Актерский тренинг: Гимнастика чувств / С. В. Гиппиус. – СПб. : Прайм-еврознак, 2009. – 378 с.

Говорун Т. В. Гендерна психологія: навч. посіб. / Т. В. Говорун, О. М. Кікінеджі. – К. : Академія, 2004. – 307 с.

Горноста́й П. П. Личность и роль: Ролевой подход в социальной психологии личности: моногр. / П. П. Горноста́й. – К. : Интерпресс ЛТД, 2007. – 312 с.

Гремлинг С. Практикум по управлению стрессом / С. Гремлинг, С. Ауэрбах. – СПб. : Питер, 2002. – 240 с.

Гринберг Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг. – СПб. : Питер, 2002. – 496 с.

Гройсман А. Л. Основы психологии художественного творчества: учеб. пособ. / А. Л. Гройсман. – М. : Когито-Центр, 2003. – 188 с.

Гроф С. Путешествие в поисках себя / С. Гроф. – М., 1994. – С. 27–54.

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

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

Дружинин В. Н. Психология семьи / В. Н. Дружинин. – Екатеринбург : Деловая книга, 2000. – 208 с.

Життєві кризи особистості: у 2 ч.: наук.-метод. посібник. – К., 1998. – 230 с.

Загряжская Е. Формы игры в плейбэк-театре / Е. Загряжская, В. Романова // Журн. практ. психолога. – 2010. – № 3. – 200 с. – (Темат. вып.: Психодрама и театр). – С. 62–76.

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

Казарин М. Лайф-коучинг или коучинг для успеха в жизни / М. Казарин [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kazarin.clan.su/publ/1-1-0-16>.

Кехо Д. Подсознание может все!: пер с англ. – Минск, 2002. – 176 с.

Кипнис М. Театр “Плейбек” / М. Кипнис // Кипнис М. Актерский тренинг. Более 100 игр, упражнений и этюдов, которые помогут вам стать первоклассным актером / М. Кипнис. – М. : АСТ Москва, СПб. : Прайм-еврознак, 2008. – 250 с. – С. 140–145.

Клековкін О. Ю. Сакральний театр: Генеза. Форми. Поетика. (Структурно-типологічне дослідження): моногр. / О. Ю. Клековкін; наук. ред. акад. Р. Я. Пилипчук. – К. : Київ. держ. ін-т театр. мистецтва ім. І. К. Карпенка-Карого, 2002. – 272 с.

Кляпець О. Я. Підготовка молоді до подружнього життя: метод. рек. / О. Я. Кляпець, Т. О. Ларіна. – К. : Міленіум, 2009. – 104 с.

Колодзин Б. Как жить после психической травмы / Б. Колодзин. – М. : Шанс, 1997. – 207 с.

Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг. – СПб., 2000. – 992 с.

Крымова Д. А. “Плейбек театр” или “О том, чего в этот раз не было, но что обязательно будет на следующей конференции” / Д. А. Крымова, А. Б. Костина // Психодрама и современная психотерапия. – 2006. – № 2–3. – 160 с. – С. 147–152.

Крымова Д. А. Удовлетвори свой инстинкт театральности! / Д. А. Крымова // Журн. практ. психолога. – 2010. – № 3. – 200 с. – (Тематич. вып.: Психодрама и театр). – С. 3–7.

Крюкова Т. Л. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними / Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, Е. А. Куфтяк. – СПб. : Речь, 2005. – 240 с.

Лазоренко Б. П. Психокорекція стресових станів / Б. П. Лазоренко // Вісн. Харк. держ. ун-ту. – № 439. – Сер.: Психологія, політологія: матер. III Харк. міжнар. читань “Особистість і трансформаційні процеси у суспільстві. Психолого-педагогічні проблеми сучасної освіти № 1–2”. – Х., 1999. – С. 241–243.

Лазоренко Б. П. Стресогенні чинники в житті української молоді і засоби їх опанування / Б. П. Лазоренко // Вісн. Чернігів. держ. пед. ун-ту. Сер.: Психологічні науки. – Чернігів, 2009. – Вип. 60; Т. II. – С. 3–5.

Лакофф Д. Метафори, которми мы живем / Д. Лакофф, М. Джонсон. – М. : Едиториал УРСС, 2004. – 256 с.

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

Ландсберг М. Коучинг. Повышайте собственную эффективность, мотивируя и развивая тех, с кем вы работаете / М. Ландсберг. – М. : Эксмо, 2006. – 288 с.

Лейтц Г. Сыграть свою жизнь на сцене / Г. Лейтц; пер. с фр. А. М. Боковинова, И. Д. Вдовина. – М. : Академический проект, 2008. – 132 с.

Лидерс А. Г. Семья как психологическая система. Очерки психологии семьи / А. Г. Лидерс. – М. ; Обнинск : ИГ-СОЦИН, 2004. – 296 с.

Литвиненко Л. І. Киевский театр Play back “Отражение”. Театр общения и действия / Л. І. Литвиненко // Псі. – 2008. – № 1(2). – 186 с. – С. 144–146.

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

Магомед-Эминов М. Ш. Феномен экстремальности / М. Ш. Магомед-Эминов. – 2-е изд. – М. : Психоаналитическая Ассоциация, 2008. – 218 с.

Майерс Д. Социальная психология / Д. Майерс. – СПб., 1997. – 688 с.

Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы / А. Маслоу. – М. : Смысл, 1999. – 425 с.

Маслоу А. Психология бытия / А. Маслоу. – М.: Рефл-бук; К. : Ваклер, 1997. – 300 с.

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

Мелия М. Как усилить свою силу? Коучинг / М. Мелия. – М. : Альпина Бизнес Букс, 2008. – 298 с.

Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов; за ред. Т. М. Титаренко. – К. : Міленіум, 2009. – 120 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. Барішполець. – К., 2009. – 78 с.

Наративні психотехнології / за заг. ред. Н. В. Чепелевої. – К. : Главник, 2007. – 144 с.

Наставничество как процесс сопровождения детей и подростков “группы риска”: сб. науч.-метод. матер. / [Н. В. Ковалева, И. В. Деткова и др.]; под ред. Е. Н. Панченко. – М. : Майкоп, 2006. – 180 с.

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

Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. – К. : Вища шк., 2003. – 126 с.

Олифиревич Н. И. Семейные кризисы: феноменология, диагностика, психологическая помощь / Н. И. Олифиревич, Т. А. Зинкевич-Кузёмкина, Т. Ф. Велента. – М. ; Обнинск : ИГ-СОЦИН, 2005. – С. 106–109.

Організація та діяльність груп взаємодопомоги при консультативних пунктах “Довіра” центрів ССМ: метод. рек. для фахівців, які працюють у групах взаємодопомоги / за ред. Б. П. Лазоренка. – К., 2005. – 88 с.

Паркин Д. Fuck It. Послать все на... / Д. Паркин. – М., 2010. – 320 с.

Перлз Ф. Внутри и вне помойного ведра / Ф. Перлз. – СПб., 1995. – 448 с.

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

Психологическая помощь и консультирование в практической психологии / под ред. М. К. Тутушкиной. – СПб. : Дидактика Плюс, 1998. – 352 с.

Психология экстремальных ситуаций / под ред. Ю. С. Шойгу. – М., 2009. – 320 с.

Психологія життєвої кризи / за ред. Т. М. Титаренко. – К. : Агрпромвидав України, 1998. – С. 69–96.

Психологія особистості: словник-довідник / за ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. – К. : Рута, 2001. – 320 с.

Райх В. Анализ характера / В. Райх. – М. : Апрель-Пресс, 2000. – 544 с.

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

Савінов В. В. Особливості сучасного стану розвитку плейбек-театру в Україні / В. В. Савінов // Соціально-психологічні особливості професійної діяльності працівників соціальної сфери: матер. IV всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю “Соціально-психологічні особливості професійної діяльності працівників соціальної сфери: криза як ресурс” (м. Мелітополь, 27–29 травня 2011 р.) / відп. секр. та упоряд. О. Т. Плетка. – К. ; Мелітополь : Золоті ворота, 2011. – 62 с. – С. 45–46.

Савінов В. В. Психологічний театр імпровізації Playback / В. В. Савінов // Простір арт-терапії: хаос, структура, стихія: матер. VI міждисциплін. наук.-практ. конф. з міжнар. участю

“Простір арт-терапії: хаос, структура, стихія” / за наук. ред. А. П. Чуприкова та ін. – К. : Міленіум, 2009. – 132 с. – С. 50–51.

Савінов В. В. Театр Playback як засіб розвитку особистості / В. В. Савінов // Простір арт-терапії: міф, метафора, символ: матер. V міждисциплін. наук.-практ. конф. з міжнар. участю “Простір арт-терапії: міф, метафора, символ” (м. Київ, 28 лютого – 1 березня 2008 р.) / за наук. ред. А. П. Чуприкова та ін. – К. : Міленіум, 2008. – 102 с. – С. 95–96.

Салас Дж. Играем реальную жизнь в плейбек-театре / Дж. Салас; пер. с англ. М. Ю. Кривченко. – М. : Когито-Центр, 2009. – 160 с.

Сатир В. Психотерапия семьи / В. Сатир. – СПб. : Речь, 2000. – 283 с.

Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье; пер. с англ. – М. : Прогресс, 1982. – 128 с.

Серета Е. И. Практикум по межличностным отношениям: Помощь и личностный рост / Е. И. Серета. – СПб., 2006. – 224 с.

Сеченов И. М. Избранные философские и психологические произведения / И. М. Сеченов. – М. : Госполитиздат, 1964. – С. 135–136.

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

Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу: метод. реком. / Національна академія педагогічних наук України, Ін-т соц. та політ. психології; за наук. ред. Т. М. Титаренко. – К. : Міленіум, 2010. – 84 с.

Станиславский К. С. Искусство представления: Классические этюды актерского тренинга / К. С. Станиславский; сост. и подг. текста А. Гиппиус. – СПб. : Изд. группа “Азбука-классика”, 2010. – 192 с.

Станиславский К. С. Работа актера над собой / К. С. Станиславский. О технике актера // М. А. Чехов; предисл. О. А. Радищевой; ред. С. К. Никулин. – М. : Артист. Режиссер. Театр, 2006. – 490 с.

Сытин Г. Н. Животворящая сила. Помоги себе сам / Г. Н. Сытин. – М., 1991. – 416 с.

Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина. – СПб. : Питер, 2001. – 272 с.

Титаренко Т. М. Вплив життєвих завдань на оптимізацію особистісного самоконструювання / Т. М. Титаренко // Наук. студ. із соц. та політ. психол.: зб. статей / НАПН України, Ін-т соц. та політ. психології; редкол. С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський та ін. – К. : Міленіум, 2010. – Вип. 24 (27). – 302 с. – С. 127–136.

Титаренко Т. М. Жизнеконструирование в психотерапии. Кто конструктор? / Т. М. Титаренко // Журн. практ. психолога. – 2011. – № 3. – 252 с. – (Юбилейн. вып.: Восточно-Европейскому Гештальт Институту – 15 лет). – С. 74–83.

Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності: моногр. / Т. М. Титаренко. – К. : Либідь, 2003. – 376 с.

Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування: у 2 ч. – К., 2007. – 142 с.

Титаренко Т. М. Испытание кризисом. Одиссея преодоления / Т. М. Титаренко. – 2-е изд. – М. : Когито-Центр, 2010. – 303 с.

Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування / Т. М. Титаренко. – К. : Главник, 2004. – 96 с.

Титаренко Т. М. Кризові практики життєконструювання особистості / Т. М. Титаренко // Актуальні проблеми психології: Психологічна допомога особистості / за ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі. – К., 2011. – т. 11. – вип. 4. – ч. 1. – 440 с. – С. 34–41.

Титаренко Т. М. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: наук.-метод. посіб. / Т. М. Титаренко, Л. А. Лепіхова. – К. : Міленіум, 2006. – 202 с. – С. 105–131.

Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості / Т. М. Титаренко. – К. : Марич, 2009. – 232 с.

Титаренко Т. М. Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин: наук.-метод. посіб. / Т. М. Титаренко, О. Я. Кляпець. – К. : Міленіум, 2007. – 142 с.

Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність і безпека / Т. М. Титаренко, Т. О. Ларіна. – К. : Марич, 2009. – 76 с.

Титаренко Т. М. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя / Т. М. Титаренко, Л. А. Лепіхова, О. Я. Кляпець. – К., 2006. – 124 с.

Фокс Дж. Роль импровизационного театра в Нью-Йорке / Дж. Фокс // Журн. практ. психолога. – 2010. – № 3. – 200 с. – (Темат. вып.: Психодрама и театр). – С. 33–47.

Фориша-Ковач Б. Развитие в подростковом и юношеском возрасте / Б. Фориша-Ковач // Психологическая энциклопедия / под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. – 2-е изд. – СПб., 2003. – С. 717–719.

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

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

Хрестоматия по психологии художественного творчества / ред.-сост. проф. А. Л. Гройсман. – 2-е изд. – М. : ИЧП “Изд-во Магистр”, 1998. – 200 с.

Шнейдер Л. Б. Психология семейных взаимоотношений: курс лекций / Л. Б. Шнейдер. – М. : Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 512 с.

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

Эриксон Э. Детство и общество / Э. Эриксон. – СПб., 1996. – 592 с.

Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – М. : Прогресс, 1996. – 344 с.

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

Folkman S. and Lazarus R. S. Coping and emotion // *Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Coping*. – N.-Y., 1991. – P. 207–227.

Interplay. – 2009. – Vol. IX. – № 1. – 36 p.

Lazarus Richard S. and Folkman Susan. The concept of coping // *Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Coping*. – N.-Y., 1991. – P. 189–206.

ДОДАТКИ

Додаток 1

ТЕСТ САМООЦІНКИ ЖИТТЕСТІЙКОСТІ (модифікація опитувальника Форверга на контактність – Т. О. Ларіної)

Інструкція: Метою є визначення рівня осмисленості та сформованості особистісних складових життєстійкості, які виявляються у спілкуванні. Вам пропонується оцінити себе за 9-бальною шкалою, якою мірою Вам властиві зазначені якості.

Бал “5” означає, що Вам властива ця якість.

Бали, що зазначені ліворуч від “5”, відповідають зменшенню вказаної властивості.

Бали, що вказані праворуч від “5”, відповідають його збільшенню.

Бал “-4” – зовсім не має цієї якості.

Бал “+4” – мені притаманна ця властивість повною мірою.

Бланк для відповідей:

Властивість	-4	-3	-2	-1	5	+1	+2	+3	+4
1. Емпатія Я бачу світ очима інших. Я розумію іншого і можу відчувати себе “в його шкірі”. Я розумію всі настрої, які надходять від співрозмовника. Я відповідаю на них									
2. Тепло, повага Я різними способами виражаю (хоча і не завжди обов’язково відчуваю), що я приймаю іншого, я розумію те, що роблять інші, хоча не завжди однозначно згоден з ними. Я людина, що активно підтримує інших									

Властивість	-4	-3	-2	-1	5	+1	+2	+3	+4
3. Щирість, справжність Я більш щирий (ра), ніж фальшивий(ва) у своїй взаємодії з іншими. Я не ховаюсь за ролями й фасадами, інші знають, “на чому я стою”. Я залишаюсь самим собою у своєму спілкуванні з іншими									
4. Ініціативність У стосунках з іншими я скоріше дію, аніж розмірковую. Я йду на контакт першим і не чекаю, коли підуть на контакт зі мною. Я спонтанний(на). Я виявляю ініціативу в різних ситуаціях									
5. Рішучість Я мобілізуюсь в екстремальних, нестандартних умовах. Я сміливо приймаю рішення, безстрашно дивлюся в очі небезпеці. Я наважливий(ва), відчайдушний(на)									
6. Відповідальність Я самостійно будує плани і вірю, що можу їх здійснити. Я вкладаю багато зусиль задля досягнення запланованого. Я не сподіваюся на допомогу інших. Переконаний, що успіх є результатом наполегливої праці і мало залежить від випадку або везіння									
7. Терпіння Я стійко, без нарікань витримую важкі життєві умови. Я мирюся з життєвими труднощами, сподіваючись на краще. Довго і спокійно витримую щось нудне, неприємне, небажане									

Властивість	-4	-3	-2	-1	5	+1	+2	+3	+4
8. Оптимістичність Я життєрадісний(на). Сподіваюсь на краще. Мене не лякають несподіванки у майбутньому									
9. Мобільність Я вміло і швидко дію у різних обставинах. Швидко приступаю до виконання завдань задля досягнення мети. Я легко переключаюсь з однієї справи на іншу									

Ключ:

Рівні осмисленості та сформованості складових життєстійкості:

низький: менш як 40 балів,

середній: 41–60 балів,

високий: 61 бал і більше.

**МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ РІВНЯ
СОЦІАЛЬНОЇ ФРУСТРОВАНОСТІ Л. І. ВАССЕРМАНА
(модифікація В. В. Бойко)***

Опитувальник фіксує ступінь незадоволеності соціальними досягненнями в основних аспектах життєдіяльності.

Інструкція: Прочитайте кожне питання і вкажіть одну, найбільш підходящу відповідь.

Бланк для відповідей:

№ пор.	Чи задоволені Ви?	Повністю задоволе- ний(на)	Скоріше задоволе- ний(на)	Важко відповісти	Скоріше не задово- лений(на)	Повністю незадово- лений(на)
1	Свою освітою					
2	Взаєминами з колегами по роботі					
3	Взаєминами з адміністрацією на роботі					
4	Взаєминами із суб'єктами власної професійної діяльності (пацієнти, клієнти, учні, студенти та ін.)					
5	Змістом своєї роботи загалом					
6	Умовами професійної діяльності (навчанням)					
7	Своїм становищем у суспільстві					
8	Матеріальним становищем, забезпеченням					

* Практическая психодиагностика. Методики и тесты / под ред. Д. Я. Райгородского. – Самара, 2000. – 672 с.

№ пор.	Чи задоволені Ви?	Повністю задоволений(на)	Скоріше задоволений(на)	Важко відповісти	Скоріше не задоволений(на)	Повністю незадоволений(на)
9	Житлово-побутовими умовами					
10	Стосунками з чоловіком (дружиною)					
11	Стосунками з дитиною (дітьми)					
12	Стосунками з батьками					
13	Становищем у суспільстві (державі)					
14	Взаєминами з друзями, близькими знайомими					
15	Сферою послуг і побутового обслуговування					
16	Сферою медичного обслуговування					
17	Проведенням дозвілля					
18	Можливістю проводити відпустку					
19	Можливістю вибору місця роботи					
20	Своїм спообом життя взагалі					

Обробка даних:

По кожному пункту визначте показник рівня фрустрації, який може бути у межах від 0 до 4 балів. Кожному з варіантів відповіді присвоюються бали:

повністю задоволений – 0;

скоріше задоволений – 1;

складно відповісти – 2;

скоріше не задоволений – 3;

повністю не задоволений – 4.

Ключі: Щоб визначити рівень соціальної фрустрованості, слід знайти середній бал по кожному пункту. Чим більший бал, тим вищий рівень соціальної фрустрованості:

3,5–4 бали – дуже високий;

3,0–3,4 – підвищений;

2,5–2,9 – середній;

2,0–2,4 – невизначений;

1,5–1,9 – знижений;

0,5–1,4 – дуже низький;

0–0,5 – немає (або майже немає) фрустрованості.

**ТЕСТ ЖИТТЄВИХ ЗАВДАНЬ ОСОБИСТОСТІ
(розробка колективу лабораторії соціальної
психології особистості Інституту соціальної та полі-
тичної психології НАПН України під керівництвом
Т. М. Титаренко)**

Інструкція: Вкажіть, будь ласка, навпроти кожного із запропонованих висловлювань свою згоду чи незгоду з ним, відмітивши один із варіантів: “згоден/згодна” або “не згоден/не згодна”. Навіть якщо Ви не можете погодитися з жодною відповіддю, все ж оберіть варіант, який для Вас більш прийнятний.

Тут немає “правильних” і “неправильних” відповідей. Ваша думка цінна для нас саме такою, якою вона є. Ваші відповіді конфіденційні і будуть використані тільки у вигляді статистичних даних.

Бланк для відповідей:

№ пор.	Твердження	Згоден -на)	Не зго- ден (-на)
1	У наш час роботу треба обирати радше за зарплатнею, ніж за уподобаннями		
2	Мені дуже хотілося б стати відомою людиною в цьому житті		
3	Я хочу багато чого змінити в собі		
4	Я б хотів(ла) у майбутньому займатися улюбленою справою, але важливіше заробляти гроші		
5	Найактуальніше для мене сьогодні – створення сім'ї		
6	Я завжди чітко планую майбутнє		
7	Я більше живу сьогоднішнім днем, ніж майбутнім		
8	Я завжди дивлюся у майбутнє з оптимізмом, тому мені не складно ставити нові життєві завдання		
9	Частіше я керую життєвими обставинами, аніж вони мною		
10	Коли я ставлю перед собою завдання, мені ще невідомі шляхи його розв'язання		
11	Коли виникають перешкоди, я впевнений(а), що впораюсь з проблемою		

№ пор.	Твердження	Згоден (-на)	Не згоден (-на)
12	Завдання, які я ставлю, зазвичай виключають одне одного, я змушений(на) вибирати		
13	Обставини мого життя істотно вплинули на те, які життєві завдання я ставлю перед собою		
14	У разі зміни зовнішньої ситуації я не змінюю своїх завдань		
15	Ставлячи завдання, я відчуваю, що можу гори звернути		
16	Буває, що я порушую встановлені правила		
17	Комфорт і безтурботність – більше нічого мені не треба у майбутньому		
18	Усі, урешті-решт, прагнуть влади		
19	Найголовніше життєве завдання людини – стати професіоналом у своїй справі		
20	Оскільки я не можу всіх зробити щасливими, я повинен(на) подбати про себе		
21	Думаю, що головне моє завдання – учитися		
22	Я більше довіряю плину подій, щасливому збігу обставин, ніж своїм намірам		
23	Можна не планувати життя далі ніж на рік вперед		
24	Думаючи про майбутнє, я часто уявляю всілякі неприємності		
25	Того, що я бачу як своє життєве завдання, я досягну власними силами		
26	Я завжди уявляю у подробицях, як рухатимусь до бажаного результату		
27	Переді мною постає стільки життєвих труднощів, що всі їх подолати просто неможливо		
28	Іноді мої життєві завдання суперечать одне одному, і я не можу здійснити все		
29	Не думаю, що життєві завдання визначаються обставинами мого життя		
30	Я легко переключаюся з одного життєвого завдання на інше		
31	Нові завдання (мене) більше бентежать, аніж мобілізують		
32	Я завжди дотримуюсь своїх обіцянок		
33	Головне для мене в майбутньому – це матеріальна забезпеченість		

№ пор.	Твердження	Згоден -на)	Не зго- ден (-на)
34	Досягненням є те, що визнають інші		
35	Єдине справжнє життєве завдання – це пошук себе, самовдосконалення		
36	Мені подобається допомагати іншим, коли це не заважає кар'єрі		
37	Життєвий успіх неможливий без доброго здоров'я		
38	Час життя обмежений, але мені вдається використовувати його оптимально		
39	Найголовніше у моєму житті відбуватиметься протягом найближчих п'яти років		
40	Мене лякають всілякі несподіванки у майбутньому		
41	Приймаючи життєве рішення, я більше орієнтуюся на “так треба”, “так прийнято”, аніж на “я хочу цього”, “це мені потрібно”		
42	Я часто не можу вирішувати свої життєві завдання – не маю часу, грошей, інформації, допомоги		
43	Якщо в моєму житті не вистачає складнощів, я їх шукаю		
44	Усі мої життєві завдання я легко можу зазначити за важливістю		
45	Мені не важко проаналізувати причини й наслідки своїх життєвих завдань		
46	Я намагаюся досягти того, що запланував(ла), навіть усупереч обставинам		
47	Мені не важко тривалий час бути включеним(ою) в активну діяльність		
48	Я ніколи не відкладаю на завтра те, що можна зробити сьогодні		
49	Усі хочуть мати престижні речі		
50	У житті мало речей, важливіших за успіх		
51	Я думаю, що впливати на власний розвиток дуже важко		
52	Поліпшити світ навіть у чомусь незначному – моє життєве завдання		
53	Молода людина може поки що не замислюватися серйозно про своє здоров'я		
54	Життя таке непередбачуване, що не варто його планувати		

№ пор.	Твердження	Згоден (-на)	Не згоден (-на)
55	У віці моїх батьків я досягну справжнього успіху		
56	Не варто очікувати від майбутнього чогось особливо хорошого		
57	У своєму житті я дотримуюсь принципів, що ґрунтуються на почутті обов'язку		
58	Ставлячи перед собою важливе життєве завдання, я знаю, чого хочу досягти в кінцевому підсумку		
59	У мене не такий сильний характер, аби виявляти стійкість у складних обставинах		
60	Я завжди чітко знаю, що для мене головне в житті		
61	Часто я не враховую далекі наслідки виконання тих життєвих завдань, які ставлю перед собою тепер		
62	Якщо не буде виходити так, як задумано спочатку, я робитиму це інакше		
63	Я більше люблю спокійний відпочинок, ніж бурхливі розваги		
64	Непристойні жарти викликають у мене сміх		
65	Для щастя потрібні гроші		
66	Між престижною і цікавою роботою я радше оберу престижну		
67	Життєві труднощі радше перешкоджають моєму розвитку, ніж допомагають		
68	Більшість завдань у житті вимагають насамперед сумлінної праці, а не творчості		
69	Спочатку треба стати на ноги, а вже потім думати про все інше		
70	Я нерідко сам(а) не знаю, чого хочу і яким чином слід діяти за різних життєвих обставин		
71	У мене є завдання, розраховані на все життя		
72	Я вірю в себе, тому майбутнє мене не лякає		
73	Мої життєві успіхи більше залежать від вдалого збігу обставин, ніж від моїх здібностей і зусиль		
74	Без усебічного аналізу обставин я зазвичай не ставлю важливі для мого майбутнього завдання		
75	Несподівані зміни на тривалий час вибивають мене з колії		
76	Мені важко зрозуміти, які життєві завдання для мене важливіші: навчання, робота, дружба чи сім'я		

№ пор.	Твердження	Згоден (-на)	Не згоден (-на)
77	Для вирішення життєвого завдання не обов'язково враховувати попередній досвід		
78	Мені подобається, коли, крім завдання, я отримую план його розв'язання		
79	На жаль, у мене недостатньо сил та енергії для реалізації намічених завдань		
80	Якщо я не правий, то ніколи не серджуся		
81	Без друзів я не досягну успіху в житті		
82	Я планую своє майбутнє до дрібниць, крок за кроком		
83	У грі я люблю бути переможцем		
84	Сім'я і діти – це поки що не для мене		
85	Я зазвичай ставлю перед собою конкретні завдання і намічаю реальні строки їх виконання		
86	Буває, що чиясь необачність викликає у мене сміх		
87	На першому місці завжди мають бути друзі		

Ключі:

По кожній шкалі потрібно підсумувати кількість балів.

Шкала 1. Мотивація життєвих завдань.

Підшкала 1.1. Мотивація матеріального задоволення, гроші, комфорт

За відповіді “так” на запитання 1, 17, 33, 49, 65 присвоюється 2 бали.

Підшкала 1.2. Мотивація досягнення успіху, престижу, влади, визнання

За відповіді “так” на запитання 18, 34, 50, 66 присвоюється 2 бали;

за відповіді “так” на запитання 2 присвоюється 3 бали.

Підшкала 1.3. Мотивація самоконститування

За відповіді “так” на запитання 3, 19, 35, 51 присвоюється 2 бали;

за відповіді “так” на запитання 67 присвоюється 2 бали.

Підшкала 1.4. Мотивація творчості

За відповіді “так” на запитання 52 присвоюється 3 бали;

за відповіді “так” на запитання 4, 20, 36, 68 присвоюється 2 бали.

Підшкала 1.5. Локалізація життєвих завдань по сферах
Сфера сім'я:

За відповіді “так” на запитання 5 присвоюється 3 бали;
за відповіді “так” на запитання 84 присвоюється 2 бали.

Сфера навчання і робота:

За відповіді “так” на запитання 21 присвоюється 3 бали;
за відповіді “так” на запитання 69 присвоюється 2 бали;

Сфера здоров'я:

За відповіді “так” на запитання 37 присвоюється 3 бали;
за відповіді “так” на запитання 53 присвоюється 2 бали.

Сфера друзі:

За відповіді “так” на запитання 81 присвоюється 2 бали;
за відповіді “так” на запитання 87 присвоюється 3 бали.

Шкала 2. Структурованість часу життя

Підшкала 2.1. Наявність структурування часу

За відповіді “так” на запитання 6, 38 присвоюється 2 бали;
за відповіді “так” на запитання 22, 54, 70 присвоюється 2 бали.

Підшкала 2.2. Віддаленість структурування

Треба обрати максимально віддалений часовий контур:

1-й часовий контур – “сьогодні”: за відповіді “так” на запитання 7 присвоюється 1 бал;

2-й часовий контур – “1 рік”: за відповіді “так” на запитання 23 присвоюється 2 бали;

3-й часовий контур – “5 років”: за відповіді “так” на запитання 39 присвоюється 3 бали;

4-й часовий контур – “40–50 років”: за відповіді “так” на запитання 55 присвоюється 4 бали;

5-й часовий контур – “усе життя”: за відповіді “так” на запитання 71 присвоюється 5 балів.

Шкала 3. Ставлення до майбутнього

За відповіді “так” на запитання 8, 72 присвоюється 2 бали;
за відповіді “ні” на запитання 24, 40, 56 присвоюється 2 бали.

Шкала 4. Суб'єктна активність

За відповіді “так” на запитання 9, 25 присвоюється 2 бали;
за відповіді “ні” на запитання 41, 57, 73 присвоюється 2 бали.

Шкала 5. Операціональні характеристики життєвих завдань

Підшкала 5.1. Стратегія

За відповіді “так” на запитання 26, 58, 74, 82, 85 присвоюється 2 бали;

за відповіді “ні” на запитання 10, 42, присвоюється 2 бали.

Підшкала 5.2. Стійкість

За відповіді “так” на запитання 11, 43 присвоюється 2 бали;

за відповіді “ні” на запитання 27, 59, 75 присвоюється 2 бали.

Підшкала 5.3. Цілісність життя

За відповіді “так” на запитання 13, 45 присвоюється 2 бали;

за відповіді “ні” на запитання 29, 61, 77 присвоюється 2 бали.

Підшкала 5.4. Гнучкість

За відповіді “так” на запитання №30, 62 присвоюється 2 бали;

за відповіді “ні” на запитання 14, 46, 78 присвоюється 2 бали.

Підшкала 5.5. Активність–виснажливість

За відповіді “так” на запитання 15, 47 присвоюється 2 бали;

за відповіді “ні” на запитання 31, 63, 79 присвоюється 2 бали.

Шкала 6. Брехня

За відповіді “так” на запитання 32, 48, 80 присвоюється 2 бали;

за відповіді “ні” на запитання 16, 64, 83, 86 присвоюється 2 бали.

МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ САМООЦІНКИ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ (за Г. Айзенком)*

Інструкція. Перед Вами опис різних психічних станів. Якщо певний стан Вам дуже підходить, то за відповідь ставиться 2 бали; якщо підходить, але не дуже, то 1 бал, а якщо зовсім не підходить – 0 балів.

Бланк для відповідей:

№ пор.	Психічні стани	Підходить	Підходить, але не дуже	Не підходить
		2	1	0
1	Не почуваю в собі впевненості			
2	Часто через пустощі червонію			
3	Мій сон неспокійний			
4	Легко впадаю у відчай			
5	Турбуюсь про поки що уявні неприємності			
6	Мене лякають труднощі			
7	Люблю копатися у власних недоліках			
8	Мене легко переконати			
9	Я “недовірливий”			
10	Складно перенести час очікування			
11	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких можливо знайти вихід			
12	Неприємності мене дуже бентежать, я занепадаю духом			
13	При більших неприємностях я схильний безпідставно звинувачувати себе			
14	Нещастя та невдачі нічому мене не навчають			

* Практическая психодиагностика. Методики и тесты / под ред. Д. Я. Райгородского. – Самара, 2000 – 672 с.

№ пор.	Психічні стани	Підходить	Підходить, але не дуже	Не підходить
		2	1	0
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її непотрібною			
16	Я нерідко почуваюся беззахисним			
17	Іноді в мене буває стан відчаю			
18	Відчуваю розгубленість перед труднощами			
19	У важкі хвилини життя іноді поводжу себе по-дитячому, хочу, щоб мене пожаліли			
20	Вважаю недоліки свого характеру невинними			
21	Залишаю за собою останнє слово			
22	Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника			
23	Мене легко розсердити			
24	Люблю робити зауваження іншим			
25	Хочу бути авторитетом для оточуючих			
26	Не вдовольняюсь малим, хочу найбільшого			
27	Коли розлючуюсь, погано себе стримую			
28	Надаю перевагу керуванню, ніж підкоренню			
29	У мене різка, груба жестикуляція			
30	Я мстивий			
31	Мені важко змінювати звички			
32	Нелегко перемикаю увагу			
33	Дуже насторожено ставлюсь до всього нового			
34	Мене важко переконати			
35	Нерідко у мене не виходять з голови думки, від яких слід було б звільнитися			
36	Нелегко зближуюся з людьми			
37	Мене засмучують навіть несуттєві порушення плану			
38	Нерідко я проявляю впертість			
39	Неохоче іду на ризик			
40	Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму			

Ключі:

Шкала тривожності: питання від 1 до 10.

Шкала фрустрації: питання від 11 до 20.

Шкала агресивності: питання від 21 до 30.

Шкала ригідності: питання від 31 до 40.

Рівні прояву психічних станів:

Низький: 0–7 балів.

Середній: 8–14 балів.

Високий: 15–20 балів.

АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ (МЕТОД ШУЛЬЦА)

Запропонована Шульцем методика аутогенного тренування, на відміну від її численних модифікацій, вважається класичною. Вона складається з двох технік: АТ-1 та АТ-2.

Техніка АТ-1. Необхідно засвоїти шість вправ, на відпрацювання кожної з яких відводиться 10–15 днів. Перед навчанням клієнтів ознайомлюють з методом. Під час бесіди наголошується, що повторювати подумки формули самонавіювання слід спокійно, без зайвої концентрації уваги та емоційного напруження. Фактично людина виробляє в собі усталену звичку реагування на ключове слово. Тому результатом засвоєння техніки є не вміння викликати в собі певні відчуття, а “вмикання” бажаних відчуттів за допомогою словесного ключа. Корисно від початку ознайомити людину з планом тренувань.

Сеанси самонавіювання проводять 3–4 рази на день. Перші 3 місяці тривалість кожного сеансу не перевищує 1–3 хвилини, потім час трохи збільшується (АТ-2), але не перевищує півгодини. Бажано раз на тиждень проводити групові заняття для корекції процесу засвоєння методу.

Сеанси проводять, лежачи або сидячи в позі “кучера” (голова схиляється вперед, кисті та передпліччя – на колінах, ноги зручно розставлені).

Вправа 1. Викликання почуття важкості. Подумки повторюють: “Я цілком спокійний” (1 раз); “Моя права (ліва) рука важка” (6 разів); “Я спокійний” (1 раз). Після кількох днів тренування відчуття важкості в руці стає чітким. Потім так само відчуття важкості викликають в обох руках, в обох ногах, в усьому тілі. Кожне тренування має починатися й закінчуватися формулою “Я спокійний”.

Вправа 2. Викликання відчуття тепла. “Я спокійний” (1 раз); “Тіло важке” (1 раз), “Моя права (ліва) рука тепла” (6 разів). Надалі навіюють тепло на іншу руку, ноги, все тіло. Переходять до формули: “Обидві руки теплі... обидві ноги теплі...”

все тіло тепле”. Згодом вправу 1 і 2 об’єднують однією формулою: “Руки та ноги важкі й теплі”. Вправа вважається засвоєною тоді, коли відчуття тепла й важкості виникає в тілі автоматично у відповідь на слова.

Вправа 3. Регуляція ритму серцевої діяльності. Вправа починається з формули “Я спокійний”. Потім послідовно викликають відчуття важкості й тепла в тілі. Клієнт кладе праву руку на ділянку серця й подумки повторює 5–6 разів: “Моє серце б’ється спокійно, потужно та ритмічно”. Вправа вважається засвоєною, якщо вдається впливати на силу й ритм серцевої діяльності.

Вправа 4. Регуляція дихання. Формула включає всі попередні навіювання: “Я спокійний... Мої руки важкі й теплі... Моє серце б’ється сильно, спокійно й ритмічно... Я дихаю спокійно, глибоко й рівномірно”. Останню фразу повторюють 5–6 разів. Згодом формула скорочується: “Я дихаю спокійно”.

Вправа 5. Вплив на органи черевної порожнини. Послідовно активізуються такі самі відчуття, як у вправах 1–4, а потім подумки 5–6 разів повторюють: “Сонячне сплетіння тепле... воно випромінює тепло”.

Вправа 6. Відчуття прохолоди на чолі. Аналогічна до вправ 1–5 і формула “Моє чоло прохолодне”.

Під час засвоєння вправ формули можуть скорочуватися: “Спокійний... Важкість... Тепло... Серце і дихання спокійні... Сонячне сплетіння тепле... Чоло прохолодне”.

Таким чином, застосовуючи методику аутогенного тренування, молодь може запобігти психоемоційним наслідкам повсякденних стресових та кризових ситуацій, а також ефективно усунути стресовий стан.

Навчальне видання

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

Навчальний посібник

За науковою редакцією доктора психологічних наук
Тетяни Михайлівни Титаренко

Літературне редагування *З. А. Городиської*

Надруковано з оригіналу-макета, виготовленого
в Інституті соціальної та політичної психології НАПН України
Л. П. Черниш

Адреса Інституту: 04070, м. Київ, вул. Андріївська, 15

В оформленні обкладинки використано
картину Рафала Олбінського “Співчуття і взаємодопомога”

Підписано до друку 2.11.2011 р. Формат 84x108/32. Папір офсетний.
Гарнітура Times New Roman. Ум. друк. арк. 11,6. Обл.-вид. арк. 11,8.
Тираж 150 пр.

Видавництво “Міленіум”

Свідоцтво про внесення суб’єкта видавничої справи до Державного
реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції
ДК №535 від 19.07.2001 р.

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