

**Вінницький державний педагогічний університет
ім. Михайла Коцюбинського
Вінницький обласний інститут післядипломної освіти
педагогічних працівників**

В.С. ШТИФУРАК

***ПСИХОЛОГІЯ БЕЗПЕКИ
ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ
ОСОБИСТОСТІ***

Вінниця 2001

УДК 159.9:614.8(075.8)

DOI: <https://doi.org/10.31652/159.9.12-2001-1-95>

Ш87

Навчальний посібник підготовлений доцентом кафедри психології
ВДПУ ім.Михайла Коцюбинського, методистом ВОПОПП,
кандидатом педагогічних наук В.С. ШТИФУРАКОМ

РЕЦЕНЗЕНТИ: **ТОМЧУК М.І.**, перший заступник керівника
відкритого Міжнародного університету розвитку людини «Україна»,
доктор психологічних наук, професор;

АНТОНЮК М.С., завідувач кафедри психології
ВДПУ ім.Михайла Коцюбинського, кандидат психологічних наук, доцент

Рекомендовано до друку: рішенням Ради ВОПОПП,
протокол № 4 від 6.09.2001 р.
рішенням кафедри психології ВДПУ ім.Михайла Коцюбинського,
протокол № 1 від 5.09.2001 р.

Штифурак В. С. Психологія безпеки життєдіяльності особистості :
навчальний посібник. Вінниця : ВДПУ, 2001. 95 с. DOI:
<https://doi.org/10.31652/159.9.12-2001-1-95>

У навчальному посібнику «Психологія безпеки життєдіяльності особистості» розглядаються проблеми психічного здоров'я людини в процесі її життєдіяльності, подані техніки досягнення життєвого успіху і особистісної самоактуалізації аналізуються способи психологічної допомоги в кризових ситуаціях і шляхи подолання негативних емоційних станів, конфліктів.

Посібник підготовлений в контексті програм курсу «Основи безпеки життєдіяльності», «Безпека життєдіяльності», який вивчається в закладах освіти різних рівнів акредитації. Матеріал посібника може бути використаний учителями й учнями СЗШ, викладачами і студентами ВЗО, практичними психологами, працівниками служби соціальної допомоги молоді та всіма, хто цікавиться даними проблемами

ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ ЯК САМОРЕАЛІЗАЦІЯ

Великий мислитель XX століття Еріх Фром відмічав, що найважливішим і водночас найскладнішим з мистецтв є саме мистецтво жити. Його предметом є життєдіяльність, процес розвитку того, що закладено потенційно. Психологія життя особистості ґрунтується на парадигмі життєтворчості. Життєтворчість особлива і вища форма прояву творчої природи людини. Це духовно-практична діяльність особистості, спрямована на творче проектування та здійснення її життєвого процесу. Суттєвою ознакою життєтворчості особистості є висока її суб'єктність, яка визначається через саморозвиток, самоаналіз, самопізнання, самокорекцію, самооцінку, самоорганізацію, взаємодопомогу, взаєморозуміння, взаємодію.

У своїх життєвих прагненнях особистість має орієнтуватися на повноту самореалізації, що й А. Маслоу визначає як «повне використання талантів, здібностей, можливостей та ін.».

За А. Маслоу, «люди, що самоактуалізуються, без жодного винятку включені в діло, яке виходить за межі їхніх шкурних інтересів, у щось поза собою». Він вважав, що робити узагальнення відносно людської природи має сенс на прикладі кращих її представників. Тому вибрана ним для вивчення група складалась з дев'яти видатних сучасників та дев'яти історичних осіб, у тому числі Авраама Лінкольна, Томаса Джефферсона, Альберта Ейнштейна, Елеонор Рузвельт, Джейн Адамс, Вільяма Джеймса, Альберта Швейцера, Олдоса Хакслі і Баруха Спінози. У своїй останній книзі Маслоу описує шлях особистості, що самоактуалізується, типи поведінки, що ведуть до самоактуалізації.

У викладеній нами концепції, як одна з важливих умов повноти самореалізації, розглядається творче проектування і здійснення особистістю свого життя.

Особистісне зростання, за Маслоу, є задоволення все більш високих потреб, якими в його ієрархії є потреби в самоактуалізації. Рух до самоактуалізації не може початися, поки індивід не звільниться від домінування нижчих потреб, як-от потреб у безпеці та визнанні. Прагнення до високої мети саме по собі є показником психологічного здоров'я. Процес особистісного зростання здійснюється шляхом роботи самоактуалізації, за якою стоять тривалість, безперервність процесу зростання і якомога максимальніший розвиток здібностей.

Позитивні результати самоактуалізації матиме особистість із наступними характеристиками:

— більш ефективно сприймання реальності та більш комфортні

відносини з нею

- прийняття (себе, інших, природи);
- спонтанність, простота, природність;
- сконцентрованість на завданні (на відміну від сконцентрованості на собі);
- деяка відстороненість і потреба бути наодинці;
- автономія, незалежність від культури та середовища;
- постійна свіжість оцінки;
- містичність та досвід переживання вищих станів;
- почуття єдності з іншими;
- більш глибокі міжособистісні стосунки;
- демократична структура характеру;
- розрізнення засобів і мети, добра і зла;
- філософське, доброзичливе почуття гумору;
- самоактуалізована творчість;
- протистояння аккультурації, насадженню будь-якої часткової культури.

Маслоу зазначав, що самоактуалізовані люди не є досконалими, вільними від помилок, їм можуть бути властиві й проблеми пересічних людей: почуття провини, тривожність, сум, внутрішні конфлікти тощо. Але разом з тим, вони обирають складні творчі завдання, які вимагають великих зусиль.

Самоактуалізовані особистості постійно захоплені якоюсь справою, і захоплені настільки, що відмінності між роботою і задоволенням для них щезають. Вони присвячують своє життя тому, що А. Маслоу називає вищими цінностями (істина, краса, добро, досконалість, цілісність тощо), або метапотребами

Він описує вісім шляхів самоактуалізації:

- 1) повна віддача переживанням, коли людина цілком розкриває свою сутність.
- 2) відмова від загальноприйнятої поведінки, вміння прислухатися до внутрішнього голосу, голосу «самості»;
- 3) щомиттєві прогресивні вибори, які сприяють особистісному зростанню;
- 4) чесність, взяття відповідальності на себе;
- 5) готовність не подобатись іншим;
- 6) прагнення робити свою справу настільки добре, наскільки це можливо;
- 7) граничні, вищі переживання, моменти екстазу;
- 8) виявлення індивідом того, ким він є, що йому подобається, а що ні, що для нього добре, а що погано, куди він рухається й у чому полягає

його місія.

Самоактуалізація вимагає відмови від захисного механізму десакралізації (зневіри в існуванні справжніх цінностей та чеснот) та навчання ресакралізації як бачення кожної людини, за висловом Б. Спінози «в аспекті вічності», тобто бачення святого, вічного. Вона досягається шляхом маленьких, послідовно накопичуваних досягнень.

А. Маслоу певною мірою ідентифікує поняття самоактуалізації з поняттям креативності (творчих здібностей).

У межах теорії Ф.Перлса психологічне зростання особистості та її зрілість розглядаються як здатність перейти від опори на середовище і регуляцію середовищем до опори на себе та саморегуляцію через рівновагу в собі та між собою й середовищем. Умовою досягнення цієї рівноваги є, на його думку, усвідомлення потреб. Усвідомленню, як і представники глибокої психології. Ф.Перлс відводить особливе місце, трактуючи процес зростання як процес розширення зон самоусвідомлення, а здорову особистість — як самостійну, здатну до саморегуляції істоту. Шлях відкриття цієї саморегулювальної здатності людського організму він вбачає в самоусвідомленні, яке призводить до зрілості.

Зрілість настає тоді, коли індивід мобілізує свої ресурси для подолання фрустрації та страху, які виникають у ситуації, коли він не відчуває підтримки від інших і не може спертися на себе. Зрілість полягає в здатності йти на ризик, аби вибратися зі скрутної ситуації. Якщо індивід не ризикує, то в нього актуалізуються рольові поведінкові стереотипи, за допомогою яких він маніпулює іншими.

Особистісне зростання можливе і є центральним для структури організму — така основна ідея «терапії, центрованої на клієнті» К. Роджерса. Він вважав, що існує фундаментальний аспект людської природи, який змушує людину рухатися до більшої конгруентності (під якою він розумів відповідність між тим, що висловлюється, що перебуває в полі досвіду, і тим, що помічається) та до більш реалістичного функціонування.

На думку К. Роджерса, в кожному з нас є прагнення до компетентності й розвитку здібностей настільки, наскільки це можливо для нас біологічно. Індивід має здатність до переживання й усвідомлення свого неправильного пристосування, тобто переживання інконгруентності між уявленням про себе та актуальним досвідом. Ця здатність поєднується з внутрішньою тенденцією до модифікації уявлення про себе, в результаті чого виникає прагнення до реальності, рух від конфлікту до його розв'язання.

Вроджене прагнення до актуалізації, тобто властиве організмові

прагнення реалізувати свої здібності з метою зберегти життя й зробити людину більш сильною, а її життя більш різноманітним, К. Роджерс вважав основним мотивом поведінки кожного індивіда. К. Роджерс вирізняє такі основні характеристики актуалізації: рухливість, відкритість, незалежність від зовнішнього впливу та здатність розраховувати на себе.

У процесі актуалізації бере участь організмичний процес оцінювання. Досвід, який зберігає чи підсилює «Я» людини, оцінюється організмом позитивно. І навпаки, досвід, який загрожує чи заважає збереженню чи підсиленню «Я», оцінюється організмом як негативний і в подальшому уникається. Прикладом є немовля, яке чітко знає, що йому подобається, а що ні. У дорослих цей процес втрачається, а це призводить до появи тривожності та захисних механізмів.

Актуалізація своїх можливостей та здібностей веде до розвитку, за висловом К. Роджерса, «повноцінно функціонуючої людини». До цього ідеалу можна лише наближатися через пізнання себе, свого внутрішнього досвіду.

Повноцінно функціонуюча людина відкрита своєму досвідові, тобто може сприймати його без захисних механізмів, без страху, що усвідомлення своїх почуттів, відчуттів та думок вплине на її самоповагу. «Я» є результатом зовнішнього та внутрішнього досвіду людини, який не викривлюється, аби збігатися зі сталим уявленням про себе; уявлення про себе відповідають її досвідові, який правдиво проявляється вербальними чи невербальними засобами комунікації. Така людина не лицемірить, висловлюючи те, що відчуває.

Максимально актуалізуючись, така людина насичено живе в кожен момент свого життя. Їй властиві рухливість, високий рівень пристосування до нових умов, терпимість до інших. Це емоційна і водночас рефлексивна людина. Вона довіряє своєму цілісному організмові, а як джерело інформації використовує швидше свої відчуття, почуття та думки, аніж поради інших людей.

Такі люди, зазначає К. Роджерс, вільні у виборі свого життєвого шляху. Попри всі обмеження, вони завжди мають вибір, вони вільні вибирати й несуть відповідальність за наслідки свого вибору. Самоактуалізуючись, вони стають більш творчими, не адаптованими до своєї культури, не конформними.

Метою особистісного зростання, повноцінного функціонування є, за висловом К. Роджерса, «хороше життя», яке означає не життя, заповнене задоволеннями, не багатство чи владу, не цілковитий контроль над собою чи спокій, а рух тим шляхом, який обрав сам організм. Людина, яка вільно рухається шляхом свого особистісного зростання є найповніше функціонуючою людиною.

А. Бандура вводить поняття «самоефективність», розуміючи її як спроможність долати перешкоди, як усвідомлення своєї здатності вибудовувати життєстверджуючу поведінку. Він указує, що те, як людина оцінює власну ефективність, визначає для неї розширення чи обмеження можливостей вибору діяльності, зусиль, які доведеться докладати для подолання перешкод та фрустрацій, наполегливості, з якою вона вирішуватиме свої справи.

А. Бандура вважає, що люди, які усвідомлюють свою самоефективність, схильні до виконання складніших справ, ніж ті, хто відчуває сумніви у своїх можливостях. Висока самоефективність, зв'язана з очікуванням успіху, як правило, приводить до добрих результатів. Він вказував, що ті, хто володіє свідомістю високої самоефективності, подумки уявляють собі вдалий сценарій, що гарантує позитивні орієнтири для побудови поведінки і свідомо репетирують успішні рішення потенційної проблеми.

А. Бандура зазначає, що усвідомлення самоефективності може відбуватися одним з чотирьох способів (або будь-якою їхньою комбінацією): спроможністю будувати поведінку, опосередкованим досвідом, вербальним переконанням та станом фізичного (емоційного) збудження.

«Життя людини сягає своїх вершин у ті хвилини, коли всі її сили спрямовуються на здійснення цілі, що поставлена перед нею» (Дж. Лондон). Які ж перешкоди постають на шляху людини? Це: невизначеність та нестійкість бажань та намірів; матеріальні проблеми; дефіцит часу та невміння його раціонально використовувати; бідність інформації стосовно можливостей та способів реалізації життєвих прагнень; невпевненість у собі, у своїх можливостях; слабкість факторів психологічної підтримки.

Що ж впливає на самопочуття особистості і на те, як складається її життя? Емпіричним шляхом були визначені важливі для особистості сфери життєдіяльності — мотиваційні комплекси. Вони визначались на основі відокремлення факторів, які відбивалися на життєвому самопочутті особистості:

1. Вітально-мотиваційний — життєві проблеми, зв'язані з матеріальним забезпеченням повсякденного життя: кошти - житло, їжа, домашнє господарство, торгівля, транспорт.

2. Навчально-виробничий — усе, зв'язане з вирішенням конкретних проблем на роботі: ситуація перевантаження, відносини в трудовому (навчальному) колективі, незадоволення роботою (навчанням), взагалі умови роботи, проблеми кар'єри.

3. Сімейно-родинний — проблеми створення сім'ї, відносини в ній,

виховання та здоров'я членів сім'ї, розпад сімейних відносин.

4. Морально-мотиваційний — заклопотаність індивіда проблемами відносин у соціумі та в оточенні: добро, зло, справедливість, чесність та ін.

5. Особистісно-мотиваційний — усе, зв'язане з цінностями досягнення: самоосвіта, цілеспрямованість, самопізнання, самореалізація, а також моральне самовдосконалення.

6. Міжоособистісні — проблеми, що виникають в особистому спілкуванні з близькими людьми, друзями, коханими.

7. Щоденні цінності підстав ідентифікації: щастя, яскраве життя, душевний спокій, свобода і незалежність, слава і влада.

8. Комплекс ізольованості — нудьга, самотність, безвихідь, розчарування в житті, соціальна критика.

9. Комплекс неприязні до людей.

На думку Л. І. Анциферової, аналіз наукових праць дозволяє виділити, принаймні, два типи людей, які відрізняються один від одного специфічним ставленням до світу, переконаннями, самооцінкою, когнітивними стилями, історією успіхів і невдач. У них різні моделі ідентифікації, вони різною мірою звертаються по допомогу до інших людей. Дослідження виявили, що люди, які віддають перевагу конструктивно-перетворювальним стратегіям, виявляються особистостями з оптимістичним світоглядом, стійкою позитивною самооцінкою, реалістичним підходом до життя і високою мотивацією досягнення. Люди ж, які уникають важких ситуацій, звертаються до механізмів психологічного захисту, сприймають світ як джерело різноманітних небезпек, у них невисока самооцінка, а світогляд песимістичний. Дані деяких досліджень говорять про те, що центральними особистісними утвореннями, які визначають специфіку кожного типу, є переконання у своїй здатності контролювати і змінювати навколишній світ, впливати на події, що відбуваються, і справлятися з важкими життєвими ситуаціями. Таким інтегральним утворенням вважають «локус контролю», або ж «суб'єктивний контроль». Тих, хто вірить у свої сили, у здатність контролювати і долати, називають інтерналами. Протилежні їм — екстернали, які вірять у свою недієздатність і вважають, що негативні події у їхньому житті виникають або ж зі злої волі інших людей, або ж це витівки долі.

Численні психологічні дослідження дозволяють дати більш докладні характеристики цих двох типів особистості. Інтернали, або ж конструктивно долаючі, активні типи особистості, сприймають важку проблему у сукупності її позитивних і негативних аспектів, у її зв'язках з іншими подіями. Невизначеність умов стимулює їх до пошуку нової

інформації. Виділили навіть таку рису «долаючих» особистостей, як сензитивність, — підвищену чутливість до непомітних особливостей ситуацій, до віддалених асоціацій, які допомагають перебороти труднощі. Упевнені у своїх можливостях контролювати негативні події, вони сприймають світ як джерело «викликів», як можливість випробувати свої сили. Невдачі не бентежать інтерналів, не знижують їхньої самооцінки, а використовують цінну інформацію, що свідчить про необхідність зміни напрямку пошуків розв'язання проблеми. Стійкість до стресів дозволяє їм зберегти здоров'я навіть у дуже важких умовах.

У працях С. Кобаса зі співробітниками висувається теорія, що високі резерви опору до стресу викликано особливою диспозицією людини. Ця властивість отримала назву «hardiness», тобто сміливий, стійкий, «міцний горішок». Твердість, міцність, сила протистояння — інтегративна особистісна якість, що включає, на думку авторів, три компоненти. Перший — прийняття на себе безумовних зобов'язань, які ведуть до ідентифікації себе з наміром виконати дію і з її результатом. Другий — контроль. Суб'єкт контролю діє, відчуваючи себе здатним панувати над ситуацією і протистояти тяжким умовам життя, розцінюючи обставини не як удар долі, а як природне явище, результат дії інших людей. Така особистість впевнена в тому, що кожную важку ситуацію можна змінити так, що вона узгоджуватиметься з її життєвими планами і навіть виявиться в чомусь корисною. Третій компонент автори називають «виклик». Небезпека сприймається як складне завдання, що означає черговий поворот мінливого життя і стимулює людину до безперервного розвитку. Кожна подія розцінюється як стимул для розвитку власних можливостей.

Кобаса вважає, що такі якості у людини формуються ще в ранньому дитинстві, і називає певні необхідні умови для цього. Передусім. Це самотійність у розв'язанні проблем, що виникають; створення умов не тільки для розвитку когнітивних здібностей, уяви і вироблення адекватних суджень, а й для заохочення самотійності дітей; наявність «моделей для ідентифікації» — сміливих людей, що контролюють свій життєвий світ. У процесі розвитку в таких умовах у дітей формуються сталі особистісні утворення, переконання, самооцінки, які можуть виступати буфером перед небезпечними ситуаціями, знижувати вплив стресу.

Зовсім інакше виглядає тип особистості, яка уникає практичного перетворення небезпечної ситуації. За даними Кобаса, у них погано розвинута самосвідомість, слабка структура уявлень про себе, вони не відповідають на «виклик» долі. Вони прагнуть уникати важких ситуацій або ж покійно схиляють голову, не намагаючись з ними боротися. Світогляд їх — переважно песимістичного забарвлення, у них низька мотивація досягнення, котру вони самі пояснюють як відсутність

здібностей. До такого типу «нестійких» «слабких» людей належать, безперечно, люди з вивченою (набутою) безпомічністю, яка також формується ще в ранньому дитинстві. За даними інших авторів, на вибір тієї чи іншої форми подолання важкої життєвої ситуації впливають також статево-рольові стереотипи — жінки та фемінні чоловіки більш схильні захищатися і розв'язувати труднощі емоційно, а чоловіки та маскулінні жінки, навпроти — конструктивно, перетворенням зовнішньої ситуації.

У сучасній психології широко відомі погляди М. Селігмана про те, що найважливішим фактором, який визначає психологічну стійкість особистості, є рівень оптимізму (або, навпаки, песимізму). Цей рівень проявляється в оцінці своїх успіхів і невдач. Виділяють три параметри, які характеризують таку оцінку:

- 1) уявлення про постійність чи тимчасовість успіхів і невдач;
- 2) уявлення про їхню ситуативність чи всезагальність;
- 3) приписування їх собі, або ж оточенню.

При песимістичній установці невдачі розглядаються як типове явище, яке не обмежене ні даним конкретним моментом (постійність), ні даною конкретною ситуацією (всезагальність) і таке, що визначається невід'ємними властивостями самого суб'єкта. В той же час успіхи пов'язуються з дією короточасних факторів (тимчасовість), які проявляються лише в даній конкретній ситуації (ситуативність) і визначаються не властивостями суб'єкта, а зовнішніми обставинами. Оптимістичний підхід, який забезпечує психологічну стійкість, характеризується прямо протилежними уявленнями.

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

У контексті розгляду проблеми психології індивідуального життєздійснення головне місце займає проблема психічного здоров'я особистості.

Теоретико-методологічний аналіз проблеми психічного здоров'я особистості показує, що психічне здоров'я особистості можна визначити як таке функціонування психіки індивіда, яке забезпечує його гармонійну взаємодію з навколишнім світом (ефективність діяльності і поведінки індивіда, здійснення його особистісного розвитку тощо). Психічне здоров'я особистості є одним з складових елементів здоров'я людини, яке поряд з фізичним здоров'ям (функціонуванням організму людини та окремих його підсистем) складає зміст здоров'я людини в цілому.

Психічне здоров'я людини включає у свою структуру багато

елементів, які можуть розглядатися як його структурні компоненти.

Дані види можуть бути класифіковані за кількома основами:

а) за основними сферами психічної активності людини (пізнавальною, емоційною, практичною);

б) за спрямованістю активності людини (на себе, на інших людей).

Зазначені складові психічного здоров'я людини в реальному житті тісно пов'язані між собою.

Психологи виділяють декілька чинників психічного благополуччя. До них відносяться: усвідомлення того, чим ви займаєтесь, взаємостосунки з людьми, що вас оточують, здатність виражати свої почуття (переживання), незалежність від емоцій, здатність сприймати зовнішні й внутрішні зміни без страху, почуття гумору і вміння посміятися над собою, усвідомлення своєї мети. Крім того, часто вважають мірою емоційного душевного здоров'я здатність людини зберігати рівновагу почуттів під час стресу.

Коли говорять про психологічне благополуччя, то мають на увазі перш за все процес досягнення рівноваги і відповідальності. По-друге, необхідно правильно розподілити свій час і енергію між роботою (навчанням) і відпочинком. По-третє, необхідно зберігати рівновагу між контрольованими і спонтанними діями.

Стан оптимального психологічного здоров'я в гештальт-терапії називається зрілістю, для досягнення якої індивід має подолати прагнення дістати підтримку з навколишнього світу й знайти нові можливості підтримки в самому собі. Якщо людина не досягає зрілості, то вона більш схильна маніпулювати своїм оточенням для задоволення бажань, аніж брати на себе відповідальність за свої розчарування й намагатися задовольнити свої справжні потреби.

Для багатьох людей найважливішим чинником досягнення емоційної рівноваги є віра у щось більше, значніше, ніж вони самі. Це може бути щось надприродне: віра в якісь філософські теорії або в щось таке, що пов'язане з політикою.

Багато психологічних і фізіологічних досліджень підтвердили зв'язок між емоціями та хворобою. Скажімо, під час обстежень велика кількість хворих повідомили про те, які події в їхньому житті передували захворюванню. У багатьох випадках це були драматичні життєві колізії. Хворі вказували на такі події, як смерть близьких, розлучення, зміна житла, безробіття, вихід на пенсію.

Коли ви перебуваєте в неблагополучній атмосфері в сім'ї, де часті сварки, пияцтво, образи, і до того ж додаються невдачі в навчанні, або на роботі, ви переживаєте тривалий стрес, що створює психологічний стан, який називають «тривогою» чи «неспокоєм», «стурбованістю».

Хоч ми, можливо, і не хочемо в цьому зізнатися, але практично в кожного з нас інколи бувають дивні думки та дії. У більшості з нас можуть виявитися в характері такі особливості, які ми, спостерігаючи їх в інших, вважатимемо дивними; це капризи, агресивність, підозрілість, звична хихикати (причому явно недоречно), нервові тики. Всі ці дивацтва, до певної міри, є прикладом норм поведінки. Більшість людей вважають, що такі звички допомагають зменшенню напруженості.

Учені, які серйозно займаються вивченням енергетичних можливостей людини, її так званого біополя, переконливо довели, що імпульси нашого щирого захоплення, які ми надсилаємо людям або предметам, значно поліпшують їх стан і ще більшою мірою — наш власний стан.

Той, хто тренує свою щирі доброзичливість постійно, і більше того, для кого вона не звичка, а друга натура, суть людини, той є постійним джерелом здоров'я і бадьорості для оточуючих і сам знаходить могутній і вічний внутрішній генератор душевних і тілесних сил.

У скарбниці провідних принципів здоров'я закладена така стратегічна цінність, як активність, прагнення до цілеспрямованої власної діяльності. Висока цілеспрямованість реалізує себе через активність особистості, через її діяльність.

Безумовно, той, хто вірить в позитивні установки і бачить у цьому житті сенс, краще протистоїть труднощам і стресам.

Згідно даних вчених Київського інституту геронтології, наше здоров'я на 20% зумовлене генетикою, на 20% соціальним станом (харчуванням, умовами життя і праці), 8-10% медичною допомогою і 50% — як людина сама до себе ставиться.

Медики вважають, що абсолютна більшість хвороб народжується в нашому мозку, адже енергія тіла проходить через нього. Річ у тім, що наш мозок це грандіозна ендокринна залоза, що виробляє понад п'ятсот різноманітних гормонів, які централізовано управляють роботою всіх наших органів і систем. Уточнимо, що ендокринні залози — це залози внутрішньої секреції, які виділяють секрети (гормони) безпосередньо до крові чи лімфи. Будь-яка емоція супроводжується виділенням тих чи інших гормонів, які впливають на процеси в організмі - позитивно чи негативно. Так при реакції тривоги збуджується соматична нервова система, і при цьому виділяються в кров певні гормони, які готують весь організм до дії в можливій боротьбі з шкідливими факторами. Вчені вимірюють стресову реакцію за збільшенням у крові норадреналіну.

Психотерапевти справедливо стверджують, що в організмі під впливом психіки виникають ще непізнанні речовини, аналогічні гормонам. Тут слід уточнити, що організм виробляє ці речовини за командою, одержаною з мозку, яка не обов'язково іде від свідомості, а від сфери підсвідомості. Наприклад, депресія, апатія призводить до погіршення здоров'я, активний же власний пошук засобів вилікування — це вірний

помічник здоров'я.

Особливо гнітюче впливають на стан головного мозку пасивність, бездіяльність. Отже, для того щоб навколишнє середовище благотворно впливало на мозок, недостатньо лише пасивного споглядання світу, потрібні активні дії щодо його сприйняття і освоєння. Так виникає замкнений наростаючий цикл, який не слід розривати, активне життя створює могутній мозок; у свою чергу, його енергетична різноманітна діяльність дає можливість значно збільшити ресурси життєздатності та життєдіяльності організму в цілому.

Оскільки розум, тіло і стан душі (духовний стан) в однаковій мірі відповідають за наше благополуччя, ми здатні перерозподіляти позитивний заряд цих сфер нашого існування з однієї на іншу.

Дослідження переконливо доводять, що стресові переживання можуть послаблювати імунну систему. Масер і Лаунденслагер стверджують, що стан імунної системи залежить від перенесених раніше стресів. У стресовому стані в організмі людини виробляється гормон кортизол. Кортизол сприяє появі додаткової енергії і підвищує рівень артеріального тиску, але разом з тим він послаблює імунітет. Спостереження підтверджують, що після тривалого нервового напруження люди частіше хворіють. Дослідження показують, що навіть звичайна застуда залежить від нашої нервової напруги. Так, вивчаючи залежність стресу і п'яти різних вірусів, що викликають застуду, показали, що люди, які переживали сильний стрес, частіше (від 15% до 32%) хворіли від тих, хто переживав слабкий стрес. Разом з тим, стрес робить людину більш беззахисною перед хворобою, сама хвороба часто приносить нові хвилювання, а інколи і нові стреси.

Девід Шпігель у своїх дослідженнях показує, що хворі раком жінки, які відвідують групи підтримки, живуть в середньому на 2 роки довше, ніж ті хворі на рак, які не отримують емоційної підтримки. Інші дослідження показують, що навіть короточасний психологічний стрес призводить до «клейкості» тромбоцитів, що спричиняє ішемічну хворобу серця. Стрес також сприяє утворенню тромбів, погіршуючи кровопостачання серцевого м'яза, а це, як відомо, призводить до інфаркту. При стресах порушується обмін речовин, і при частих повтореннях нервових потрясінь розвивається цукровий діабет. У деяких людей на ситуації невдач, образ чи сорому організм реагує виділенням шлункового соку в години, не пов'язані з прийомами їжі. Він роз'їдає слизову оболонку шлунку. Якщо організм звикає в такий спосіб реагувати на напружені ситуації, то з часом розвивається виразкова хвороба. Якщо людина запальна, швидко впадає в гнів, то її імунітет виснажується швидше, вона частіше хворіє. Хибна спрямованість думок — це величезна загроза для фізичного стану людини.

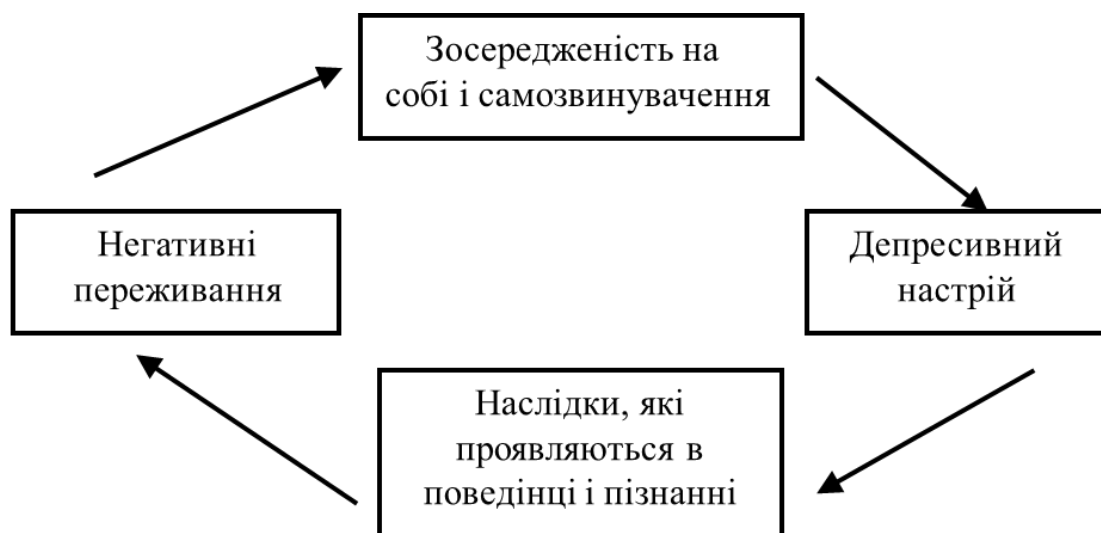
Отже, якщо людина зможе підтримувати в собі позитивне оптимістичне

ставлення до життя, то зможе покращити свій і психологічний, і фізичний стан.

Самооцінка — основний фактор, який впливає на наше душевне і емоційне благополуччя. Головні якості людини з адекватною самооцінкою є: усвідомлення своїх здібностей і досягнень, розуміння меж своїх можливостей, оцінка інших людей у відповідності з тим, хто вони насправді є, а не з тим, чого ми від них вимагаємо або очікуємо, віра у свої власні судження без постійної апеляції до кращого авторитету.

Головним в самосвідомості є яскраво виражене відчуття своєї особистості, тобто розуміння того, хто ви є насправді, а не ролі, які ви граєте в повсякденному житті. Можливість самоаналізу (ніби заглянути в себе), вмінь оцінити свій внутрішній світ буде сприяти ставленню до себе як до незалежної особистості, здатної самостійно будувати власне життя.

Дослідження Стівена Сміта і Річарда Петті (1995) показали, що люди з високим рівнем самооцінки, почуттям власної гідності зберігають позитивні емоції. Люди з низьким рівнем самоповаги в поганому настрої будуть вишукувати негативні спогади зі свого минулого. Люди з високим рівнем самоповаги зможуть покращувати свій настрій позитивними спогадами. Така ж тенденція зберігається і при демонстрації, наприклад, невизначеного туманного характеру картини. Люди з низькою самоповагою, як правило, уявляють неприємну історію, а люди з високим рівнем самоповаги - уявляють образи, які піднімають настрій. На думку вчених, негативний Я-образ, атрибуції і очікування людини в стані депресії є істотною ланкою в замкнутому колі, які спричиняються негативними переживаннями, наприклад, невдачею в навчанні, соціальним неприйняттям, сімейними конфліктами. *Мал. 1.*



Для тих, хто схильний до депресії, такі стреси є пусковим механізмом до сумних роздумів, центрації на собі, самозвинуваченню. Такі роздуми спричиняють депресивні настрої, змінюють думки і вчинки людини, які в свою чергу посилюють негативні переживання, самозвинувачення і депресивний настрій. Отже, депресія є одночасно і причиною, і наслідком негативного пізнання.

Існує багато способів підвищити свою самооцінку. По-перше, чітко вирішити для себе, що ви хочете отримати від життя. Визначте свою найвищу мету. Як ви б хотіли жити, що і хто конкретно може зробити вас по-справжньому щасливим. Чітко визначивши свою мету, ви зможете зосередитись на ній, правильно (раціонально) розподілити енергію, і як правило, це допоможе вам відчувати впевненість у собі і власну значимість. Навчіться пристосовуватися до свого внутрішнього голосу і використовувати його як надихаючу силу. Корисним буде тут використати різні способи саморегуляції.

Отже, самоповага, почуття власної гідності відіграють значну роль, залишають глибокий слід на наших почуттях, спогадах і думках.

Як показують дослідження вчених, самооцінка (самоповага) залежить від стійкої ранньої прив'язаності до батьків; оцінки нас іншими; порівняння себе з іншими; ідентифікації, зумовленої культурою та інше. Успіхи людини в діяльності, подолання перешкод і оволодіння навичками, які виділяють нас серед інших, завищують нашу самооцінку, почуття власної гідності, сприяють більш впевненому ставленню до дійсності.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАХИСНІ МЕХАНІЗМИ

Важливе місце стосовно психічного здоров'я людини відіграють захисні механізми.

Поняття «психологічного захисту» було введено З. Фрейдом як засіб розв'язання конфлікту між свідомим та несвідомим. Основну функцію захистів він вбачав у зниженні емоційної напруги, що провокувалася тривогою під час здійснення соціально значущих цілей, які суперечили бажанням людини.

Більшість психологів відзначає, що психологічний захист — це система процесів і механізмів, спрямованих на збереження одного разу досягнутого (чи на відновлення утраченого) позитивного стану суб'єкта. Людина переживає небезпеку у самій собі. Психологічний захист спрямовується як проти небажаних думок, почуттів і відчуттів людини, так і проти окремих нових знань, які надходять ззовні. Все, що загрожує цілісній особистості чи одній із її складових (наприклад, самооцінці),

сприймається як небезпека, яка повинна бути знищена. При цьому джерела небезпеки людина може уникнути або зруйнувати його.

Механізми психологічного захисту спрямовані на витіснення зі свідомості всього того, що серйозно загрожує системі цінностей людини. Але це заважає самоудосконаленню людини. Часто ці механізми стають причиною ускладнень у розвитку особистості. Один із шляхів повної чи часткової нейтралізації механізмів — їх усвідомлення. Людина, у якій діють механізми психологічного захисту, потребує підтримки, бо за її відсутності може настати байдужість, очерствіння, ниття, напруженість. Коли особистість відчуває підтримку (похвалу, підбадьорювання тощо), захисні механізми послаблюються, і це дає їй сили подолати свої недолік. Жорстока критика людини посилює її психологічні захисти.

Усі захисні механізми — це внутрішні пізнавальні маніпуляції, які обіцяють особливі послаблення неспокою або недопущення його виникнення. Однак, за пізнавальними процесами не йдуть слідом процеси емоційні — переживання й переоцінка в емоційній сфері. Навіть коли людина собі все пояснить і ніби себе переконає, все ж надалі вона може відчувати страх, неспокій. Як бачимо, організм як цілісність обдурити не вдасться. Невідкоригована (неузгоджена) особистість відчуває невдоволення собою і деколи може сказати: «Сама не розумію, чому це роблю. Не хочу цього робити, а роблю». Це яскравий приклад усвідомленн дезінтеграції та конфлікту. З цим станом супутні почуття вини та сорому. Якщо за таких обставин запрацює власна активність, зусилля, спрямовані на розвиток, тоді воля і інтелект стають до деякої міри незалежними, визначальними функціями: воля стає більш вільна, а інтелект зі сліпого інструмента різних імпульсів перетворюється в силу, яка уможливорює глибшу, повнішу та об'єктивнішу оцінку себе самого і свого життя. Особа відчуває, що вона спроможна поступово опанувати свої захисні механізми, усвідомити їх та відмовитися від них. Хоч до кінця подолати їх не вдасться ніколи, й у цьому сенсі праця над своїм розвитком повинна здійснюватись впродовж усього життя.

У разі, коли людина втратила свої захисні механізми, вона практично неспроможна сама собі допомогти. У такій ситуації почуття власної гідності для неї майже втрачає сенс. Вона перестає відкидати або виправдовувати те, чого раніше соромилася. Як наслідок, це може привести до відкритої агресії стосовно інших або й себе.

Пропонуємо коротку характеристику найбільш відомих механізмів психологічного захисту.

Заперечення — несвідоме ігнорування (анулювання) подій чи бажань, за яких суб'єкт відчував себе винним. Це сенсорна чи перцептивна глухота. Людина неначе перестає чути і бачити певні події, що дуже сильно на неї емоційно впливають. Наприклад, учитель довго читає мораль, а учень »відключився» і не чує його. Людина поводиться так, ніби нічого

не сталося, не змінюючи поведінки, не помічаючи незвичайних обставин (наприклад, смерті близької людини).

Під час заперечення інформація, яка тривожить і може привести людину до конфлікту, не сприймається нею. Зокрема, інформація, яка загрожує престижу, самооцінці, самозбереженню і т.д., заперечується.

Регресія — повернення особистості під впливом стресу до ранніх ступенів психічного розвитку, що спостерігається у формах ригідної, «дитячої» поведінки. Доросла людина може тупотіти ногами, «надувати» губи, як дитина, вередувати, словом, поводитися так, що «спрацьовувало» раніше, у певний період життя, аби захистити себе від психотравм, отримати бажане, почувати себе добре. Регресія — це психологічний синтез травмуючих вражень на основі глибинних дитячих переживань. Завдяки регресії формуються емоційні, психологічні бар'єри, які людина часто долає з великими труднощами. Людина, яка живе регресивно, прагне повернутись у своє дитинство, до своєї матері, біжить з холодного, жорстокого світу, який відказує їй в розумінні. Причиною може бути мати, яка не проявляла турботи про те, щоб її маленький син з часом став незалежним чоловіком, а без сну і відпочинку, жертвуючи собою, з невтомною енергією робила все, що заважало його дорослішанню.

Дитина, яка злякалася першого дня перебування у школі, може проявити інфантильну поведінку — плакати, смоктати палець, ховатись у кутку. Молода дружина, яка пережила труднощі у стосунках з чоловіком, повертається у безпечну ситуацію батьківського дому. Людина, яка втратила роботу, шукає радість у пиятиці. Люди схильні регресувати до тієї стадії, на якій до цього були фіксовані. Якщо в дитинстві вони були дуже залежні, то скоріше всього знову стануть такими у ситуації дуже високої тривоги.

Ізоляція — відчуження від суспільства окремих людей, занурення в себе (пішов раптово із сім'ї, перестав професійно удосконалюватись). Це пригнічення почуттів, зв'язаних з певною думкою. Думки та ідеї, пов'язані з певними комплексами, проникають у свідомість, а почуття немовби відокремлюються і залишаються несвідомими. Такі люди здаються емоційно холодними, нечутливими, такими, які надмірно контролюють себе. Під час ізоляції спогади про неприємні враження і досвід втрачають емоційне забарвлення. При ізоляції збільшується важливість логічного мислення за рахунок зменшення емоційних асоціацій неначе в інтересах об'єктивності. Самі ідеї представлені на рівні свідомості, зникає лише їх емоційна значущість. Крім емоційної перебудови, є декілька інших типів ізоляції. Так, діти прагнуть вирішувати конфлікти за допомогою ізоляції певних сфер життя: наприклад, школи від дому, соціального життя від таємниць самотності. Одна з двох сфер, як правило, представляє інстинктивну волю, інша — гідну поведінку. Діти навіть роздвоюють свою особистість і стан. Існує ніби дві дитини з різними іменами, і хороша

дитина не несе відповідальності за вчинки поганої.

Проекція — перенесення на іншу людину (приписування іншій людині) своїх емоційних станів, власних намірів чи бажань. Воно може бути усвідомленим чи неусвідомленим. Класична проекція проявляється у тому, що негативні риси не усвідомлюються суб'єктом, не вбачаються ним у самому собі, а приписуються іншим з метою усунення страху, прикрощів і інших загроз «Я», пов'язаних з наявністю цих рис. Аналогічно трактується проекція у сучасному психоаналізі. Проекція — це захисний механізм, який використовується несвідомою сферою «Я», шляхом якого внутрішні імпульси і почуття, несприятливі в цілому для особистості, приписуються зовнішньому об'єктові і тоді проникають у свідомість як змінене сприйняття зовнішнього світу, іншими словами, йде нейтралізація патогенного впливу, яка загрожує «Я» шляхом відповідної переробки. Наприклад, людина, яка має пристрасть до алкоголю, вважає, що ця тяга притаманна й більшості здорових людей. Людина схильна приписувати саме негативні риси й найчастіше тим, чий дійсні властивості відповідають характеристикам, що проектуються.

Реактивне утворення (формування реакції, показова реакція) настає у поєднанні з витісненням і часто є його протилежністю. Під цим механізмом розуміють розвиток в **его** соціалізованих стосунках, які прямо протилежні витісненню у несвідоме бажанням. Ілюстрацією є надмірна нав'язлива охайність, яка є протилежністю до інстинктивної потреби у неохайності і безпорядку. Цей захисний механізм є заміщенням у свідомості продукуючого тривогу імпульсу чи почуття його протилежністю. Наприклад, ненависть заміщується любов'ю. Початковий імпульс все ще існує, але маскується таким, який не викликає тривоги. Часто виникає питання про те, як можна відрізнити формування реакції від справжнього виразу почуття чи імпульсу. Як правило, реактивне утворення виражається екстравагантністю (дуже впадає у вічі, людина дуже протестує) і компульсивністю. Крайні форми поведінки будь-якого типу свідчать про формування реакції. Показова реакція полягає у демонструванні ззовні позицій, мотивів і потреб, протилежних тим, які свідомо відкидаються (наприклад, зовнішні вияви любові до дитини, якої не хотілося).

Знищення є більш прогресивним, ніж реактивне утворення. Робиться щось позитивне на відміну від зробленого. Дія може бути на реальному і магічному рівні. Людина з нав'язливими ідеями включає газовий кран з тим, щоб знов його виключити. Спокутування — це приклад віри у можливість магічного знищення.

Ідентифікація — ототожнення себе з будь-якою людиною. В ідентифікації часто можуть поєднуватись страх і любов.

У людини немає необхідності ідентифікуватись з ким-небудь у всіх відношеннях. Як правило, вибираються і інкорпоруються ті риси, які

допоможуть досягти бажаної мети. Якщо ідентифікація знімає напругу, то якість привласнюється, якщо ні — відкидається. Ідентифікуватися можна з тваринами, уявленим персонажем, абстрактними ідеями і неживими об'єктами та з людьми. Діти, знехтувані батьками, схильні ідентифікуватися з ними у надії повернути їхню любов.

Сублімація — перенесення енергії нереалізованих потягів (інстинктивних, сексуальних чи агресивних) у сферу почуттів і емоцій та благородних інтересів. Сублімація сприяє переходу енергії у творчі процеси. Сублімація — це зміщення, яке продукує високі культурні досягнення.

Заміщення — це стійка форма організації та втілення у практику психічної енергії, пов'язаної з нереалізованими потребами дитинства (Г.Яценко). Заміщення впливає на структурування інших способів психологічного захисту. Неусвідомлювана «енергетичність» безконтрольно стимулює дії суб'єкта, націлені на завершення справ дитинства, які були пов'язані із сильними емоційними переживаннями, викликаними первинними лібідіозними об'єктами. Динаміка цієї енергії може спрямовуватись у напрямі творчості, самореалізації, а також і руйнації, яка з часом стає особистісною проблемою. Чим більше суб'єкт виражає конструктивної енергії, тим меншою мірою є небезпека прояву агресії, недобррозичливості, злості і навпаки. Неможливість реалізації первинного лібідіозного потягу призводить до важких психологічних наслідків, які проявляються, наприклад, у амбівалентності почуттів до близьких людей, у почутті безсилля, яке потім може перерости у комплекс неповноцінності. Присутня амбівалентність почуттів має тенденцію розвитку у той чи інший бік.

Витіснення (репресія) — виключення зі свідомості людини неприємного мотиву поведінки чи неприємної інформації. Наприклад, дуже неприємні фарби для нас швидко забуваються. Витіснення — несвідомий психічний акт, під час якого неприємна інформація чи мотив відкидаються на порозі свідомості. Справжні мотиви (неприємні для себе) витісняються для того, щоб їх людина замінила іншими з точки зору норм соціального середовища і які не викликають сорому і докору совісті. Хибний мотив шкідливий, бо дозволяє приховати правду і дати дорогу хибним егоїстичним прагненням. Після витіснення спонукання постійно прагнуть повернутись у свідомість, але вона їх блокує. Доброю ілюстрацією служить забування, коли ім'я чи факт зв'язані з неприємними інстинктивними потребами. Витіснений матеріал все-таки прагне до свідомості, створюючи відчуття, що забуте відоме і «крутиться» на кінчику язика і т.д. Інколи самі факти згадуються, але витісняється їх емоційна значущість. Витіснений мотив дає себе знати у вигляді тривоги, дискомфорту, обмовок, описок, причини яких не усвідомлюються. Скоріше всього витісняється не те погане, що спричинили людині інші

люди, а те погане, що вона спричинила собі чи іншим. Різні види заздрощів, відтінки власної неповноцінності витісняються з труднощами.

Витіснення — це також активне виштовхування із свідомості хворобливих почуттів, імпульсів, згадок, які несумісні з установками особистості. Людина, яка пережила принизливу ситуацію, може забути і саму ситуацію і фактори, що її супроводжували.

Аскетизм. Відомим механізмом є заперечення всіх інстинктивних спонукань. Молода людина з підозрою ставиться до насолод взагалі і обмежує бажання суворими заборонами, причиною цього може бути суворе виховання батьків у ранньому дитинстві. Неприйняття інстинктивних бажань має тенденцію поширюватись навіть на звичні фізичні потреби (відмова від смачної їжі, обмеження у сні, використання невідповідного одягу, відмова від музики, танців тощо).

Інтелектуалізація. Це процес, за допомогою якого суб'єкт прагне виразити у дискурсивній формі свої конфлікти і емоції, щоб оволодіти ними. Мета інтелектуалізації полягає у тісному зв'язуванні інстинктивних процесів з ідейним змістом, щоб допустити їх у свідомість і взяти під контроль. Зароджується цей механізм у результаті підвищення ефективності функціонування інтелекту. Інтереси змінюються від конкретних у латентному періоді до абстрактних (брак, політична філософія, релігія, професія). Але домінування інтелектуальної діяльності в цей час накладає невеликий відбиток на реальну поведінку молодої людини. Інтелектуалізація спрямована не на дійсність, а скоріше служить захистом проти інстинктів. Замість аскетичної втечі від інстинкту настає звернення до неї, але лише у мисленні.

Раціоналізація — пошук розумної основи поведінки, оправдань імпульсивним вчинкам. Це помилкове «розумне» пояснення власних ірраціональних та несвідомих дій. Таким же чином люди намагаються пояснити й соціально невизнані вчинки, індивід пояснює собі поведінку й почуття таким чином, щоб зберегти самооцінку. Велику кількість прикладів можна навести, спостерігаючи за висловлюваннями студентів після іспиту: «Я відповів на усі запитання, але викладач прискіпувався до мене, хотів мене «посадити» ...», «Я маю низьку оцінку тому, що питання, яке я отримав, ми не розглядіти на лекції» і ін. Раціоналізація — це форма фальшивого розумування, мета якого — приховати дійсні мотиви вчинку, наслідки своїх дій або ж небажані ситуації, щоб зробити позитивним образ власної особи.

Отже, раціоналізація — це знаходження прийнятних причин для пояснення неприйнятних думок, почуттів і дій.

Ми використовуємо раціоналізацію, щоб виправдати нашу поведінку, коли насправді вона не схвальна.

Творчість виступає як захисний механізм проти відновлюючих едіповий комплекс спонукань. Найбільш поширеною формою творчих зусиль в юнацькому віці є щоденники з розмірковуваннями, планами, спогадами, поетичними спробами, фантазіями про цінності, ідеї тощо. Творчість у такій формі оцінюється его-ідеалом. Ранк відзначав, що драми, написані у юності, належать до проблем інцесту.

Інтелектуальні захисти в деяких випадках можуть ставати домінуючою «відповіддю» людини на внутрішню чи зовнішню напругу і навіть рисою характеру. Про деяких людей можна сказати, що «захист» є рисою їх особистості: такі люди дуже чутливі до найменшої критики чи її можливості, вони часто діють за принципом «напад — найкращий вид оборони», вони не вміють розв'язувати конфлікти шляхом переговорів і замість цього використовують силові чи маніпулятивні способи.

У сучасній психології ідеї З Фрейда набули нового звучання у вигляді диференціації понять захисних стратегій і стратегій оволодіння стресами та іншими подіями, що породжують тривогу. Стратегії оволодіння можуть бути різні, але вони завжди усвідомлені, раціональні і спрямовані на джерело тривоги. Наприклад, учень, який хвилюється з приводу конкретного екзамєну, може вибирати різні стратегії для підготовки до нього і успішного його проходження.

Компактно і конструктивно подав істотні елементи загрози і захисту стосовно особистості Хоган. Він приводить вісім пунктів описання проявів захисної поведінки:

1. Загроза появляється тоді, коли переживання сприймаються як такі, які не узгоджуються з структурою самості.

2. Почуття тривоги являє собою емоційну реакцію на загрозу.

3. Захист є послідовна поведінка з метою збереження структури самості.

4. Захист включає недопущення у сферу свідомості або викривлення переживань, які сприймаються з метою редукції невідповідності між досвідом і структурою самості.

5. Усвідомлення загрози, але не сама загроза, послаблюється захисною поведінкою.

6. Захисна поведінка підвищує чутливість до загрози, оскільки при повторному сприйнятті загроза поширюється уже на переживання, які недопускаються у свідомість і стосується викривлених переживань, що включає їх «самозахист».

7. Загроза і захист мають тенденцію почергово повторюватися знову і знову; в міру прояву цієї послідовності увага все більше віддаляється від початкової загрози; при цьому спотворюється все більша частина досвіду і особистість стає більш сприйнятною до загрози.

8. Такий захисний порядок обмежений необхідністю визнання реальності.

Ф Зімбардо є автором прийому прийняття ролі, коли людина навчається тимчасово виконувати не свою роль, а роль «щасливчика» — людини сильної, впевненої, успішної. Слід застерегти, що тривале виконання ролі, яка не є характерною для людини, вносить небезпечні зміни в особистісні цінності й установки.

ВПЛИВ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ ЧИННИКІВ НА ОСОБИСТІСТЬ

Розрізняють наслідки впливу психотравмуючих чинників в умовах їх дії та після виходу з критичної ситуації.

Нервове перенапруження, страх в екстремальних умовах може призвести до наступних **психічних станів**:

1. **Ажитація.** Зовнішній прояв – втеча. Це – найбільш розповсюджена реакція. Вона проявляється у нестримному бажанні втекти, сховатися, не бачити та не чути. Це природна реакція, що виробилася в процесі еволюції живого. Її прихований смисл: якнайскоріше вийти із загрозливої ситуації. У рухливому плані реакція ажитації зумовлює виконання людиною автоматичних дій захисного характеру (закриває очі, втягує голову в плечі, прикриває лице або ділянки тіла руками, припадає до землі, біжить якнайдалі від джерела небезпеки). В організмі в цей час відбуваються серйозні зміни.

2. **Ступор.** У людей зі слабкою нервовою системою підвищення рівня адреналіну в крові викликає параліч м'язів. Ступор проявляється в тому, що людина застигає на одному місці або стає вкрай нерухомою, повільною. Все це тому, що м'язи стискаються, їх кровозабезпечення істотно погіршується.

3. **Запаморочення свідомості.** Воно виражається у провалах пам'яті (людина не пам'ятає того, що робила), алогічності мислення, емоційному надмірному збудженні. Зовнішньо все це виглядає як непослідовні або нерациональні агресивні дії по відношенню до джерела психічної напруги, страху.

Визначимо основні форми прояву впливу психотравмуючої ситуації на людину після її виходу з критичної ситуації:

1. **Емоційна холодність.** Людині важко встановити близькі та дружні стосунки з навколишніми, їй стають недоступними радість, любов, творче піднесення.

2. **Агресивність, напади люті, «вибухова реакція».** Людина схильна застосувати силовий тиск на навколишніх, коли хоче домогтися свого,

навіть, якщо мета не є життєво важливою.

3. Порушення пам'яті та концентрації уваги. Людина відчуває труднощі, коли треба на чомусь зосередитись або пригадати якусь конкретну інформацію. Деякий час концентрація може бути найкращою, але тільки з'явиться який-небудь стресовий чинник, як людина вже не може зосередитися.

4. Депресія. У стані післятравматичного стресу депресія досягає найтяжчих глибин людського відчаю, коли здається, що немає сенсу ні в чому. Це відчуття супроводжується апатією та негативним ставленням до життя, думками про самогубство.

5. Загальна тривожність. З'являється на фізіологічному рівні (ломота у спині, спазми шлунку, головний біль), у психічній сфері (постійне занепокоєння без певної причини, несвідоме передчуття дійсної чи уявної небезпеки).

6. Неконтрольовані спогади. У пам'яті людини несподівано спливають страхітливі сцени критичних ситуацій. Ці спогади можуть виникати як під час сну, так і в іншій ситуації. Наяву вони зазвичай виникають, коли зовні ситуація якимось чином нагадує обставини конфлікту, сварки: образи, запах, звуки та ін.

7. Безсоння. Труднощі з засинанням та переривчастий сон. Людину відвідують нічні жахи, тому вона боїться заснути та знову побачити страхіття. Регулярне недосипання, що призводить до крайнього виснаження, доповнює картину посттравматичного стресу.

8. Почуття провини. Носить характер нав'язливих неконтрольованих думок. Почуття провини виникає найчастіше з приводу того, що людина вижила або залишилась неушкодженою, а її друзі постраждали.

Окремо розглянемо емоційний стан людини – гнів. На відміну від страждання, гнів має стенічний характер (тобто викликає піднесення, хоч і короткочасне, життєвих сил). Гнів і агресія, як відмічає Ю.М. Орлов, – це прийом самозахисту від страждання, пов'язаного з образою. Коли нами володіє гнів, він відтягує на себе частину психічної енергії, яка тільки-но без останку на переживання образи. Від цього образа перестає бути нестерпно гострою Почуття гніву витісняє образу, тому що в ньому вже відсутнє нагадування про пережите приниження: людина тепер готується завдати у відповідь удар, причому сильніший, ніж пережила сама.

Гнів – давнішня емоція порівняно з образою, йому мільйони років. Ця емоція грубіша, а тому їй під силу витіснити тонкіші, соціально насичені почуття. Гнів полегшує не лише почуття образи, а й почуття сорому, провини. Змінив почуття провини на гнів – і стає легше. Гнів розвивається найчастіше не на того, хто образив, а на оточуючих

близьких. Утворюється ланцюгова реакція зла. Починається з образи, а закінчується гнівом і агресивно спрямованим мисленням. Усі ці емоції тісно переплетені, і іноді дуже важко зрозуміти, що в основі цього ланцюжка.

Психологічна характеристика страху.

У сучасній психології домінує концепція, згідно з якою різноманіття емоційного життя залежить від взаємодії пар базисних (основних) емоцій, які є протилежними (полярними). Всього нараховують чотири пари таких емоцій:

впевненість – страх;
задоволення – огида;
радість – горе;
торжество – гнів.

На думку психологів, найбільший вплив на психіку людини під час критичної ситуації чинить небезпека, якої зазнають люди, що в свою чергу викликає емоції страху і тривоги.

При цьому страх є безпосередньою реакцією на існуючу в даний момент небезпеку, а тривога – несвідомим передчуттям дійсної чи уявної небезпеки.

Що ж таке страх?

Страх – це емоції людини, що виникають при загрозі як біологічного, так і соціального благополуччя людини. При цьому не має значення, наскільки реальна сама загроза. Вона може бути й вигаданою. Головне, щоб той, хто боїться, сприймав її як реальну. Тому дуже важливо для запобігання страху чітко інформувати людей про реальну обстановку, можливості розвитку ситуації.

Залежно від ситуації та від особливостей людини, варіантами переживання страху можуть бути: невпевненість, боязнь, передчуття, тривога, переляк, паніка, відчай, жах.

Поведінка та внутрішні стани переляканих людей різноманітні. Прояви страху умовно розподіляють на тілесні відчуття, емоції та думки.

Тілесні відчуття: тремтіння у всьому тілі, загальна слабкість, скутість рухів, «смоктання під ложечкою», «ватні» ноги, неритмічне дихання, «клубок» у горлі, підвищення частоти серцебиття, розширення зіниць, відтік крові від обличчя, холодний піт або жар, втрата або зміна тональності голосу.

Емоції: розгубленість, тривога, безпорадність, вороже сприйняття світу, жах.

Думки: хаос думок, фіксація на єдиному, найчастіше негативному виході з ситуації, думковий скачок у негативне майбутнє.

Досвід учасників Другої світової війни показав, що вони боялися

переважно смерті і каліцтва; учасники війни з невеликим бойовим досвідом більше боялися підвести своїх товаришів або бути звинуваченим у боягузстві. Більше половини учасників афганської війни визнали, що вони були «паралізовані» страхом.

Паніка – це прояв масового страху перед реальною або надуманою загрозою, стан періодичного переляку, жаху, що нарастають. Паніку можна класифікувати за масштабами, глибиною охоплення, тривалістю та деструктивними наслідками.

За масштабами розрізняють індивідуальну, групову (від 2-3 до декількох десятків чоловік) та масову (тисячі і більше людей) види паніки.

За тривалістю паніка може бути короткотривала (секунди, хвилини), достатньо довга (десятки хвилин, години), пролонгована (декілька днів, тижнів).

За деструктивними наслідками виділяють наступні її типи:

1. Паніка без будь-яких матеріальних наслідків та психічних деформацій.

2. Паніка з руйнуваннями, фізичними та вираженими психічними травмами, втратою працездатності на значний термін.

3. Паніка з людськими втратами, значними матеріальними руйнуваннями, нервовими захворюваннями, інвалідністю, втратою працездатності.

Існує два основних механізми виникнення паніки:

Перший – головним чином пов'язаний з несподіваністю появи небезпеки, загрози для життя.

Другий – з накопиченням відповідних негативних переживань, які «прориваються» після події-«каталізатора».

Найбільш дієвими способами припинення панічної поведінки психологи визнають:

- привертання уваги, подання власної команди та взяття ініціативи (ефективно на початковому етапі виникнення паніки);

- відведення уваги від джерела паніки;

- виконання пісні.

Але панічну поведінку краще попередити, ніж припинити.

Психологи відмічають, що в подоланні страху та його наслідків значне місце відіграють такі якості особистості як сміливість, компетентність та ін.

Сміливість – це не відсутність страху, а здатність не піддатися йому і діяти адекватно ситуації, що склалася. Сміливість – це перемога сили волі над інстинктами і страхом. Впевненість у своїх силах є важливим елементом при придушенні страху. Людина відчуває страх прямо пропорційно до її переконання в тому, що вона може не впоратись.

А впевненість у своїх силах досягається в процесі виховання та самовиховання.

Страх – це почуття, що виникає перед або під час критичної ситуації. Важливим є те, як людина здатна приборкувати свій страх і це залежить від сміливості, компетентності, впевненості і сили характеру, володіння певними навичками. У підготовленої людини будь-яка загроза, небезпека повинна викликати не страх, а позитивні емоції, спрямовані на подолання перешкод.

Як відомо, реакція людини на затяжну психогенну ситуацію розгортається за механізмом стресу: спочатку спостерігається зростання напруги, що стимулює звичні схеми вирішення проблеми, у випадку їх малоефективності спостерігається мобілізація всіх внутрішніх і зовнішніх джерел. У разі відсутності успіху виникають тривога, депресія. Явища тяжкого емоційного виснаження можуть мати катастрофічні наслідки для життєдіяльності організму.

Стрес – стан організму, що визначається різними неспецифічними змінами і може розглядатись як спроба відновити гомеостатичну рівновагу. Засновник вчення про стрес – Г.Сельє (1976) – ввів поняття загального адаптаційного синдрому, тобто неспецифічної реакції захисту, що викликається впливом різних зовнішніх подразників-стресорів. Розрізняють три фази загального адаптаційного синдрому: 1) реакція тривоги, «аларм», мобілізація; 2) стадія опору, резистентності; 3) стадія виснаження, коли вичерпані адаптивні можливості.

На першій стадії людина реагує на стресори появою головного болю, лихоманки, втоми. Вона втрачає апетит, відчуває «загнаність», ломоту у м'язах. Якщо вчасно усвідомити причину нездужання, виявити його витоки (такі як зміна характеру їжі, недосипання, втрата особистої безпеки, почуття любові тощо), переходу до другої стадії можна запобігти.

Друга стадія загального адаптаційного синдрому принципово відрізняється від першої тим, що всі хворобливі симптоми зникають, хоча дія стресора не закінчується. Означена стадія вельми небезпечна саме тому, що людина вважає себе здоровою і втрачає можливість самоконтролю ситуацією, у той час коли загроза її стану не зменшується, а зростає.

Третя стадія має назву знемоги. Резерви адаптації на цій стадії вже цілком вичерпано, і більшість симптомів, які з'являлися на першій стадії, виникають знов у гострішій формі.

Синтезом вчення про стрес, загальний адаптаційний синдром і теорії емоцій є вчення про емоційний стрес. Треба зазначити, що саме поняття «емоційний стрес» до теперішнього часу не має чіткого визначення. Цей

термін звичайно вживається в розширеному плані та включає цілий комплекс станів: від станів, що знаходяться у межах фізіологічних меж психоемоційної напруги до станів, що знаходяться на межі патології або психологічної дезадаптації і розвиваються як наслідок тривалої емоційної напруги. Емоційний стан, що формується в таких умовах, має властивості домінантності, гальмуючи інші види психічної активності, порушуючи психічну адаптацію індивіда та емоційний гомеостаз.

Емоційний стрес поєднує психічні та соматичні явища. 6-й семінар ВООЗ у Базелі виділив, що психофізіологічний супровід емоцій є обов'язковою складовою частиною всіх психосоматичних порушень. Емоційні реакції мають два паралельно співіснуючих вираження: психологічне (почуттєвий тон задоволення або незадоволення) та вегетативне, що виконує біологічно важливу функцію енергетичного забезпечення цілісної поведінки. Ця особливість прояву емоцій пов'язана

з їхнім нейрофізіологічним субстратом, що включає нову кору та лімбічну систему (гіпокамп, миндалини, гіпоталамус), що взаємодіють з ретикулярною формацією стовбура мозку (Е. Гельгорн, Г. Луфбороу, 1966). Збудження цих структур, ситуативне або ендогенне, проявляється відповідними відчуттями, руховими та мимічними реакціями, а також зміною вегетативних функцій.

З позиції системного підходу (П. К. Анохін, 1968), кожний патологічний процес можна представити як новий рівень функціонування системи при зміні взаємовідносин (структурних, часових та енергоінформаційних). Патологічні стани хронізуються регуляторними механізмами, які виконують гомеостатичну функцію та закріплюють недостатній рівень функціонування системи, протидіючи відновлюючим заходам.

У психології існує таке поняття, як біографічний стрес. Воно означає сумарний ефект усіх стрес-факторів, що впливають на людину впродовж певного періоду життя, наприклад, року. Післядія і евстресу, і дистресу накопичується, і, врешті-решт, зовсім незначна подія може стати останньою краплиною перед зривом, виникненням захворювання або кризовим дебютом в іншій формі.

Дослідивши понад 5 тисяч респондентів, американські вчені Холмс і Раге склали шкалу соціальної адаптації.

Інструкція: Уважно прочитайте перелік подій. Вдруге прочитайте таблицю, звергаючи увагу на бали. Пригадайте, які з наведених далі подій пережили Ви за останній рік. Підрахуйте свої бали (якщо за кілька років, береться середній бал):

Життєві події	Бали
1. Смерть дружини (чоловіка)	100
2. Розлучення	73
3. Роз'їзд подружжя (без оформлення розлучення), розрив з партнером	65
4. Тюремне ув'язнення	63
5. Смерть близького члена родини	63
6. Травма чи хвороба	53
7. Одруження, весілля	50
8. Звільнення з роботи	47
9. Примирення подружжя	45
10. Вихід на пенсію	45
11. Зміна в стані здоров'я членів сім'ї	44
12. Вагітність (партнерші)	40
13. Сексуальні проблеми	39
14. Поява нового члена сім'ї, народження дитини	39
15. Реорганізація на роботі	39
16. Зміна фінансового стану	38
17. Смерть близького друга	37
18. Зміна професійної орієнтації, зміна місця роботи	36
19. Посилення конфліктності відносин з подружжям	35
20. Позика, кредит на велику суму (наприклад, на будинок)	31
21. Закінчення терміну виплати кредиту, позики. Зростаючі борги	30
22. Зміна посади, підвищення службової відповідальності	29
23. Син або дочка залишають домівку	29
24. Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	29
25. Видатне особисте досягнення, успіх	28
26. Дружина (чоловік) кидає (розпочинає) роботу	26
27. Початок занять, закінчення навчального закладу	26
28. Зміна умов життя	25
29. Відмова від індивідуальних звичок, зміна стереотипів поведінки	24
30. Проблеми з начальником, конфлікти	23
31. Зміна умов чи терміну роботи	20

32. Зміна місця проживання	20
33. Зміна місця навчання	20
34. Зміна звичок, пов'язаних з відпочинком чи відпусткою	19
35. Зміна звичок, пов'язаних з віросповіданням	19
36. Зміна соціальної активності	18
37. Позика, кредит для купівлі речей, менш дорогих, ніж у п. 20 (машина, телевізор)	17
38. Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних із сном, порушення сну	16
39. Зміна чисельності членів сім'ї, які проживають разом, зміна характеру і частоти зустрічей з іншими членами сім'ї	15
40. Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням (апетит, кількість їжі, що споживається, дієта ...)	15
41. Відпустка	13
42. День народження, зустріч Нового року, Різдва	12
43. Незначне покарання за порушення правопорядку (штраф)	11

Сума балів показує одночасно і рівень стресового навантаження, і рівень опору стресу:

Сума балів	Рівень опору стресу	Ймовірність захворювань
150-199	Високий	50-70%
200-299	На межі стресу	70-90%
300 і більше	Низький	Вразливість відчутна

Патогенна по відношенню до внутрішніх органів функція емоційного стресу пов'язана з тим, що його вегетативне вираження містить як надлишкову активацію ерго- або трофотропних структур гіпоталамуса (А. М. Вейн. 1972), так і тривале збудження гіпофізарно-надниркової системи

Моделями хронізованого емоційного стресу слугують невротичні порушення, що протікають з вираженими афективними проявами.

Стрес є складовою життя, у помірних дозах він надає життю смак і аромат, як зазначав першовідкривач цього явища канадський вчений Г. Сельє. Стрес є природним побічним продуктом будь-якої діяльності, оскільки відбиває нагальну потребу людини в адаптації, пристосуванні до мінливих умов життя. Це завжди напруження захисних сил, мобілізація внутрішніх ресурсів організму, що виникає задля енергетичного забезпечення можливості вирішення нових завдань.

Умовно можна визначити стрес приємний і стрес неприємний, корисний і шкідливий. Корисний стрес називають евстресом. Цей стрес супроводжується позитивними емоційними переживаннями, пов'язаними з несподіваними приємними звітками, закоханістю, нагородами, перемогами тощо. Шкідливий стрес має назву дистресу і супроводжується негативними емоційними станами. Він знижує стійкість людини до несприятливих факторів, виснажує її, є підґрунтям захворювань, що мають назву психосоматозів.

Продуктивність поділу стресів на корисний і шкідливий викликає певні сумніви, адже відомо, як знижується той-таки імунітет і від несподіваних архіприємних вражень, як страждає здатність приймати адекватні життєві рішення у стані цілковитого щастя, як пізня закоханість провокує інфаркти, і навпаки — загальновідомими є ситуації, коли стрес, що викликає негативні переживання, успішно стимулює певну діяльність, допомагає загальній мобілізації в боротьбі з перешкодами.

Як доводять спеціальні дослідження, наявність яскравої мотивації передбачає евстресові позитивні стимули, які можуть прискорити діяльність, збільшити її продуктивність та задоволеність від отриманого результату. Якщо ж мотивація досить слабенька, ефективнішими стають дистресові фактори.

Індивідуальні реакції на стрес-фактори можуть бути вельми своєрідними. Сельє визначив два протилежних типи реагування на стрес-фактори, два полюси континууму, на якому знайдеться місце для кожної індивідуальності. Для першої групи стрес-факторами є надмірні подразники (шум, галас, поспіх), для другої — навпаки, брак подразників (монотонія, нестача контактів, відсутність вимог). Першу групу називають «черепашками», другу — «скаковими кіньми».

З-поміж різновидів стресу можна виокремити, по-перше, загрозу, тобто вплив, який невідворотно, неминуче відбуватиметься, по-друге, втрату, тобто вплив, який вже відбувся, і по-третє, виклик, результат впливу складних вимог, які неможливо подолати, використовуючи ресурси опанування.

Більш стійке, ніж при стресі, негативне переживання, яке виникає у відповідь на перешкоду, затримку, бар'єр, що заважає досягненню мети, називають фрустрацією. Далеко не кожна перешкода викликає фрустраційну реакцію. Для переживання цього досить неприємного стану тимчасової дезорганізації і свідомості, і діяльності потрібно, щоб була дуже сильна мотивація. Людина повинна конче домагатися свого бажання, не уявляти собі можливості відмови від нього. І, по-друге, бар'єр повинен з'явитися раптово, цілком несподівано, коли мети вже майже досягнуто.

Важливо навчитися реагувати на будь-яку ситуацію не лише емоційно, а й зважено-раціонально, оцінюючи й можливі наслідки, передбачаючи можливості її виникнення і розгортання. Якщо стресових ситуацій не вельми багато, якщо вони не занадто інтенсивні, вчасне реагування на них стає своєрідною гімнастикою, психічним загартуванням.

СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

У драматичній життєвій ситуації всі ми втрачаємо психічну гнучкість, сприймаємо все якимось надто прямолінійно, тимчасово стаємо зовсім дезадаптованими, не можемо пристосуватися до обставин, що змінилися. Параліч волі не дає змоги діяти, гнів або апатія заважають реальному погляду на речі.

Допомогти собі в опануванні можливо, якщо спробувати визначитись з приводу типового для кожної особистості ставлення до неприємних новин, тривожних несподіванок, стресових ситуацій, травмуючих життєвих обставин.

Успіх у розв'язанні складної життєвої ситуації залежить передусім від самої людини. Розглянемо ставлення її до власних можливостей розв'язати конфлікт, подолати напруженість, зменшити тривогу.

Насамперед визначимося з розумінням поняття «самореабілітація».

Реабілітація в особистісному контексті це активізація функцій конструктивно-позитивного пристосування до соціуму після подолання складної життєвої ситуації. Це відновлення на більш високому якісному рівні, коли людина стає спроможною конструктивніше долати труднощі, ніж до початку психолого-реабілітаційних впливів.

На відміну від реабілітації як професійної допомоги людині, яка потрапила у кризову життєву ситуацію, самореабілітація спрямована на самостійну роботу людини із собою у складних життєвих обставинах, що не можна назвати ще кризовими. Самореабілітація — це самодопомога у якомога продуктивнішому подоланні внутрішніх і зовнішніх перешкод, виході із скрутного становища, поверненні на тимчасово втрачену траєкторію життєвого шляху.

Така психологічна допомога сприяє розкриттю суб'єктивного потенціалу людини, стимулює самостійні пошуки внутрішньої цілісності, гармонійності, нових можливостей саморозвитку, самоздійснення, полегшує розробку індивідуальних стратегій перетворення проблемної ситуації, застарілого, хронічного конфлікту, хворобливого стану на етапи особистісного дорослішання, наближення до себе, до власної сутності.

Безперечно, існує певний зв'язок між характеристиками суб'єктивного

сміслового простору й ефективністю адаптаційних можливостей людини. Важливими параметрами у суб'єктивній картині ситуації виступають, по-перше, уявлення про ситуацію, і по-друге, уявлення про способи її подолання. Тут йтиметься про так зване «coping behavior», опанування, тобто про індивідуальний спосіб взаємодії із ситуацією згідно з власною логікою, значущістю для людини та її сьогоденними можливостями (С. К. Нартова-Бочавер, 1997).

Швидке й ефективне адаптування до ситуації, призвичаєння до нових складних умов, зменшує внутрішню напругу, знизивши стресогенність того, що все одно вже відбувається. Головне завдання опанування забезпечити та підтримати певний рівень психічного та фізичного здоров'я, хоча б мінімальну, але все ж таки задоволеність собою, своєю діяльністю, спілкуванням.

Опанування може бути як цілком усвідомлюваним, так і несвідомим з усіма перехідними формами часткової, тимчасової усвідомлюваності. Класичні, захисні механізми, що їх вперше описано З. Фрейдом, типу раціоналізації, проєкції, придушення можуть виступати знайомими кожному з власного досвіду прикладами опанування.

Опанування — це така поведінка, яка використовується людиною для керування власним передбаченням і переживанням кризової ситуації. Це безперервні спроби у думках і діях відповідати конкретним вимогам, що їх диктує ситуація, і не лише відповідати, а трохи випереджувати їх, бути до них готовим.

Особистість інтерпретує ці вимоги як очікування від неї певних випробувань, що перевищують її можливості. Процес опанування спрямований на подолання стресогенних впливів і підпорядковується головній меті діяльності.

Серед способів опанування слід назвати, наприклад, активно вчинковий, коли людина швидко приймає рішення і здійснює певний вчинок, який допомагає їй полегшити кризовий характер ситуації. Інколи не менш ефективним виявляється і опанування шляхом уникання, коли краще не діяти, а ігнорувати обставини, які склалися, просто перечекати неприємності. Деякі люди воліють обирати для себе активно-когнітивне опанування, пояснивши собі всі можливі причини ускладнень, знайшовши виправдання для того, що відбувається.

Людина обирає саме той спосіб опанування, який більше відповідає вимогам ситуації, з одного боку, і її власним індивідуальним особливостям, її досвіду, емоційному стану, з іншого.

За Р. Лазарус, існують такі загальні типи опанування:

1) проблемно-сфокусоване опанування, коли взаємозв'язок людини з середовищем змінюється завдяки діям подолання;

2) емоційно-сфокусоване опанування, коли змінюється лише спосіб інтерпретації того, що відбувається;

3) уникання, яке може комбінуватися як з проблемно-сфокусованим, так і з емоційно-сфокусованим опануванням.

Якщо ми не зможемо вчасно опанувати ситуацію, вона опанує нас. Ми захлинемось у власних стражданнях, не маючи сил діяти, або будемо знову і знову імпульсивно починати розв'язувати життєву колізію, не, даючи собі шансів спокійно зважити аргументи, визначити обставини, продумати план дій.

Опанування виконує дуже важливу функцію регуляції емоційних станів. Завдяки йому людина бере себе в руки, відчуваючи готовність щось змінити у власному житті, з чогось почати важкий шлях уперед. Можна сказати, що опанування виконує також і функцію поступового вирішення проблеми. В обох випадках можливі як дієвий, так, суто уявлюваний модуси реагування на скрутні обставини.

І проблемно-сфокусоване, й емоційно-сфокусоване опанування інколи не можуть бути ефективними для людини, якщо вона вчасно не звернеться до інших людей, шукаючи підтримки. Бажання в усьому покладатися лише на себе, розраховувати тільки на власні сили — це зовсім не показник особистісної зрілості. Скоріше навпаки. Якщо людині важко звернутися по допомогу, це свідчить про наявність якихось глибоких, застарілих конфліктних переживань, яких краще позбутися.

Підтримка, якщо вона надається кимсь, хто дійсно хоче допомогти, завжди полегшує реалізацію певної стратегії опанування. Так, наприклад, інші люди можуть використовуватись як джерело інформації при проблемно-сфокусованій стратегії і як засіб емоційної регуляції чи соціального порівняння при емоційно-сфокусованій стратегії. Звернення до них може стати і способом втечі від проблеми при стратегії уникання.

Психологи виокремлюють найбільш поширені стратегії опанування. Інколи для подолання напруження, зняття зайвої тривоги, полегшення страждання ми просто намагаємось відволіктися, переключити свою увагу на щось інше. Таку стратегію називають дистракцією.

Схожою за дією є і стратегія релаксації, розслаблення, що також допомагає переключити увагу, змінити масштаби у власному життєвому світі. Майже в кожному випадку переживання скрутних часів, неприємних життєвих обставин корисно час від часу давати собі відпочинок.

Серед стратегій, знайомих кожному, є і так зване перевизначення ситуації, нове її тлумачення. Людина робить спробу побачити свої проблеми в іншому світлі, щоб зробити ситуацію суб'єктивно терпимішою, не такою гострою.

Буває, продуктивною стратегією опанування стає зовні пасивне реагування на те, що трапилось. Це так звана стратегія прийняття — погодження з тим, що проблема дійсно є, хоча поки що нічого не можна зробити для її розв'язання.

Важливо назвати також стратегію емоційного відреагування, прояву почуттів у відповідь на ускладнення. Можливо, людині треба посумувати, поскаржитися, заглибитись в образ, вихлюпнути свій гнів, щоб пережити катарсис і мати змогу раціональніше розв'язувати складну колізію.

До стратегій опанування традиційно відносять також пошук підтримки, коли людина самотійно звертається до рідних, друзів, знайомих, щоб поділитися своїми проблемами, хоча б трохи заспокоїтись, емоційно розрядитись.

І, нарешті, стратегією опанування є пряма дія, що спрямована на вирішення болючої проблеми або хоча б збирання конкретної інформації про можливості такої дії.

З-поміж неконструктивних стратегій, які все ж полегшують внутрішній стан людини, сприяють її адаптації до складних умов, можна назвати стратегію втечі. Людина відмовляється від ніби звабних пропозицій, службових підвищень, відчуваючи, що за все це вона надто дорого розплачуватиметься.

У сфері здоров'я існують стратегії, які фокусуються на емоціях. Це психологічна боротьба з негативними емоційними станами і болісними відчуттями, коли людина не хоче помічати симптомів хвороби, намагається оцінювати свій стан з гумором, сподівається на допомогу надприродних сил.

Поширений прийом самозбереження — техніка забезпечення — відмова визнати, що жахлива подія вже трапилася. Людина знає про смерть своєї дитини, але продовжує мріяти про її вступ до інституту. Р. Ліфтон, який вивчав мешканців Хіросіми, констатував у більшості з них так зване «психологічне відключення». Заперечення є психологічним бар'єром на шляху руйнівного проникнення трагедії у внутрішній світ людини. Кризова ситуація переробляється невеликими дозами таким чином, щоб у людини вистачило сил на неї відреагувати.

З-поміж самовражаючих стратегій слід назвати такі руйнівні форми самодопомоги, як вживання алкоголю, який у певних дозах справді ніби полегшує сприйняття ситуації, надає сміливості та оптимізму. Але ефект дуже нестійкий, і подальша регуляція емоційних станів за допомоги алкоголю потребує, як відомо, постійного збільшення доз. Ще небезпечнішою є наркотизація, яка теж сприяє зняттю напруження, тимчасовому відволіканню від страждань, але її руйнівну післядію важко переоцінити.

Найменш ефективними стратегіями подолання є уникання та самозвинувачення в яких завгодно варіантах. Коли людина заплющує очі на те, що відбувається, або коли вона починає себе картати, чекати на краще не слід. Зниження самооцінки, зневіра в себе реально виснажує, забирає таку необхідну енергію. До речі тривалі самозвинувачення на відміну від внутрішнього діалогу можуть стати причиною психосоматичних захворювань.

Внутрішній діалог доречний у всіх випадках, але особливо корисний за ситуацій, коли:

ми стоїмо перед важливим вибором;

ми в кризі;

нас ніхто не розуміє;

ми бажаємо дійти мудрості;

ми відчуваємо самотність;

ми бажаємо свободи (див.: «Практическая психология». – СЦБ., 1997).

Окремі психологи пропонують такі найхарактерніші типи ставлення до кризової ситуації.

Ігноруюче ставлення. Людина не хоче або не може реально оцінити наслідки того, що відбувається. Вона всіляко намагається не помічати непорозумінь, конфліктів, які виникають все частіше і частіше у взаємодії з навколишніми. Вона заплющує очі на професійні проблеми, яких раніше не було. Вона не хоче бачити погіршення стану свого здоров'я, яке також свідчить про наявність кризового стану.

Чому обирається саме «страусова» політика? Людина може не мати внутрішніх ресурсів, енергії, сил для того, щоб поглянути правді у вічі. Можливо, ігноруюче ставлення є віддаленим результатом якоїсь психічної травми, що її людина зазнала ще в дитинстві, коли насправді не мала ніякої змоги протидіяти обставинам.

Чи буває ігноруюче ставлення до кризи корисним? Певною мірою, так. Твердячи собі, що все гаразд, що проблем немає, людина відчуває впевненість у собі і легше долає перешкоди. Але тотальні 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 і навіть роками. Дехто буде постійно відчувати втому, скаржитись на виснаження. Хтось не зможе подолати самотності, емоційного вакууму, в якому опиняється.

Люди, котрі ігнорували свої реальні життєві кризи, пізніше, як

правило, відчуватимуть хронічний параліч волі, нездатність до самостійних рішень. Хтось втратить творчі здібності, смак до пошуку і вважатиме, що роки беруть своє. У деякого з'являться серйозні проблеми зі здоров'ям: порушення сну, мігрень, підвищення тиску тощо. Чимало людей намагатиметься частіше повертатися у спогадах до дитинства і молодості, коли яскраво відчувалася насолода життям, яке сьогодні перетворилося на одноманітні сірі будні.

Перебільшуюче ставлення. Коли замість ігнорування симптомів кризи в людини виникає паніка, що зростає, як гірська лавина, йдеться про протилежне першому ставленню до кризової ситуації.

Людина фіксує кожну, навіть зовсім випадкову зміну обставин як знак, що віщує про поглиблення страждань, зростання неприємностей. До свого здоров'я, свого психічного стану вона ставить як справжній іпохондрик, перебільшуючи, гіперболізуючи кожну дрібничку.

Якщо ми постійно чекаємо чогось поганого, ми обов'язково створюємо собі небажані установки, провокуючи ускладнення ситуації, зменшуючи власну можливість адекватного реагування на нові, несприятливі обставини.

І молодим, і дорослим людям інколи подобається звуження свідомості до меж окремої пристрасті, якщо вони вважають цю пристрасть цінною, наприклад, любов, помсту за образу, насильство на користь якоїсь справи. Якщо пристрасть зменшиться або взагалі зникне, життя може втратити всілякий сенс, позбутися глибини.

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, закодованість поведінки.

Демонстративне ставлення. Деякі особистості постійно підкреслюють, що їхня ситуація — найгірша, що доля до них найнесправедливіша, що життєвих випробувань у їхньому житті надто багато. Якщо хвороба, то така складна і небезпечна, якої досі навколо не було, якщо сімейний конфлікт, то про його жахливі подробиці знатимуть всі знайомі, сусіди, співпрацівники, рідні і друзі.

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

Людина з демонстративним ставленням до кризи нерідко використовує власне тіло як засіб привертання до себе більшої уваги. Вона відчуває

порушення сну, апетиту, постійний головний біль або раптове серцебиття і демонструє ці симптоми як специфічний засіб для посилення контактів. Всі починають бігати навколо, хвилюватись, викликати «швидку допомогу», і це тимчасово задовольняє страждальця, дає йому змогу відчувати себе в центрі подій.

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

Волюнтаристське ставлення. Потрапивши у кризову ситуацію, людина з волюнтаристським ставленням до власного життя починає з подвоєною енергією заперечувати дійсності. Вона не приймає реальності, не хоче рахуватися з погіршенням працездатності, загостренням хронічних захворювань, необхідністю спинитися в своєму рухові вперед і, можливо, трохи змінити напрям або подбати про надійне оточення.

Ну що, каже така людина собі, нема жодної надії? Глухий кут? Вельми болісно! Нічого! Я зможу примусити себе жити так, ніби нічого не трапилось! Я працюватиму вдсятеро більше, я так себе завантажую, що на страждання просто не вистачить сил. Переживають лише панночки, а справжній чоловік лише посміхається. 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. Перебуваючи рабом власної волі, вона десь у глибині душі не любить себе, не приймає своїх слабкостей, не дозволяє собі хоч інколи відпочити, розслабитись, побути безпосередньою, слабкою, втомленою. До речі, від навколишніх вона чекає схожої поведінки і тому нерідко потерпає від самотності.

Вольові перевантаження не безмежні. Страждаюча 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 повинна бути, виходячи з наших планів. Жорстокість по відношенню до себе непомітно обертається жорстокістю, спрямованою на інших.

Продуктивне ставлення. Знайти людину з таким зрілим ставленням до кризових життєвих ситуацій нелегко. Так людина тверезо, терпляче сприймає себе завжди, і в часи везіння, вдачі, натхнення, і в періоди втрати надій, краху найзаповітніших мрій і бажань.

Як ми вибачаємо собі нежить або ангіну, таким же чином слід навчитися вибачати собі і 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. Спустошеність і відчуженість це дуже неприємно, але це не триватиме вічно. Інколи треба відволіктися, розслабитися, зняти напруження, щоб побачити, що робити далі, інколи опанування стає можливим у формі прояву своїх емоцій, гіркого плачу, вибуху гніву. Дехто звертається до свого оточення за допомогою.

Продуктивне ставлення до кризи передбачає володіння людиною 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 опанування, далеко не завжди адекватною ані щодо стану людини, ані щодо характеру ситуації.

Відмовлятися від старих звичок, руйнувати свій багаторічний стиль життя кожному дуже болісно, але важливо розуміти, пам'ятати, вірити, 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 вмє рішуче відштовхнутися від берегів повсякденності і зважитись на пошук нових життєвих пріоритетів. Криза це не лише страждання, це й великі можливості, несподівані перспективи. Скористатися ними неабияке мистецтво, якому можна поступово навчитися.

У кризовому стані майже завжди здається, що нічого не можна змінити. Навіть якщо це насправді так, все одно вихід є — людина здатна змінити своє ставлення до того, що трапилось, подолати напруження, зменшити тривогу.

Одна з досить ефективних стратегій подолання емоційного неспокою передбачає такі способи уникнення болю: використання придушення або відволікання. Обидва способи допомагають відірватися від тяжких думок і почуттів, що дозволяє виділити час для реконструкції внутрішнього світу. Придушення частково автоматичний процес, але він може бути розгорнутим і свідомим вольовим актом, який повинен містити самонавіювання на зразок: «Тільки не думай про це: думай про щось ще». Відволікання включає таку активність, зайнятість, виконання різних справ, за якої людина могла б сконцентруватися на поставленому завданні, а не на своїх переживаннях. У даному випадку йдеться про

активність заради активності, а не про активність у прийнятті рішення. На ранніх стадіях розгортання кризи використання таких способів цілком виправдане, проте не слід на цьому спинятися, бо надалі це призводить до затягування кризового стану, оскільки гальмуються процеси конструктивного подолання.

Гнітючий настрій легше переживається, якщо про це з кимсь поговорити. Це досить універсальні ліки від багатьох людських бід, які є досить потужним засобом. Під час кризи здебільшого в людини виникає потреба знову і знову поговорити про свої біди та нещастя і таким чином розв'язати психологічне завдання засвоїти всю ту інформацію, котра пов'язана з кризовою ситуацією. З кожним новим переказом почуття переживаються знову і поступово стають все менш лякаючими. Досвідчені спеціалісти знають, що зовсім не поради і не участь у справах посправжньому важливі для людини, яка перебуває в кризі, а вміння бути поруч, коли жертва переживає найсильніші і найтяжчі почуття. Підтримка розуміється як стримування емоцій без спроб зменшити їх силу, вміння говорити з людиною про щось інше і давати можливість зрозуміти, що насправді все не так погано, як уявляється.

Досить поширеним і ефективним прийомом подолання кризової ситуації є також розмови з самим собою. У кризі, коли вся емоційна сфера перебуває у збудженому стані, розмова з самим собою здатна регулювати емоції, що непокоять людину. Тривога може бути знижена за допомогою заспокійливих фраз, а депресія зменшена, якщо людині нагадати про позитивні аспекти ситуації. Завдяки такій розмові, емоції не заповоняють людину повністю і не виходять з-під її контролю. Чим сильніше почуття, тим більше зусиль потрібно для того, щоб заспокоїти себе. Зусилля повинні бути спрямовані на переконання людини у протилежному. Наведемо деякі приклади тверджень, що їх використовували люди, яких спіткала життєва криза:

- Я можу подолати це, аби тільки протриматися.
- Я бував у складних ситуаціях і раніше, і все закінчувалося добре.
- Нічого більш страшного вже статися не може.
- Ці труднощі не будуть тривати вічно. Мають настати кращі часи.
- З іншими людьми ставалися речі ще гірші, проте вони справилися.
- Я пройду через все, що мені судилося, і побачу, що гарного з цього вийде.

Г. Перрі(1995) радить також використовувати й інші стратегії для мобілізації внутрішніх ресурсів. Вона їх відносить до стратегій другого плану, до яких найкраще вдаватися тоді, коли найбільш сильні емоційні переживання вже трохи ослабли.

Стратегія 1. Подумайте про когось, ким ви захоплюєтесь і кого цінуєте. Потім уявіть собі, що ця людина переживає таку саму кризу, як і ви, що

б він чи вона відчули в такій ситуації і що б вчинили? Іноді ця вправа буває важкою для виконання, оскільки в голову одразу ж приходить, думка: «О ні. Ця людина ніколи б не потрапила в таку ситуацію». Проте, незважаючи на такі думки, тільки уявіть собі, що вона таки потрапила і уявіть, як вона діятиме. Відповіді дуже часто виявляються дуже корисними. Вони або дають можливість з'явитися новому підходу до проблеми, або ж знову підтверджують, що людина зробила все можливе і у неї немає підстав, щоб дорікати собі чи непокоїтися.

Стратегія 2. Цілком свідомо нагадуйте собі про те, що емоційні реакції — природний компонент поведінки, до якого потрібно бути готовим. Під час кризи майже кожна людина робить помилку, приймаючи емоційні проблеми надто близько до серця, так, ніби вони дають підстави думати про людину щось погане. Людина починає сумніватися, чи все з нею гаразд, починає картати себе за такі емоційні прояви: «Я не можу втримати думки чи зосередитися на чомусь, мабуть, я втрачаю глузд». Люди часто висувають дуже високі вимоги до себе. Якщо близький друг чи родич страждає, переживаючи таку саму кризу, ми можемо виявити глибоке розуміння, пояснюючи, що такої реакції слід було чекати. До себе ж ми висуваємо нереальну внутрішню умову — поводитися так, ніби нічого не сталося. За цим часто криються побоювання, що оточення буде менш прихильним до нас, якщо ми не зберемо всю свою мужність. І хоча інколи так дійсно буває, проте стороннім спостерігачам не слід робити висновки про слабкість людини, спираючись тільки на її реагування на кризу. Важливим моментом подолання кризи є свідоме нагадування собі, що такі емоційні реакції природні, нормальні й очікувані. Якщо ж жертва кризи не усвідомлює цього, то дуже бажано, щоб люди, котрі намагаються допомогти, повідомили їй про це.

Стратегія 3. Ще один шлях активізації внутрішніх резервів, котрі тимчасово заблоковано, — робота над списком якостей, котрі необхідні людині в такій ситуації. Цей список може включати мужність, стійкість чи, наприклад, почуття гумору. Готуючи свій список, людина свідомо занурюється у спогади, в ті часи, коли вона була в змозі виявити ці якості. Процес зосередження і занурення у життєві ситуації, які вже було пережито, дозволяє усвідомити, що душевний світ жертви кризи не визначається загальною сумою наявних переживань, є й інші прояви нашої натури, до яких цілком можна апелювати. Звичайно ж, ці спогади досить важко викликати, коли людина перебуває в гущі суперечливих переживань. Звідси випливає необхідність свідомого зусилля. Проте це цілком можливо, і цінність цього методу визначається тим, наскільки людина здатна знову пережити попередні відчуття і зосередити увагу на внутрішніх позитивних ресурсах, образно і дійово сприймаючи раніше набутий досвід, не обмежуючись лише його переліком.

Ф. Бленчхард-Філдз і Л. Салскі виявили чіткі вікові закономірності у виборі способів психологічного подолання: емоційно-орієнтовані форми з віком втрачають свою популярність, зберігаючи високу частоту використання лише у осіб з яскраво вираженою фемінністю, а проблемно-орієнтовані форми психологічного подолання навпроти, використовуються частіше, але їх використання дуже залежить від типу проблем, з якими зустрічається суб'єкт. Проте, якщо для юнаків та підлітків найадекватнішим є прагнення до емоційного розв'язання життєвих труднощів, то в осіб похилого віку переважають духовно-релігійні способи протистояння життєвим стресам.

ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ

Способи подолання кризи, котрі фокусуються на кризових проблемах, надзвичайно різноманітні за своїми специфічними особливостями.

Існує дуже небагато варіантів криз, при яких неможливі конструктивні дії. Особистісний вихід з кризи може бути здійснений завдяки активним, зосередженим на проблемі зусиллям щодо подолання кризи. Проблема в тому, щоб з'ясувати межі, в яких ми здатні змінювати події. Тут немає ніяких гарантій: єдина визначеність лише в тому, що людина не в змозі досягти чогось, якщо навіть не намагається цього зробити. Прийняття рішення про те, що можна буде зробити, передбачає певні висновки, на котрі, безумовно, впливають і наявні переживання, і попередній досвід, і певні якості особистості. На прийняття рішення впливають і установки та очікування особистості.

Один із можливих способів ефективного подолання — попереднє планування своїх дій. План може складатися як подумки, так і письмово. Він прибирає на себе роль супроводжуючого, вибудовуючи можливості й нагадуючи про нагальні завдання і наступний крок подолання. Завдяки цьому в ситуацію, сповнену розгубленості, вводяться елементи визначеності й контролю, і, можливо, в цьому і є головна, емоційно регулююча функція. Наявність плану створює відчуття контролю, і людина отримує здатність прогнозувати своє майбутнє. Професіонали часто допомагають жертві кризи розпочати процес відновлення за допомогою планування дій, виконуючи при цьому роль проєкційного екрану. При цьому дуже важливою є здатність професіонала не створювати план замість клієнта, а спрямовувати його власні зусилля на подолання життєвої кризи.

Перший крок в активній зміні ситуації — отримати якнайбільше інформації про проблему, що виникла. Багато хто з навколишніх вже

переживали щось схоже, і можна скористатися з їхнього досвіду. Пораду можна отримати безпосередньо від того, хто особисто побував у схожій ситуації, від професіонала чи з книг (зараз існує досить велика кількість різноманітних посібників, які пропонують загалом ефективні засоби самостійної роботи в тяжких життєвих ситуаціях). Ще один крок до подолання кризової ситуації «прийняття турботи про себе». Активне прагнення поліпшити добробут — це практичне завдання часто недооцінюється, оскільки люди мають тенденцію необережно ставитися до себе, перебуваючи у полоні емоцій. Це також може поступово впливати на процес саморуйнації і самонехтування.

Не слід також забувати і про відновлення упевненості в собі. Тривога має тенденцію з часом тільки посилюватися і може поширюватися на ситуації, схожі на ту, в якій вона спочатку виникла. Один із варіантів роботи в цьому напрямку — узгодження своїх уявлень з реальністю. Треба зрозуміти, що світ не такий безпечний, як людина раніше думала, і що він ніколи не був безпечним. Єдиний спосіб позбавитися тривоги — повторити ситуацію з тим, щоб позбутися страху, який в ній колись виник. Ще один із поширених варіантів — подання допомоги, використання існуючої або ж створення своєї власної соціальної мережі підтримки. Мережа складається із знайомих людей, з котрими людина регулярно спілкується. Крім того, до неї залучаються й значущі інші, від яких людина територіально віддалена, проте на кого може покластися у разі необхідності. Мережа має свій розмір та структуру. Якщо людина підтримує контакти з людьми різних типів, то вона може сподіватися на різноманітні варіанти допомоги й підтримки. Крім певного розміру, не менш важливими є структура мережі і щільність зв'язків у ній. Випадкові знайомства з великою кількістю людей, але без особливої глибини відносин можуть забезпечити ефективну практичну допомогу і інформацію, але набагато менш корисну для проявів емоцій і дружньої близькості. Важливим є також і те, наскільки тісно пов'язані між собою люди, котрі входять до такої мережі. Там, де більшість членів мережі знають одне одного, можливо, завдяки родинним зв'язкам, мобілізація допомоги жертві кризи може бути проведена дуже швидко. Проте надалі така щільна мережа може гальмувати процес формування нового образу «Я», заважаючи новим проявам індивідуальності. Тому оптимальним для ефективного використання допомоги таких мереж є середня щільність зв'язків між її членами. Певно, ідеальною є мережа, яка поєднує в собі достоїнства щільності маленької групи з тими якостями, котрі властиві мережам, що характеризуються більшим діапазоном навичок та поінформованості. Як можна створити таку мережу? Для цього, зазначає Г. Перрі, потрібно виконати таку вправу.

1. Спочатку складіть список людей, до яких ви зможете звернутися по допомогу. До цього списку слід записати:

- членів вашої родини, з якими ви бачитеся регулярно;
- друзів, з якими ви часто зустрічаєтеся чи спілкуєтеся за допомогою листів, телефону;
- сусідів, якщо ви постійно обмінюєтеся з ними візитами (виключте сусідів, з якими ви інколи спілкуєтеся вдень на вулиці);
- колег, якщо ви часто контактуєте з ними і відчуваєте, що між вами існують близькі стосунки;
- запишіть будь-кого з людей, хто емоційно важливий для вас, хоча ви тимчасово можете бути у розлуці;
- виключте випадкові знайомства, суто професійні контакти, а також людей, з якими ви знайомі через когось іншого.

2. З'ясуйте для себе, чи існують якісь зв'язки між людьми, чий імена ви занесли до списку. Для цього бажано використовувати таблицю на зразок спортивних, в яких проставляються результати ігор між різними командами.

3. Потім для кожної людини, яку ви внесли до списку, зробіть позначку про те, який варіант кризової підтримки вона може вам надати. Варіанти підтримки можна позначити таким чином:

- Е — емоційна допомога;
- П — практична допомога;
- Т — товариська підтримка;
- І — інформація та порада.

4. Після цього візьміть чистий аркуш паперу і складіть діаграму вашої мережі, позначаючи колами членів сім'ї, трикутниками — друзів і квадратами — колег. Поєднайте всіх тих людей, між якими існують ті чи інші зв'язки і які можуть надати вам схожі варіанти підтримки.

Тепер у вас є зображення вашої соціальної мережі підтримки. Вам слід проаналізувати, наскільки ви можете розраховувати на підтримку всієї мережі чи тільки окремої її частини? Ті ж самі люди використовуються для всіх чотирьох видів підтримки, чи ви розподіляєте навантаження? Роздуми над цими питаннями дозволяють виявити ресурси допомоги, котрі використовуються не в повному обсязі.

Негативний вплив стресів на наше здоров'я ми розглянули раніше. А тепер спробуємо відповісти на запитання: «Як перемогти стрес?»

Емоційний стрес невід'ємна частина нашого життя. Будь-яка подія і хороша, і погана може викликати стрес. Далі йтиметься про стрес, викликаний негативними емоціями. Найкращий інструмент для пом'якшення великих і малих криз — фізична і психічна техніка розслаблення. «Ключ до оволодіння нею, — вважає доктор Пауелл з

Американського інституту профілактичної медицини, — вміння ставитися до будь-яких змін у житті, як до нових можливостей, виклику долі або її благословення, але не як до загрози існуючому порядку.» Є й прості приклади, які допомагають скористатися цією, на перший погляд, відірваною від наших умов порадою.

Наукові дослідження довели, що люди найчастіше нейтралізують подібні дрібні стреси в такий спосіб:

діляться своїми переживаннями з членами родини;

розповідають про них друзям;

переключаються на справу, що приносить задоволення;

стараються виспатися;

вдаються до процедур, які поліпшують самопочуття (душ, прогулянка і т.ін).

Ще один прийом. Постарайтеся переключитися на приємні сьогоднішні спогади:

ви почули сьогодні хороші новини;

ви дотримали своїх обіцянок;

хтось дотримав своїх обіцянок стосовно вас;

згадайте, хто зробив вам комплімент;

вам вдалося допомогти комусь, хто слабкіший від вас. Вміння сконцентруватись на приємних подіях — хороший захист від уражень, яких завдає організмові хронічний емоційний стрес.

Доктор Дон Пауелл рекомендує прості способи зменшити стрес.

Встаньте, походіть по коридору, підніміться на кілька поверхів угору, нарешті, пройдіться швидким кроком по вулиці — це допоможе абстрагуватися від неприємних переживань, розжене кров, відверне підвищення кров'яного тиску.

Краще за все — регулярні заняття фізкультурою, якщо, звичайно, їх схвалить лікар.

Прийміть теплу ванну або душ — вони розслаблюють м'язи і заспокоюють нерви.

Розкажіть про ваші неприємності другові або близькій людині. Людина, що поділяє вашу тривогу, може побачити проблему з іншого боку і запропонувати їй практичне вирішення.

Полічіть до десяти про себе, коли ви так розсерджені, що готові закричати.

Приготуйте чашку теплого чаю з трав. Пийте його повільно, втішаючись теплом з ароматом.

Не бійтеся плакати. Більшість людей зізнаються, що після сліз вони почувають себе краще. Сльози горя, радості або полегшення — прекрасний спосіб позбавитися стресу.

Опір плачеві може дуже шкідливо позначитися на вашому психічному стані. До речі, можливо, в чоловіків так багато хвороб, викликаних стресом, саме тому, що їх з дитинства повчають, переконують, що плакати соромно. Якщо вам хочеться плакати, плачте!

Висміюйте свої тривоги. Лікувальна сила сміху визнавалася лікарями завжди. Сучасні дослідження доводять, що сміх поліпшує кровообіг, травлення, допомагає мозкові виділити ендорфіни — природні речовини, що знімають біль.

Знаходьте кожного дня час, щоб почитати щось смішне, дивіться комедії або гумористичні передачі.

Пам'ятайте, гумор створює атмосферу довіри, допомагає обміну ідеями та зміцненню відносин між людьми.

Не бійтеся сміятися над собою. Пам'ятайте, той, хто сміється, живе довго.

Сміятися над собою здатні люди сильні та розумні. Розумна людина може помітити, як у ньому зростають марнославство і амбітність, і сказати: стій! А сильний знає, що, спіймавши себе на якійсь слабині, він не втрачає себе тому, що має ще якісь якості, самоіронія не робить його моральним банкрутом. Люди образливі, тому що не почувають себе захищеними, бояться правди, в тому числі й правди про себе, заздалегідь очікуючи, що ця правда може бути тільки неприємною.

Вчіться сприймати критику. Ви дуже тонкошкірі? Для вас особливо тяжкі критичні зауваження? Треба навчитися передбачати критику, це пом'якшує удар.

Чому критика є такою болючою для багатьох? Частково тому, що вона може бути якоюсь мірою справедливою — ви справді надто повільні, або надто товсті, або говорите надто голосно, інший фактор — низька самооцінка. Якщо ви невисокої думки про себе, ви більш схильні приймати критичні зауваження близько до серця. Якщо ж ви впевнені в собі, то зауваження інших від вас легко відскакують.

Але, звичайно, критика майже завжди в чомусь справедлива. Щоб пом'якшити удар або відсіяти несправедливі зауваження, спитайте себе: можливо, в критиці є частка справедливості? Але ж у тому, що вам неприємно чути, є трохи правди? (тоді над критичним зауваженням треба замислитися);

можливо й інші критикували вас подібним чином? (з критики тоді час зробити висновок);

чи впевнена людина, яка вас критикувала, в тому, про що вона говорила? (якщо ні, то можна легко відкинути критику);

критичне зауваження спрямоване безпосередньо вам чи це прояв розгубленості, агресивності, поганого настрою? (якщо критика пов'язана

з незадоволенням критика, його варто пожаліти);

чи не прихована за критикою розбіжність точок зору на проблему? (якщо так, то не варто на неї так реагувати).

Отже, відповівши на ці запитання, ви вирішили, що критика справедлива. Тоді зробіть кроки, щоб виправити недоліки, або постарайтеся не повторювати помилок. Якщо ж ви переконалися, що критика безпідставна, забудьте її.

Можна використовувати рекомендації американського лікаря-психолога Джерольда Джемпольські. За його порадами, можна змінити систему поглядів на навколишній світ і на самого себе, можна переорієнтувати психіку, відчувши внутрішній спокій і рівновагу.

Переорієнтація психіки

Щоб допомогти собі переорієнтувати свою психіку, не забудьте весь час ставити перед собою (в будь-яких умовах) питання:

- Що я обираю: внутрішню рівновагу чи конфлікт?
- Що я обираю: відчуття страху чи любов?
- Що я обираю: пошук любові чи вини?
- Що я обираю: любити чи шукати любові інших?
- Те, що я висловлюю (вголос чи про себе), є виразом любові до іншої людини чи любові до самого себе?

Багато ваших думок, висловлювань і дій далекі від любові. Якщо ви прагнете досягти внутрішньої рівноваги, необхідно, щоб ваші висловлювання допомогли єднанню, а не роз'єднанню. Щоб досягти внутрішньої рівноваги, слід бути послідовним у тому, що ми думаємо, говоримо і робимо.

Слова, яких слід позбутися

Другий напрям переорієнтації вашої психіки — це аналіз сили впливу слів, якими ви користуєтесь у спілкуванні з вашим оточенням та із самим собою. Якщо ці слова сприяють зберігання почуття вини стосовно до минулого досвіду і страху щодо майбутнього, відчуття внутрішнього конфлікту буде весь час посилюватись. Чим глибше ви усвідомите, що використання певних слів перешкоджає встановленню внутрішньої рівноваги, тим легше буде вилучити їх з ваших думок і з вашого словника. Можливо, для вас буде корисним подумки уявити собі дошку і крейду. Кожною разу, коли вживаєте одне з цих слів, уявіть його собі написаним на дошці і... зітріть.

Якщо ви виявите, що продовжуєте користуватися якимось з цих слів, вважайте, що зробили помилку і виправте її, не докоряючи собі. Ось перелік слів, вживання яких слід, по можливості, уникати:

неможливо, не можу, намагатись, обмеження, якщо тільки, але, однак, важко, зобов'язаний, повинен, вагання.

Уникати слід також слів, що відносять вас чи будь-кого до тієї чи іншої категорії: будь-яких слів-«ярликів», які є оцінкою самого себе або іншої людини; будь-яких слів, що судять чи осуджують вас самого або когось іншого.

Уміння працювати — ключ до щастя

Якщо я вважаю когось винним, я тільки посилюю власне почуття вини і непотрібності. Я не можу пробачити себе самого, якщо в мене немає бажання і готовності пробачити інших. Думки про те, що хтось в минулому скривдив мене чи я сам винен перед кимсь, не мають ніякого сенсу. Лише навчившись пробачати, я зможу повністю звільнитися від почуття вини і страху.

Сьогодні я хочу побачити себе та інших в іншому світлі. Сьогодні я хочу єднання з людьми і звернуся до них зі словами «Я бачу себе і вас тільки крізь призму істинного прощення».

З сьогоднішнього дня я не терплю жодних категоричних оцінок.

Не усвідомлюючи, наскільки обмежений мій погляд на світ, я думав, що можу судити про людей і події. Проте багато які ситуації, що я сприймав як важкі чи навіть катастрофічні, надали мені безкоштовну можливість змінити мій погляд на речі. Без таких критичних ситуацій у моєму житті я б ніколи не дістав тих унікальних уроків, які мені були необхідні.

З сьогоднішнього дня я сприйматиму все, що відбувається, не намагаючись давати йому оцінок і нагадуючи собі: «Я перебуваю в єднанні зі світом і пропоную йому не суд, а любов!»

Я хочу змінити сприйняття навколишнього.

Більшу частину свого життя я діяв, мов автомат, реагуючи на те, що робили чи говорили інші. Зараз я усвідомлюю, що мої реакції визнаються лише моїм внутрішнім станом. Я повертаю собі свободу, користуючись своєю здібністю бачити людей і події у світлі любові, а не страху.

Якщо вам сьогодні не хочеться бачити все у світлі страху, рішуче повторюйте про себе: «Я не автомат. Я вільний. Я сьогодні маю намір змінити своє сприйняття навколишнього».

Все, що я даю, так чи інакше повертається до мене.

Я помилявся, вважаючи, що я можу дати іншим дещо, окрім того, що я хочу одержати сам. Оскільки я хочу жити в мирі і відчувати любов і прощення, тільки це я можу запропонувати іншим. Дарувати прощення та любов іншим. Дарувати прощення та любов іншим аж ніяк не благодійність з мого боку. Навпаки, пропонуючи любов, я сподіваюсь одержати її натомість.

Сьогодні в усіх ситуаціях і при всіх зустрічах я говоритиму:

«Все, що я даю, так чи інакше повертається до мене. Чи даю я зараз

те, що хочу одержати натомість?»

Розглянемо інші шляхи подолання негативних емоційних станів. Найпростіші — перенесення уваги від збуджуючих або таких, що пригнічують, подразників, фіксування уваги на позитивних, приємних відчуттях. Позитивний ефект дають такі прості дії, як пережовування їжі або слиноковтання.

Справжня протитрута від страху — дисципліна. Людина, яка буде своє життя за чітко визначеним планом, дотримується помірних звичок та веде скромне життя, менш вразлива, ніж людина, яка живе сьогоденням, нездатна організувати ні власну працю, ні відпочинок. Існують і спеціальні методики та способи боротьби зі страхом (а точніше, відпрацювання навичок керування негативними емоціями страху). Майже всі вони потребують спеціальних попередніх вправ. Ось декілька з них:

1. Метод аутогенного тренування.

Цей психотерапевтичний метод поєднує в собі елементи самонавіювання та саморегуляції. Він допомагає керувати своїми емоціями, відновлювати сили і працездатність, знімати високе нервово напруження. Займатись аутотренінгом краще всього в тихому, затемненому приміщенні. Існує три основних пози: лежачи на дивані, сидячи в кріслі, «поза кучера». Коли ви зайняли зручну позу, розслабте всі м'язи. Кожну з формул навіювання повторюйте декілька раз, в залежності від результату її дії на організм. Поступово занурюйтесь в стан комфорту, тепла. Все повинно проходити ніби в напівдрімотному стані, без напруження, без зосередженості уваги на чомусь побічному. У полі зору вашої уваги, внутрішнього погляду повинна знаходитись тільки та частина, ділянка тіла, яка згадується у формулі навіювання. Увагу з однієї ділянки тіла на іншу потрібно переносити повільно, поступово.

Повільне дихання повинно проходити не менше 2-3 хвилин. Дихайте із задоволенням, прагнучи відчути легкий потік повітря через ніздрі. Розслабляючи м'язи, уявіть собі, що вони поступово розтікаються, втрачають зовнішнє окреслення. Ваша увага повинна рухатись зверху вниз. Так, наприклад, обличчя слід розслабляти поелементно, йдучи від лоба до підборіддя.

Для того, щоб успішно навіяти собі тепло, варто уявити, що ви лежите у теплій воді, на теплому піску під сонцем, які ніби поступово підігрівають ваше тіло.

На першому занятті повинно бути не більше 3-4 формул поринання. Вихід з такого стану повинен бути прискореним. З часом слід поступово розширювати аутотренінг, збільшувати кількість формул, тривалість поринання і виходу з нього. Наводимо зразок етапів аутотренінгу і

формул навіювання. Кожна формула повторюється кілька разів
Поринання:

1. Я заспокоююсь.
2. Я спокійний, мені присмно.
3. Обличчя спокійне, воно розслаблене
4. Все моє тіло розслаблене.
5. Руки розслабляються.
6. Кисті рук розслабляються, стають важкими і т.п.

2. Метод статичного автотренінгу. Він добре зарекомендував себе у всіх видах діяльності, що пов'язані із досить жорсткою прив'язкою рухливих дій до чітко визначеної послідовності дій. Вирішальним тут є чітке «програвання в думках» різних варіантів ситуації.

3. Метод динамічного автотренінгу містить у собі багато різноманітних способів самонавіювання. Вони широко використовувалися в різних військових системах, сектах тощо. Метод ґрунтується на практиці дихально медитативних вправ, які дозволяють синхронізувати дихальні та серцеві ритми із заданою послідовністю інтервалів. У результаті фізіологічні процеси в організмі стабілізуються, а свідомість змінюється у бік стабільності та більшої гнучкості.

Існує декілька способів динамічного автотренінгу:

а. Використання звуків-резонаторів. Наприклад, при концентрації уваги на ритмічних рухах (ходіння, біг та ін), декламуванні (вголос або про себе) відомих віршів («кричалки» спецвійськ) і виконання пісень.

б. Виголошення промов, заговорів. Сучасна наука вважає, що суть їх полягає в тому, що кожний словесний символ сприймається нашою психікою відповідно до функцій різних шарів біополя.

в. Спосіб «самовідключення». Його суть полягає в тому, що за допомогою придбаних внаслідок тривалих тренувань навичок людина може підключити свідомість, а адекватне реагування на критичну ситуацію покладається на відпрацьовані до автоматизму дії. Складність цього методу полягає у необхідності довготривалих тренувань.

4. Техніка дихання «кулькою»:

Закрийте очі і уявіть в собі легку кульку.

Вдих — і кулька повільно й плавно піднімається від центра вашого живота до горла.

Видих — і кулька так само повільно опускається донизу.

Вдих — повільно і плавно піднімається вгору, видих — м'яко та плавно опускається донизу.

Треба робити цю вправу щодня.

Для того, щоб учені не тільки знав, що смерті боятися не можна і що

є речі, які дорожчі за життя, але й зробив цю ідею часткою себе самого, необхідно перевести її зі сфери свідомого у підсвідомість. Для цього треба скласти перелік (список) конкретних «команд» (свій власний «кодекс честі») для себе, вивчити його напам'ять (ввести в підсвідоме). Помічено, що за правильного введення ця «програма» починає працювати незалежно від свідомості, задана програмою поведінка реалізується в екстремальній ситуації сама собою, без втручання волі та без насилля над особистістю. З цього приводу хочеться згадати девізи лицарських родів, що виникли в умовах постійних воєн. Вони надихали багато поколінь воїнів, допомагали не втратити самоповагу та честь. Зараз відроджуються традиції минулих поколінь і серед них — емблеми частин, складовою яких часто є девіз. Гучні фрази не можуть бути холостими, вони повинні стати невід'ємною часткою кожної людини, піднімати її дух.

5. Тепер про те, як психологічними методами можна перебороти біль, який також є однією з причин страху.

Найбільш простий шлях — спочатку відволіктися від болю, згадати попередній досвід подолання болю, спрогнозувати його реальні наслідки. А тепер спеціальні схеми для автотренінгу, за якими треба займатися регулярно після вправ на розслаблення:

У думках «розхитайте» больове відчуття до максимального, а потім різко загасіть. Треба повторити цю процедуру декілька разів доти, поки біль не втратить силу. Побалакайте зі своєю хворобою, раною, подякуйте їй за те, чого вона вас навчила. Попрощайтесь з нею назавжди.

А тепер уявіть, що ви порізались ножом. На руці відкрита рана. Вдих — і краї рани повільно стягуються.

Вдих — кров стає густішою, краї рани стають все ближче й ближче. Максимально сконцентруйте увагу на місці порізу.

Ще вдих — і рана затягується. Ще вдих — і шрам зменшується, стає подряпиною, шкіра стає гладкою.

Доктор Дон Пауелл (США) радить: «Якщо ви опинилися в кризовій ситуації, то скоріше за все ви бачите світ зовсім не в рожевих тонах. Людина, що переживає серйозний удар долі, опиняється в емоційному вирі, але пам'ятайте: ви там не самі.

Стрес, який відчуває ваша психіка, прямо пропорційний вашому ставленню до кризи — чи сприймаєте ви її як загрозу існуючому становищу, чи як виклик долі, чи як нову можливість для себе, чи як «квиток до пекла». Ось деякі поради, що дозволяють вам пережити серйозне випробування з якомога меншими втратами:

1. Намагайтеся дивитися на майбутнє в позитивному світлі. Хоча б на недовго згадуйте, як ви себе почували, коли все було добре. Коли

люди уявляють себе у певній ситуації, то з'являються і пов'язані з нею відчуття.

2. Вчіться прийомів фізичною розслаблення. Коли ваше тіло розслаблене, то і психіка не може бути в напруженому стані.

3. Намагайтеся бути більш реалістичними, коли ви описуєте собі або близьким, ситуацію, в якій опинилися. Уникайте таких емоційно забарвлених слів, як «ніколи», «завжди», «ненависть».

4. Живіть сьогоднішнім днем. Встановіть цілі на сьогодні, не вимагайте надто багато від себе.

5. Не дозволяйте собі потонути в жалю до себе, не відмовляйтеся від допомоги. Кохання, дружба і соціальна допомога — могутні інструменти у боротьбі зі стресом.

6. Пам'ятайте, що ви не самі. Те, що ви відчуваєте зараз, інші перенесли, і вони вижили. Так буде і з вами.

Доктор Дон Пауелл вважає, що «діти — тяж люди», і звертається до дорослих:

Не думайте, що діти вільні від стресів. Дорослим здається, що вони позбавляють дітей серйозних переживань, а їхні тривоги такі самі болючі для них, як для вас — зіпсований кран або розбите скло в машині.

Навчіть ваших дітей простих прийомів боротьби зі стресом

1. Знайдіть час для спокійної розмови сам на сам. Поясніть дитині, що означає відчувати емоційний стрес, причому на зрозумілих їй прикладах.

2. Дізнайтесь у дитини, чи не відчуває вона таких явних симптомів стресу, як розлад діяльності шлунку під час сильних переживань.

3. Розкажіть їй, як можна заспокоюватись завдяки власним зусиллям. Треба:

Повільно глибоко вдихнути, ніби втягуєш у себе повітря через ноги. Потім видихнути з себе «стресове» повітря і разом з ним почуття напруженості.

Уявити собі приємний стан, пов'язаний з відпочинком: ніби лежиш у ліжку, гладиш собаку або сидиш у тата на колінах. Уяви собі якомога більше реальних деталей цієї картини, щоб вона стала ясною і запам'яталась.

4. Поясніть дитині, що коли вона дуже схвильована, треба глибше і повільніше дихати і спробувати викликати в пам'яті картину, яку ви разом складали.

Шейнер і О'Конер пропонують три способи боротьби зі стресом:

1. Вирішувати свою проблему.

2. Змінити ставлення до проблеми.

3. Змиритися з наявністю (існуванням) проблеми, але постаратися

зменшити вплив викликаного нею стресу на свій організм.

Якщо ви вибрали перший спосіб, то потрібно чітко виважити і проаналізувати власні можливості, а тоді вибрати кілька варіантів в якості вирішення. За даними Пірпін і Шупер, люди, котрі вирішують свої проблеми, частіше задоволені собою і відчують себе господарями власного життя. Другий спосіб боротьби зі стресом зводиться до зміни свого першого ставлення до проблеми. Ви вирішуєте, що ваша ситуація зовсім не є проблемною. Можна також ставитися до неприємностей як способу загартування характеру. Якщо ви вибираєте третій спосіб боротьби зі стресом, то корисним буде взяти перерву (тайм-аут) і відпочити. Цей метод найбільш ефективний у ситуаціях, коли проблему не можна ні обійти, ні вирішити.

ОЗДОРОВЧЕ МИСЛЕННЯ

Безумовно, у подоланні негативних емоційних станів людини провідне місце належить мисленню. Тому ці аспекти ми виділили окремо. Так, М. Мольц пропонує застосовувати універсальний інтелектуальний засіб, який він називає позитивним мисленням. Його суть полягає в тому, щоб підсилити позитивний образ власного «Я» шляхом успішних вчинків та дій і не дати йому погіршитись або зруйнуватись у разі невдач або помилок поведінки, діяльності, взагалі — життя.

При культивуванні у людини такого ставлення до себе та своїх дій, психологічний образ «Я» впливає на «Я» природне, невдачі виконують коригуючу функцію, а успіхи — підсилюючу. Така координація «Я» означає особистісне зростання людини, що є кінцевою метою всіх психотерапевтичних та психореабілітаційних впливів і самовпливів.

М. Мольц вказує на дві основні причини того, чому саме образ власного «Я» є ключем до щасливого життя. По-перше, всі дії, почуття, вчинки, навіть здібності узгоджуються з образом власного «Я» як через свідомі, так і через підсвідомі механізми саморегуляції. По-друге, уявлення про себе ніколи не буває запізно змінити, вдосконалити і, відповідно, почати нове життя. Якщо змінюється цілісний образ власного «Я», то життєві проблеми, в тому числі психотравмуючі, які узгоджуються з цим новим образом, розв'язуються значно легше, без надмірних зусиль.

Зміна образу відбувається як через свідомий аналіз, так і через підсвідомість, підсвідоме мислення, яке М. Мольц характеризує як запрограмований на конкретну мету «сервомеханізм» (у техніці — це механізм автоматичного наведення на ціль), що керується свідомістю. Важливу роль у процесі свідомого керування неусвідомленими

процесами відіграє так званий Творчий Механізм, який працює відповідно до поставленої мети або як Механізм Успіху (якщо глобальна мета успіх), або як Механізм Невдачі (якщо установки людини негативні).

Запропоновані М. Мольцем методи спрямовані саме на розвиток творчої уяви, мисленеве експериментування, формування моделей реагування за допомогою програвання ролей у штучних ситуаціях тощо. Його тренінг спирається не стільки на свідомість, скільки на підсвідомість, керовану свідомими образами. Саме інтелектуальні, творчі можливості особистості стають у цих випадках засобами виходу з особистісних криз, стресогенних ситуацій тощо.

Доцільно звернутися до аналізу одного з найбільш близьких до розв'язання даної проблеми напрямів досліджень, який розвивається під керівництвом Ю. Орлова. Мова йде про дослідження природи патогенної поведінки людини та ролі саногенного мислення у подоланні руйнівного впливу негативних емоцій на особистість.

На думку Ю. Орлова (1991), кожна емоція є продуктом розуму. Однак у людини розумова поведінка може бути різною. При патогенному мисленні стрес, напруженість можуть посилюватись і підвищувати ймовірність виникнення психічних розладів. Джерело патогенного мислення — роздуми, уявлення, пов'язані з образою, соромом, заздрістю, невдачею, страхом, іншими негативними емоціями. Кожна емоція є згубною, якщо вона повністю керує поведінкою людини, цілком володіє нею.

Але є й інший тип мислення, який, навпаки, сприяє подоланню негативних емоцій. Це саногенне, тобто оздоровче, мислення. Людина не може стати дійсно здоровою, якщо сама не навчиться керувати станом своєї душі, своїми емоціями та думками. Це значно важче, ніж купити ліки, бо потребує неабияких вольових зусиль, але й результат при цьому досягається значно більший.

На разі зауважимо, що патогенне мислення — це відносно нормальний, а не патологічний процес, але воно має певні риси, через які може породжувати хворобу. Ю. Орлов вирізняє декілька рис патогенного мислення.

По-перше, це повна свобода уяви, мрійливість і відрив від реальності, внаслідок чого мимовільність уяви переноситься на негативні образи, які сприяють виникненню мимовільних емоційних та інструментальних реакцій. Якщо у людини відсутня звичка контролювати і стримувати вільний перебіг образів уяви та думок, серед яких можуть бути і шкідливі, то останні оволодівають свідомістю, насичуються почуттями та закріплюються. Потім, коли людина залишається наодинці з собою,

наприклад, перед засинанням або у стані спокою, такі патогенні думки можуть стати панівними і реалізувати свою руйнівну силу.

По-друге, акти мимовільного розмірковування та уявлення можуть поєднуватися з певними переживаннями і набувати великої енергії почуттів, що сприяє накопиченню негативного досвіду. Людина з цією рисою, як правило, не може звільнитися від такого мислительного процесу самотійно — для цього потрібні спеціальне навчання та кваліфікована допомога психолога.

По-третє, це повна відсутність рефлексії, тобто здатності розглядати свій стан, так би мовити, збоку, аналізувати його, виявляти фактори впливу і причинні зв'язки. Характерною є також повна зануреність у ситуацію, повне злиття «Я» з образами, що продукуються у свідомості. Ці образи заражаються енергією нашого «Я», набувають виключного «магнетизму», притягують інші образи, створюють цілі комплекси, насичені надзвичайною емоційною енергією. Внаслідок цього формуються надмірні, анормальні реакції, які можуть перетворитися у стереотипи, звички патогенного типу.

По-четверте, це тенденція пестити у собі та зберігати певні утворення (образу, ревності, страх, сором), повна відсутність потягу до звільнення від цих переживань, нерозуміння того, що саме ця тенденція поступово призводить до формування патології. Вказана риса звичайно поєднується з психологічною неосвіченістю, а іноді й з неприйняттям принципів психогігієни.

По-п'яте, дуже важливою особливістю патогенного мислення є неусвідомленість тих розумових операцій, які породжують емоції, коли людина не може ні розуміти, ні контролювати автоматизовані дії свого розуму. Тому такій людині притаманне ставлення до емоцій як до реальності, котра не залежить від свідомості, породжується сама собою і якою не можна керувати.

А в чому ж полягають особливості протилежного типу мислення — саногенного.

Передусім саногенне мислення є значно складнішим, ніж «звичайне», оскільки має своїм основним предметом не зовнішні об'єкти та їхні закономірності, а суб'єктивні психічні явища, стани, процеси, які відносно менше відомі людині, ніж об'єктивні.

Саногенне мислення має спиратися на внутрішні цілі, на досягнення більш повної інтеграції уявлення людини про себе, про суб'єктивні чинники своєї поведінки та діяльності. Ефективність саногенного мислення, зрозуміло, передбачає високу психологічну культуру людини.

Саногенне мислення потребує значно більшої особистісної напруги, бо реалізується не як мимовільний процес, а як довільне, свідоме

мислення, що потребує певної організації та попереднього навчання й виховання.

Саногенному мисленню, за Ю. Орловим, притаманні особливості, протилежні відповідним рисам патогенного мислення.

По-перше, це динамізм зв'язку «Я» зі світом образів, у якому відображаються життєві ситуації. З одного боку, для «Я» характерне повне занурення у діяльність, спілкування, творчість, унаслідок чого зникає все, крім предмета діяльності. З іншого боку, для «Я» характерне відокремлення від ситуацій та образів, насичених негативним емоційним змістом. Ця особливість мислення виявляється у рефлексії або інтроспекції, завдяки чому «Я» робить об'єктом розгляду саме образи та емоційні реакції на них.

Отже, в процесі саногенного мислення суб'єкт відокремлює себе від власних переживань і спостерігає за ними. Це відокремлення «Я» від почуттів сприяє послабленню переживань, звільняє образи від їхньої емоційної енергії. Якщо людина робить позитивне або негативне переживання об'єктом розумового розгляду, спостереження, розмірковування, воно значною мірою зникає, зменшується, і відтак послаблюється або усувається його патогенний вплив.

По-друге, при саногенному мисленні інтроспекція, спрямована всередину себе, здійснюється на фоні глибокого внутрішнього спокою. Суб'єкт відтворює, «програє» ситуацію стресу, що переживалася раніше, у стані розслаблення (релаксації). Це приводить до так званого ефекту згасання, коли образи поступово звільняються від негативного емоційного змісту. У випадку повторення подібних неприємних ситуацій гострі й сильні почуття вже не виникають.

Цей момент досягнення спокою та відсторонення при розмірковуванні над емоційними ситуаціями є найбільш складним для людини. Він реалізується лише за допомогою технік релаксації та медитації.

По-третє, саногенне мислення базується на конкретному уявленні про структури тих психічних станів, які контролюються. Самоспостереження та самоконтроль неможливі без знання психології почуттів, психології особистості, психологічних механізмів функціонування об'єктів розмірковування.

Тому засвоєння основ саногенного мислення має здійснюватися під керівництвом практикуючого психолога або соціального працівника, і тільки після цього людина може самостійно продовжувати роботу з самовдосконалення та оздоровлення своєї психіки.

По-четверте, оволодіння саногенним мисленням передбачає розширення світогляду, загальної внутрішньої культури, яка включає в себе розуміння витоків походження стереотипів, програм культурної

поведінки, особливостей побудови архетипу.

По-п'яте, саногенне мислення неможливе без достатньо розвинутої концентрації уваги на об'єктах розмірковування. Процес інтроспекції не відбудеться, якщо увага «плаває», розсіюється. Тому для формування розумової зосередженості існують спеціальні психотехніки.

Важливо також пам'ятати, що для ефективної реалізації саногенного мислення потрібно ясно уявляти собі конкретну ситуацію, про яку необхідно міркувати (іншими словами — чітко ставити та розуміти психотравмуючу проблему). Це може бути здійснене індивідуально або ж шляхом спеціально організованого спілкування з психологом, соціальним працівником.

Аналіз змісту поняття «саногенне мислення» свідчить про те, що до процесу психічного самооздоровлення залучаються не тільки мислення та уява, а й інші психічні процеси, інтелект, емоційна сфера, «Я»-підструктура. в цілому — вся особистість. Тому краще було б говорити не стільки про саногенне мислення, скільки про саногенну поведінку та діяльність особистості, про специфічний тип суб'єктивно спрямованої творчості особистості. Більше того, доцільним убачається використання понять «патогенна» та «саногенна» особистість залежно від того, який вплив вона справляє на себе та на навколишніх людей.

Відтак зрозуміло, чому Ю. Орлов надає такого значення розгляду саногенного мислення в контексті самопізнання та самовиховання, духовного розвитку особистості людини, підвищення її психологічної культури. Концепція саногенного мислення узгоджується з іншими відомими методами психічного самооздоровлення від ідей східної філософії (йоготерапія) та християнських духовних пошуків до психоаналізу З. Фрейда і сучасних методів психорегуляції та психотерапії. Методи трансформації образу психотравмуючої ситуації подані Ю. Орловим досить близько до підходів нейролінгвістичного програмування. Його погляди багато в чому збігаються з «антистресовим світоглядом» Г. Сельє. Тому є всі підстави для застосування концепції саногенного мислення у процесі психологічної реабілітації постраждалих від наслідків психотравмуючих ситуацій, екологічних катастроф тощо.

На основі згаданої концепції будується й методика навчання саногенному мисленню. Вона передбачає, за Ю. Орловим, формування в учня уявлення про емоцію та демонстрацію вчителем того, як треба про цю емоцію думати. Відповідно до процедури навчання учень і вчитель водночас уявляють емоціогенну ситуацію і розмірковують про неї. Вчитель може розмірковувати вголос, і тоді його міркування виступають як модель поведінки й мислення, яка має застосовуватись учнем. Засоби моделювання емоціогенних ситуацій у психолога досить відомі — це

психодрама, група зустрічей і т. ін.

На більш «дорослому» рівні у процесі занять клієнт засвоює засоби мислення, які пов'язані з конкретною емоцією, вчиться спостерігати розумові дії, котрі здійснюються й автоматично. Завдяки цьому людина набуває здатності уявляти і робити об'єктом споглядання когнітивну структуру тієї чи іншої емоції. При цьому особливе значення надається психологічному знанню про побудову емоції.

Наведемо приклад саногенного міркування про емоцію страху. Згідно з процедурою саногенного мислення, на першому етапі необхідно детально розглянути психологічну природу цієї емоції, хоч ми вже і розглядали її суть.

Основними джерелами страху в психології визнаються:

передбачення страждання, проти якого є неефективним існуючий захист — неможливо ні втекти, ні послабити страждання;

усвідомлення того, що звичні засоби захисту неефективні, веде до того, що виникають страх, втрата контролю та дезінтеграція поведінки — навіть тоді, коли загрози немає;

зараження страхом емпатійним шляхом: коли страхаються близькі чи інші значущі люди або бояться багато людей, тоді страх виникає, хоч його і не було в людини особисто;

передбачення втрати радощів та насолоди.

Розмірковування над власним страхом потребує розуміння природи свого страждання. Види страждань різноманітні, і відповідно існує багато видів страху. Перерахуємо деякі з них:

страх перед тим, що буде боляче, образливо, соромно, заздрісно, що будуть уражені гордість та самолюбство;

страх бути винним, покинутим близькими і друзями;

страх, що те ж саме відбудеться з іншими людьми, з якими ти єдиний;

страх смерті, втрати становища, престижу;

страх, що твої бажання будуть заблоковані нестачею здібностей або випадковістю.

Звичайно, людина не завжди правильно розуміє джерело свого страху. Наприклад, учень готовий до задачі якихось нормативів, знає теоретичний матеріал, але боїться оцінювання. Такий страх здається ірраціональним, якщо не брати до уваги, що він викликаний не тим, що людина не знає якоїсь інформації, а страхом перед ситуацією оцінювання, який зародився у нього раніше. Цей момент і має стати предметом розмірковування.

При індивідуальній корекційній роботі добрі результати дає робота з психокорекційною метафорою, що дозволяє знімати окремі невротичні симптоми і може значною мірою коригувати мотиваційну сферу людини

на підсвідомому рівні. Використання метафори паралельно з методами нейролінгвістичного програмування значно підвищує ефективність роботи, що свідчить про перспективність цього напрямку у корекційній діяльності. Проте треба пам'ятати, що застосувати ці методи можуть тільки психологи, які пройшли підготовку з медичної психології та психотерапії.

КОНФЛІКТИ ТА СПОСОБИ ЇХ ПОДОЛАННЯ

Конфлікт (від лат. *conflictus* — зіткнення) означає зіткнення протилежно спрямованих інтересів, цілей, позицій чи поглядів учасників взаємодії. Підґрунтям конфлікту завжди є проблемна ситуація, яка містить у собі протилежні позиції (інтереси) сторін, або протилежні цілі чи засоби їхнього досягнення. Для того, щоб конфлікт почав розвиватися, необхідний інцидент, тобто ситуація, коли одна з сторін починає діяти на шкоду інтересам іншої.

Як вважає М. Пірен (1998), існує велика кількість комбінацій особистісних рис, які утворюють різноманітні типи конфліктогенної особистості. Основну групу становлять особистості таких типів: **агресивісти**, що постійно чіпляються до оточуючих, висловлюючи їм уїдливі зауваження, непомірно дратуються, коли їх ігнорують; **скаржники**, які завжди на когось або на щось скаржаться, але не беруть на себе відповідальності за проблеми; **мовчуни**, які тримають свої міркування при собі і цим ставлять оточуючих у складне становище — їм важко здогадатися, про що насправді думають і чого бажають їхні партнери по спілкуванню; надто **поступливі**, які завжди погоджуються з усім і обіцяють підтримку, проте слова в них розходяться з ділом; **песимісти**, які завжди у будь-якій справі передбачають невдачу, на різні пропозиції з легкістю відповідають «ні» і відчувають сильне занепокоєння, з чимось погодившись; **нерішучі**, які, боячись помилитися, якомога довше не приймають рішення, що залежить від них, аж поки потреба у їх втручанні відпадає; **всезнайки**, які своєю начебто обізнаністю вводять в оману оточуючих, та інші.

Слово «конфлікт» викликає у багатьох відверто негативні асоціації. Є кілька пояснень, чому ми намагаємося за будь-яку ціну не конфліктувати.

Конфліктувати страшно. Можна зовсім зруйнувати стосунки і втратити близьку і рідну людину.

Конфліктувати погано. Ми боїмося дістати ярлик «сварливого», «істеричного», «незлагідного».

Минулий досвід підказує, що конфлікт — це боляче, неприємно.

Конфлікт є тільки виявленням накопиченого невдоволення та напруження, сигналом, що далі так жити неможливо. І замість того, аби

тікати від нього, варто прислухатися і придивитися до цього сигналу. Проблема в тому, що дехто в нас не припускає навіть і думки про те, що з конфлікту може вийти щось добре, так само як і про те, що свої негативні почуття (гнів, роздратування, невдоволення) можна обговорювати та виявляти без шкоди для людей, які живуть поруч.

Насправді життя без конфліктів — це ілюзія.

Слід зрозуміти, що конфлікт — це нормально. Усі люди різні, і відмінності сприймати дуже важко. Негативні почуття — це такі самі почуття, як і позитивні, які потрібно виявляти та обговорювати.

Якщо ми не виявляємо відкрито своїх почуттів і потреб або робимо вигляд, що не помічаємо їх, це ще не означає, що вони кудись зникають. Вони залишаються «всередині» і «починають виявлятися» іншими способами.

Як виявити свої почуття і не поглибити конфлікт?

Ключовий підхід полягає у використанні «Я-висловів». Ви повідомляєте інформацію про свої почуття, потреби або оцінки без зневаги та осуду. Ви говорите про те, чого Ви хочете, що Вам необхідно або що Ви думаєте, а не про те, що треба робити або говорити іншому. Ви обстоюєте свої інтереси, але при цьому не чините тиску на іншу людину. Людина не буде почуватися припертою до стіни, в неї не буде потреби захищатися і, як наслідок, входити у конфлікт або загострювати його.

«Я-вислови» просто починаються із займенника «Я» і передають ваші власні почуття або реакцію.

«Ти-вислови» передають звинувачення й оцінку, що змушує людину захищатися і провокує її до агресій.

Коли Вам хочеться сказати:

«Чому ти так пізно?! Ти повинен бути вже давно вдома!»

Скажіть:

«Я дуже хвилювалась, що тебе так довго немає».

Внутрішні переконання, що сприяють виявленню агресії в конфліктних ситуаціях:

1. Важко або навіть неможливо отримати в житті те, чого хочеться. Тому, якщо я хочу виграти, я повинен вступити в боротьбу. Оскільки на всіх усього не вистачить, я повинен змагатися і боротися з іншими, щоб задовольнити свої бажання.

2. Я повинен приховувати свої потреби, думки і почуття, щоб ніхто не мав переваги переді мною, і щоб мене ніхто не зрадив.

3. Якщо хтось задовольнить свої потреби, тоді я, очевидно, не зможу задовольнити свої.

4. Якщо я не стану переможцем, люди вважатимуть мене слабким і переможуть мене. Я повинен бути переможцем за всяку ціну.

5. Інколи я можу застосувати силу, щоб отримати те, що мені потрібно.

6. Якщо я попередив її (його) і вона (він) все одно не робить того, що я вимагаю, це вона (він) винна(ен) у тому, що я застосовую силу.

Внутрішні переконання, які закладуть основи розв'язання конфліктів без агресії:

1. Незалежно від того, як складається ситуація, мене ніщо не змусить застосувати силу!

2. Я можу сказати про те, чого я хочу, про те, що мені потрібно і про те, що я відчуваю.

3. Я можу змиритися з тим, що не завжди отримуватиму те, чого мені хочеться. На цій планеті, крім мене, живуть й інші люди!

4. Моє основне завдання досягнути взаєморозуміння і розв'язати проблеми, що виникли, а не змагатися і перемагати.

Існує думка, що із конфлікту не може вийти нічого путнього, тому що в конфлікті хтось перемагає, а хтось програє.

Привід для конфлікту — це лише сигнал про те, що існують приховані потреби та інтереси, які ми не висловлюємо. І несумісність наших поглядів стосується лише приводу для конфлікту. Така несумісність підкріплюється відповідними емоціями.

Насправді більшість конфліктів має декілька причин. І цей факт робить можливими взаємовигідні розв'язки. Для кожного з учасників конфлікту найважливішими можуть бути зовсім різні обставини.

Ключ до взаємовигідного розв'язку в тому, щоб задовольнити найважливіші для людини бажання, а натомість домогтися поступок в інших, не таких важливих для неї питаннях.

Усі ми вже чимало читали про правила поведінки в конфліктній ситуації — не перебивати, не підвищувати голосу, слухати партнера. Але чомусь, коли нас поглинають емоції, ми — такі гарні, добрі, інтелігентні люди, починаємо кричати, перебивати одне одного, згадувати старі помилки і робити все навпаки. Що ми намагаємося один одному довести? Ми хочемо вирішити питання: «хто правий, хто винний?» А що коли підійти до конфлікту, наперед відмовившись від цього запитання, просто не шукати винних і переможених.

Ось деякі ідеї, що дадуть змогу конфліктувати без переможців і переможених і не провокувати агресивної поведінки партнерів.

1. Пам'ятайте про те, що кожна людина має право бути іншою, не гіршою і не кращою просто іншою. Зі своїми поглядами, переконаннями, слабкостями і звичками.

2. Кажіть прямо про те, чого в даний момент ви хочете, не вдавайтеся до непрямих висловлювань.

3. Не читайте чужих думок (запитуйте «Про що ти думаєш?», замість того, щоб стверджувати «Я знаю, що коли ти так дивишся, то думаєш, що я нікчема»).

4. Говоріть про себе і про те, що відбувається зараз і тут, не додавайте

слів «завжди», «ніколи».

5. Вашим завданням є не шукати відповіді на запитання «Хто винен». Спілкування — це «спільний танок», який складається із рухів кожного із партнерів. Коли ви звинувачуєте, ви намагаєтеся всю провину перекласти на партнера, а ви лише невинна жертва. Допускайте, що ваша поведінка теж може ускладнювати ситуацію. Покажіть, що ви також готові піти назустріч.

Коли конфлікт уже розпочався і партнер відверто виявляє агресію:

1. Старайтеся глибоко дихати. Це дає час для обдумування того, що ви ще хочете сказати, і дає змогу знизити тон голосу.

2. Будьте уважними до партнера, намагайтеся за потоком агресивних слів почути, чого він хоче насправді.

3. Якщо партнер говорить дуже голосно, говоріть нижчим тоном (коли ваш тон буде вищим — можлива сварка), а почнете знижувати ваш тон, ймовірно, що партнер піде слідом за вами. Будьте гнучкими з голосом. Зазвичай, у конфлікті ми намагаємося перекричати партнера і привертаємо тим самим його увагу до себе. Як не дивно, часто незвично тихий голос значно більше привертає увагу і знижує інтенсивність конфлікту.

4. Пам'ятайте, що коли близька вам людина дозволяє собі виявляти негативні почуття — це зовсім не означає, що вона перестала любити та поважати вас.

Процесуальна сторона конфлікту, його динаміка є зміною декількох послідовних стадій: від стадії потенційного конфлікту до його розв'язання.

Стадія потенційного конфлікту — це ситуація, коли виникає об'єктивна передумова конфлікту, але вона до певного часу не усвідомлюється учасниками. Для них конфлікт, як такий, ще не існує.

Досить важливою є стадія усвідомлення учасниками конфліктної ситуації. При цьому можливі різні варіанти співвідношення між реальними обставинами та уявним баченням.

Наприклад, в дійсності існує об'єктивна ситуація, при цьому учасники достатньо адекватно оцінюють ситуацію, себе і партнера. Це адекватно оцінений конфлікт. Вихід із такого конфлікту, як правило, знаходять швидко і без особливих емоційних втрат.

Неадекватно оцінений конфлікт це такий, при якому існує об'єктивна конфліктна ситуація, учасники усвідомлюють її як реальність, але є суттєві відхилення від дійсності. Чим сильніші перекручення в сприйманні ситуації, тим більше емоційних затрат потребує розв'язання такого конфлікту.

Стадія конфліктної поведінки, власне конфлікт, або криза — це така форма конфліктної ситуації, при якій способи поведінки, що використовувались раніше, стають неприйнятними, з їх допомогою потреби конфліктуючих сторін не задовольняються.

Конфліктна поведінка має дві сторони: по-перше, вона породжує тенденцію до розширення конфлікту, до його дестабілізації, загострення емоційного стану. Друга сторона це корекція образів конфліктної ситуації, що досягається за допомогою зворотного зв'язку і сприяє більш адекватному пошуку способів вирішення конфлікту.

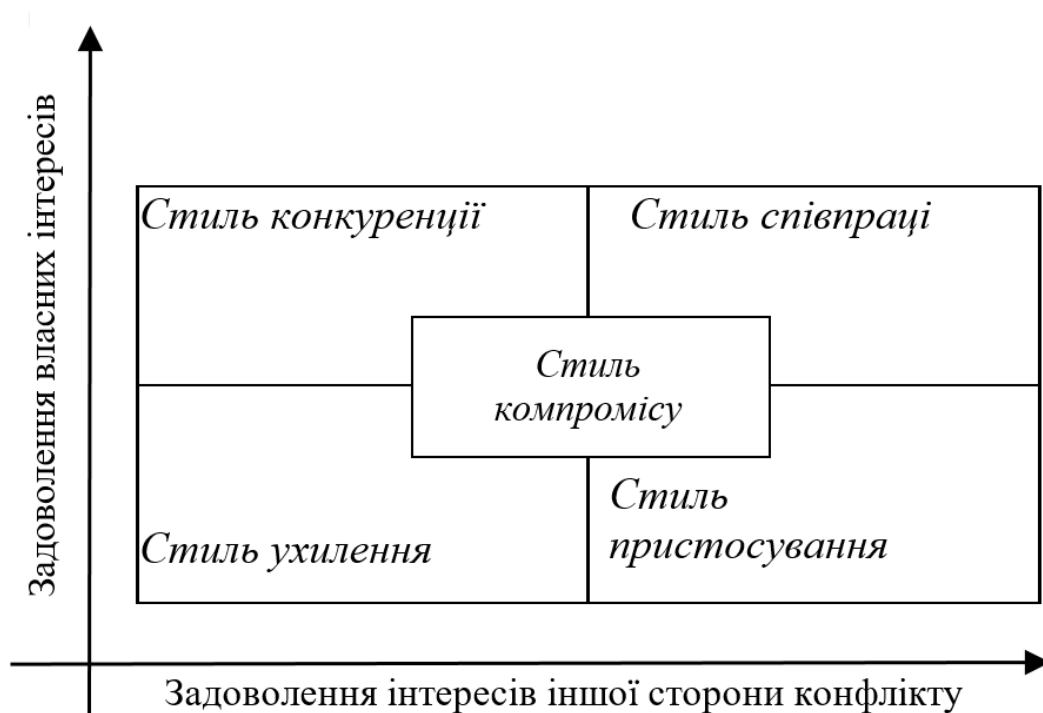
Наступна стадія це розв'язання конфлікту, тобто перетворення конфліктної ситуації. Цього можна досягти через усунення причини конфлікту або через зміну образів конфлікту. У психологічному плані друга позиція більш значима, оскільки вона призводить до переструктурування цінностей, установок, стереотипів. При такому підході розкриваються широкі можливості для самовдосконалення. Тому післяконфліктний період це часто процес переосмислення набутого досвіду, утвердження вибраної позиції, переживання радості і задоволення від досягнутого результату.

Слід відзначити, що існує цілий ряд конфліктів, котрі можуть сприяти успішному спілкуванню, а, отже, виконувати позитивну функцію в соціальних контактах.

Відомі спеціалісти в галузі управлінської психології К. Томас та Р. Кілман виділяють п'ять основних типів поведінки в конфліктних ситуаціях, що спираються на власний стиль, стиль інших учасників конфлікту, а також на тип самого конфлікту.

Ця класифікація представлена на сітці Томаса-Кілмана. Вона кожному дає змогу виробити власний стиль розв'язання конфлікту.

Мал. 2. Сітка Томаса-Кілмана



Стиль поведінки в кожному конкретному конфлікті визначають ступенем прагнення задовольнити власні інтереси (діючи активно чи пасивно) та інтереси протилежної сторони учасників конфлікту (діючи спільно або індивідуально).

Якщо ваша реакція пасивна, то ви прагнете вийти з конфлікту; якщо реакція активна, то ви будете намагатись розв'язати його. Прагнення до спільних дій викликає спробу розв'язати цей конфлікт разом з іншими його учасниками.

Прагнення до індивідуальних дій спричинює пошук шляху вирішення проблеми або ухилення від її вирішення. Виділені п'ять стилів поведінки однаковою мірою включають спільні та індивідуальні дії, а також пасивну та активну поведінку.

Той, хто використовує стиль конкуренції, завжди активний і прагне розв'язувати конфлікт власним способом. Він не зацікавлений у співпраці з іншими, але здатний до вольових рішень, прагне передусім задовольнити власні інтереси за рахунок інших, нав'язуючи своє рішення. Такий шлях ефективний, коли людина має певну владу. Але це вкрай неефективний метод розв'язання особистих конфліктів. Стиль конкуренції викликає в інших почуття відчуження. Використання цього стилю має сенс, якщо результат для вас дуже важливий, якщо маєте певний авторитет і вважаєте свій варіант найкращим, якщо рішення треба прийняти терміново і для цього є достатньо влади, якщо немає іншого шляху і втрачати немає чого, якщо не можете переконати групу, що ситуація кризова, але групу треба вести далі.

Стиль ухилення використовується в ситуаціях, коли позиція нестійка і відсутня співпраця з іншими з метою розв'язання проблеми. Цей стиль доцільно застосовувати, якщо проблема не дуже важлива або коли відчувається помилковість власної позиції та правильність позиції іншої сторони конфлікту, коли сили не рівні або коли інший наділений владою. У цих випадках переважає прагнення задовольнити власні чи інші інтереси, характерний відхід від проблеми, перекладання відповідальності за її вирішення на інших, прагнення відкласти рішення або використати інші засоби.

Стиль ухилення застосовується, якщо відбувається спілкування з психічно складною людиною та якщо немає причин підтримувати з нею контакти, а також за спроб прийняти рішення в ситуації, коли не зовсім зрозуміло, що треба конкретно робити, та в цьому й немає нагальної потреби. Доцільна ця стратегія й у випадках відсутності достатньої інформації. Стиль пристосування означає, що ви дієте разом з іншою людиною, не намагаючись захищати власні інтереси. Цей стиль застосовується, якщо результати дуже важливі для іншої людини й не дуже суттєві, для вас. Він корисний у ситуаціях, у яких ви не можете

здобути перемогу, тому що інший учасник конфлікту має владу. Ви дієте в такому стилі й тоді, коли співчуваєте іншій людині й намагаєтеся підтримати її.

Оскільки, застосовуючи таку стратегію, ви відсуваєте свої інтереси, то краще вдаватись до неї, коли позитивне з'ясування ситуації для вас не суттєве або коли участь у ситуації не дуже значна. Якщо ви вважаєте, що поступаєте в чомусь дуже важливому і відчуваєте невдоволення, то метод пристосування в цьому разі не підходить. Він неприйнятний і тоді, коли ви відчуваєте, що інша людина не збирається поступитись чимось або не оцінить вашого вчинку у вирішенні проблеми. Цей стиль треба застосовувати, коли ви, відступаючи, мало що втрачаєте, коли збираєтесь пом'якшити ситуацію, а потім повернутися до цього питання й обстояти свою позицію.

Стиль пристосування може дещо нагадувати стиль ухилення, якщо використовувати його як засіб відстрочення вирішення проблеми. Але головна відмінність полягає в тому, що ви дієте разом з іншою людиною, ви робите те, чого вона прагне. Поступаючись, ви можете пом'якшити конфліктну ситуацію і налагодити стосунки.

Завдяки стилю співпраці можна брати активну участь у розв'язанні конфлікту й захищати власні інтереси, але прагнути при цьому до співпраці з іншими учасниками конфлікту.

Спочатку треба виявити прагнення, цілі, інтереси обох сторін, а потім обговорити їх. Якщо у вас є час і рішення має неабияке значення, то це гарний спосіб отримання найбільш ефективного результату й задоволення обох сторін.

Цей стиль найоптимальніший, коли обидві сторони мають різні приховані прагнення. У такому разі важко визначити чинник незадоволеності. Отже, з метою успішного використання стилю співпраці треба витратити певний час на пошук внутрішніх, прихованих інтересів, щоб розробити засіб задоволення справжніх прагнень обох сторін. Якщо обидві сторони розуміють, у чому полягає причина конфлікту, то вони мають можливість шукати нові засоби його розв'язання. Проте такий шлях вимагає певних зусиль. Стиль співпраці найважчий, але дуже ефективний.

Сутність стилю компромісу полягає в частковому задоволенні власних інтересів. Ви частково поступаєтеся іншим учасникам, але й вони роблять те саме. Такі дії можуть, нагадувати співпрацю, але задоволення обох сторін відбувається на поверховому рівні. Тут не аналізуються приховані, внутрішні потреби.

Стиль компромісу найбільш ефективний тоді, коли обидві сторони прагнуть одного й того самого, хоча розуміють, що одночасно задовольнити їх інтереси неможливо. Найпоширеніші випадки його

застосування: обидві сторони мають однакову владу та протилежні інтереси; треба швидко досягти рішення і немає часу на обговорення; влаштовує тимчасове вирішення; інші шляхи неефективні; компроміс дає змогу зберегти нормальні стосунки.

Важливо зрозуміти, що кожний з названих стилів ефективний тільки за певних умов. Треба вміти адекватно використовувати кожен із них і робити свідомий вибір, ураховуючи конкретні обставини. Найкращий підхід визначається конкретною ситуацією.

Зважаючи на те, що тема конфлікту, згідно шкільної програми ОБЖД розглядається в 7-му класі, зупинимось більш детально на особливостях його проявів у підлітковому віці.

Становлення внутрішнього світу, його усвідомлення, поява стійкого образу «Я» — найважливіший психологічний процес підліткового віку. Його неодмінно супроводжує цілий ряд хвилюючих драматичних переживань. Разом з усвідомленням своєї унікальної, неповторної, несхожості до інших виникає почуття самотності. «Я» підлітка ще невизнане, розпливчасте, воно часом переживається як відчуття внутрішньої порожнечі, яку потрібно чимось заповнити.

До підліткового віку своя відмінність від інших приваблювала дитину лише за виключних обставин. У підлітка картина змінюється. Орієнтація одночасно на кількох значущих інших роблять його психологічну ситуацію внутрішньо-конфліктною. Несвідоме бажання уникнути минулих дитячих ідентифікацій активізує його рефлексію, але разом з тим породжує відчуття провини, невпевненість у собі, замкненість, постійне незадоволення собою. Ці риси можуть закріпитися і поступово перетворитися в постійні якості, котрі в сукупності сприяють виникненню комплексу неповноцінності.

Одним з найбільш гострих протиріч підліткового віку є протиріччя між ставленням до себе та переживанням ставлення з боку інших людей, особливо тих, яких підліток найбільше поважає. Це протиріччя переживається підлітком тим гостріше, чим менша ділова й духовна близькість між ним та значущим для нього іншим. Подібні внутрішні протиріччя спричиняють явище кризи особистості. Корені так званої кризи підліткового віку слід шукати у специфіці внутрішніх протиріч, властивих цьому вікові. На цьому етапі виникають внутрішні протиріччя особистості, які мають особливий суб'єктивний сенс. Підліткові іноді потрібно докорінно змінити своє ставлення до багатьох явищ, у тому числі й до себе самого та якостей своєї особистості.

Вчені виділяють декілька причин, що обмежують розширення прав підлітків і призводять до конфліктів:

відсутність змін у суспільному становищі підлітка порівняно з дитинством (як він був, так і є «учнем», цілком матеріально залежним

від батьків);

інерція минулого досвіду дорослих у вигляді звички постійно спрямовувати і контролювати дитину;

невміння підлітків діяти самостійно;

надмірні претензії підлітків, які перевищують їхні можливості та потребують втручання дорослих.

Т. Драгунова вказує, що конфлікт підлітка й дорослого може мати три варіанти розвитку, з відповідно різними картинами динаміки їхніх стосунків.

1. Поступове поглиблення протиріччя й розвиток конфлікту, що має тенденцію до розростання у просторі та часі. Перша суперечка породжується ставленням дорослого до намагань підлітка бути самостійним як до таких, що не мають сенсу. Прагнення дорослого зберегти минулий стиль взаємин викликає опір з боку підлітка у вигляді різних форм протесту й непокори. При незмінності позиції дорослого подібні зіткнення стали систематичними та дедалі частішими, а негативізм підлітка наполегливішим. Така ситуація може затягуватися на весь підлітковий вік та набрати форм хронічного конфлікту.

2. Конфлікт існує, але проявляються епізодично, він замаскований специфічною поведінкою дорослого: під натиском підлітка, навіть суперечачи своїм поглядам, він починає дозволяти те, чого раніше не дозволяв. Така непослідовність учинків дорослого, невизначеність меж доступного і можливого для підлітка можуть зберігатися тривалий час та сприяти розвитку дорослості підлітка у річищі його інтересів і прагнень.

3. Дорослий з часом починає бачити в підліткові вже далеко не малу дитину та відповідно змінює своє ставлення до нього. Конфлікт зменшується і може зникнути зовсім.

В усіх варіантах загальним моментом є конфліктний початок підліткового періоду, і всюди є так звана негативна фаза, яка відображає певну форму переходу до нового типу стосунків в умовах, коли зрушення в розвитку особистості дитини на початку підліткового віку випереджають появу відповідних змін у взаєминах з дорослим. Позитивний же зміст негативної фази полягає в тому, що підліток шляхом різних форм непокори ламає попередні «дитячі» стосунки з дорослим і нав'язує новий тип відносин, яким об'єктивно належить майбутнє.

Що робити, аби не поглиблювати конфлікту?

1. Правильно вибирайте час. Не варто розпочинати серйозну розмову перед початком уроку, під час улюбленого заняття товариша, коли ви знервовані чи просто тоді, коли ваш товариш найменш очікує або мало здатний реагувати на ситуацію.

2. Говоріть про конкретну проблему. Обмежтеся початковою проблемою. Не варто перераховувати всі наявні у стосунках проблеми і в найменших деталях. Подумайте, чи варто розглядати всі сьогоднішні, минулі та можливі майбутні проблеми. Це призведе лише до зростання емоційного напруження, і до того ж ви виглядатимете злопам'ятною людиною.

3. Уникайте узагальнень. Такі слова, як «завжди» і «ніколи», наприклад, «ти завжди говориш неправду», — викликають опір партнера. Це відволікає від початкової проблеми і, відповідно, поглиблює взаємне непорозуміння.

4. Різниця у стані ні до чого. Зробіть ставку на якість та розумність своїх аргументів, а не на те, щоб домогтися свого за допомогою зниження статусу співбесідника і підвищення свого. Аргументи на зразок, що ви кращі, освіченіші, молодші чи старші, мудріші чи досвідченіші, може, і здатні змусити товариша замовкнути чи погодитись, але не допоможуть розв'язати проблему.

5. Слухайте. Кожного разу, коли ви слухаєте, ви показуєте, що цінуєте думку свого партнера. Коли ваш партнер розмовляє, читає, зайнятий іншою справою, він вас не почує.

6. Не використовуйте ярликів. Коли ви використовуєте ярлики, ви показуєте людині, що вона зовсім пропадає. Психологічні ярлики, як-от «дитячий», «невротик», «не компетентний» можуть тільки загладити питання, в якому ви почуваетесь невпевнено.

7. Що дають пророкування. Пророкування майбутнього відволікають від обговорення реальної проблеми. «Ти ніколи не змінишся». Такі твердження лише захищають вас від потреби докладати будь-яких зусиль для підтримання добрих стосунків.

8. Не застосовуйте сарказму. Сарказм — це тільки засіб сказати щось і не нести за це ніякої відповідальності. Якщо ви саркастичним тоном кажете «Ти така(ий) чудова(ий)...», ви вкладаєте в цю фразу те, що ваш товариш ідіот, і при цьому не несе ніякої відповідальності за це.

9. Не переходьте на особистості. Ніхто не зможе розв'язати конфлікту, якщо перейде на особистості. У такій ситуації ваш товариш почне захищатися так сильно, що конфлікт не розв'яжеться ніколи.

10. Подумайте, перед тим, як грати роль страдника. Ця тактика може повністю дезорієнтувати товариша. Найжорсткіший варіант — загрожувати, якщо він не зміниться. Це просто маніпулювання.

11. Не давайте поради, як поводитися, думати, почувати. Коли ви даєте раду, ви займаєте позицію повної переваги. Подумайте, як ви ставитесь до того, що вам весь час кажуть, що робити.

12. Уникайте погроз. «Якщо ти не зробиш, я зроблю...».

13. Дотримуйтеся сталості. Постійна зміна своєї позиції виводить партнера з рівноваги. Наприклад, ви поводитесь нестало, якщо скаржитесь, що товариш ніколи не розмовляє з вами, а потім ігноруєте все, що він (вона) вам говорить.

Як поводити себе в конфліктних ситуаціях.

М. Мелія з російсько-американського центру «ЕКОПСИ» нагадує певні закономірності конфліктування.

1. У конфлікті не буває переможців — програють завжди обидві сторони. Отже, не порівнюйте ступінь провини. Візьміть на себе перший крок — це показник сили вашого характеру і вашої самоповаги.

2. Розпочніть бесіду з опису конкретної ситуації, яка вас не влаштовує. Намагайтеся бути при цьому максимально об'єктивним. Чим детальніше ви будете про це говорити, тим краще. Якщо це можливо, наводьте конкретні приклади.

3. Висловіть те, що ви відчуваєте у зв'язку з цією ситуацією. Багато конфліктів між людьми ускладнюються наявністю невисловлених думок і почуттів. Іноді тільки висловлення їх, обмін цими потаємними почуттями дозволяють залагодити ситуацію. Користуйтеся при цьому простими словами «я образився», «я злякався», «мене взяло зло».

4. Намагайтеся вислухати протилежну сторону — це мабуть, найважче. Слід пам'ятати, що ваші думки різні, і саме це спричинило конфлікт. Тому сприймайте ці висловлювання не як істину, а лише як вияв досвіду вашого опонента. Уважно слухайте не перебивайте, не заперечуйте, не сперечайтесь. Покажіть співбесідникові, що ви справді його серйозно слухаєте і прагнете досягти згоди. Можна підкреслити це і зовні — рухом голови, проханням навести конкретний приклад. Це вам допоможе вислухати, а вашому співбесідникові — настроїтися на відверту розмову. Якщо конфлікт дуже серйозний, то зверніться до «нейтральної» людини, яка б допомогла вам вислухати одне одного.

5. Дуже корисно розібратися у потаємних думках. Потаємні думки цемздогадки, побоювання, припущення щодо почуттів і думок іншого. Щоб пересвідчитися, чи вони справжні, краще за все запитати у нього самого. Коли ж вас запитують про те саме, то намагайтеся бути достатньо відвертим, оскільки здогадки, як правило, мають під собою реальний ґрунт. Утримайтеся від коментарів, завершуючи будь-яку розмову. Акцентуйте увагу на пунктах, щодо яких ваші думки, почуття, дії збігаються, а не на питаннях, що вас розділяють, — тим самим ви обмежите зону суперечностей.

6. Знайдіть можливість висловити конкретні пропозиції щодо зміни ситуації, поведінки, стосунків («Я вас прошу...», «Я хотів би...», «Сподіваюсь, вам не важко...»). На завершення розмови скажіть, що

зміниться, якщо такі зміни стануться. Недоцільно погрожувати і вдаватися до ультиматумів, адже позитивні перспективи є більш привабливими. Зазначте, що виграє людина, якщо змінить свою поведінку чи ставлення відповідно до вашого прохання. Такий спосіб розв'язання конфлікту вимагає від вас певної рішучості. Але якщо ви будете відвертим і чесним у цій розмові, то ваші стосунки не погіршаться, а вас стануть більше поважати.

Найчастіше у повсякденному житті виникають різні за формою і змістом суперечки — з однолітками і старшими, з друзями і малознайомими людьми. Суперечка — це одна з форм спілкування і слід вчитися її вести. Вчитися для того, щоб суперечка не переростала у сварку або глибокий конфлікт.

Лікарі-психотерапевти А. Полєєв і Г. Старшенбаум дають рекомендації з психологічного тренінгу.

Пропонуємо вам взяти олівець і підкреслити, яких помилок в суперечках найчастіше припускаєтеся ви самі:

- не даєте іншій стороні часу, щоб повністю висловити свою думку;
- не обґрунтовуєте свої висловлювання;
- залишаєте нез'ясованою одну тему і переходите до іншої;
- обговорюєте не вчинки партнера, а його особу;
- застосовуєте емоційний тиск;
- прагнете самоствердитися за рахунок іншого;
- не визнаєте вголос правоту партнера, навіть коли внутрішньо згодні з його доводами.

Якщо ви хочете уникнути сварок, сподіваємося, вам допоможе знання основних принципів «правильної», конструктивної суперечки:

1. Слухайте співрозмовника до того моменту, поки він сам не попросить вас висловитися.

2. Розкривайте всі свої аргументи, щоб краще прояснити свою позицію співрозмовникові.

3. Користуйтеся тільки позитивними формулами (замість «Ти мало приділяєш уваги» треба сказати: «Мені хотілося б частіше бачити...»).

4. Зберігайте повагу і довіру до партнера, говоріть про свої почуття, а не про його недоліки (наприклад, замість ствердження: «Ти егоїст» краще спитати: «Тобі не подобається піклуватися про мене?»).

5. Знімайте напруження у розмові жартом, ласкою, посмішкою.

6. Пропонуйте компромісні варіанти, не наполягаючи на них тільки з «авторського» самолюбства.

7. При загрозі сварки підіть на поступки заради збереження відносин. Відкладіть розмову до сприятливішого моменту.

КОРЕКЦІЙНА РОБОТА

Розглянемо деякі прийоми психокорекційної роботи з людьми, для яких характерна тривожність як особистісне утворення.

Тривожність — це схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги. Тривога визначається як емоційний стан, який виникає в ситуаціях невизначеності і проявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій. Тривога є суб'єктивним проявом дискомфорту особистості.

1. «Переінтерпритація» симптомів тривожності. Часто людину з підвищеною тривожністю деморалізують перші ознаки появи цього стану. У багатьох випадках корисно розповісти, пояснити їм, що це ознаки готовності людини діяти (ознаки активації), їх переживає більшість людей і вони допомагають відповісти, виступити краще. При тренуванні цей прийом може допомогти людині подолати певні стереотипи.

2. «Налаштування на певний емоційний стан». Людині пропонується подумки пов'язати схвилюваний тривожний емоційний стан з однією мелодією, кольором, пейзажем, певним характерним жестом; спокійний, розслаблений — з іншим, а впевнений, «спонукальний» — з третім. При сильному хвилюванні спочатку згадати перший, потім другий, потім третій, повторюючи останній декілька разів.

3. «Приємна згадка». Людині пропонують уявити ситуацію, в якій вона відчує повний спокій, розслаблення, і якомога яскравіше намагатись згадати всі відчуття, уявити ситуацію.

4. «Використання ролі». У важкій ситуації людині пропонується яскраво уявити собі образ для наслідування (наприклад, улюбленого кіногероя), увійти в його роль і діяти, перебуваючи «в його образі». Цей прийом особливо ефективний для юнаків.

5. «Контроль голосу і жестів». Людині пояснюють, як за голосом і жестами можна визначити емоційний стан людини. Розповідають, що впевнений голос і спокійні жести можуть мати зворотній вплив — заспокоювати, надавати впевненості. Вказують на необхідність тренування перед дзеркалом і «глядачами», наприклад, при підготовці до здачі контрольних нормативів.

6. «Усмішка». Навчання цілеспрямованому управлінні м'язами обличчя. Людині дають ряд стандартних вправ для розслаблення м'язів обличчя і пояснюють значення посмішки для зняття нервово-м'язового напруження.

7. «Дихання». Розповідають про значення ритмічного дихання, пропонують способи використання дихання для зняття напруги, наприклад, робити видих вдвічі довшим ніж вдих; у випадку сильного

напруження зробити глибокий, глибокий вдих і затримати дихання на 20-30 сек.

8. «Уявне тренування». Ситуації, які викликають тривогу, заздалегідь уявляються з усіма деталями, важкими моментами, що викликають переживання; ретельно продумується своя поведінка.

9. «Репетиція». Програвання ситуацій, які викликають тривогу. Наприклад, ніби солдат виконує стройові вправи, а психолог грає роль «суворого командира», «насмішкуватого старого служачи», детально відпрацьовуючи дії.

10. «Доведення до абсурду». У процесі бесіди, в апіорно «спокійних» ситуаціях людині пропонується грати дуже сильну тривогу, страх, але робити це пустуючи.

11. «Переформулювання завдання». Відомо, що одним із моментів, який заважає результативній діяльності тривожних людей є те, що вони зосереджуються не тільки на його виконанні, але переважно на тому, як вони виглядають збоку. У зв'язку з цим, необхідно тренувати вміння формулювати мету своєї поведінки в тій чи іншій ситуації, повністю абстрагуючись від себе.

Наприклад, при відповіді на заняттях: «Я повинен розповісти...» замість «Я повинен відповісти, щоб там не сталося». Або ж «Я повинен отримати «5»». Необхідно також навчати людину умінню занижувати значимість ситуації, розуміти достатньо відносно значена «перемоги» чи «поразки». У цьому плані ефективним є такий прийом, при якому деякі ситуації пропонується розглядати як тренувальні. В такому випадку людина зможе навчитися володіти собою для майбутніх більш серйозних випробувань. Ці та інші прийоми є достатньо ефективними, перш за все, для тих, у кого проявляється так звана «відкрита тривога». У роботі з людьми, тривожність яких проявляється в прихованій формі (часто вони стверджують, що не відчують тривоги, але постійно потерпають через неї), необхідно звернути увагу на вміння аналізувати такі переживання і знаходити їх причини (самоаналіз). Для цього можна запропонувати їм спочатку проаналізувати переживання чи вчинки товаришів за схемою: Що відбулося? Що переживає і думає герой? Які причини? Успішно чи неуспішно він діяв у цій ситуації? Що він має робити? Потім можна запропонувати застосувати цю схему стосовно себе. Можна використати для записів щоденник, магнітофон або відеоманітофон. Частину цих записів можна проаналізувати разом з психологом.

Важливим етапом у роботі зі «замкнутими» людьми є вироблення у них критерію власного успіху. Оцінка успіху у таких людей часто ускладнена, в зв'язку з цим багато успішних ситуацій розглядаються як

неуспішні. Продуктивним у таких випадках є обговорення разом із учнем об'єктивних показників успіху в тій чи іншій ситуації. Попередньо варто домовитися з ним, який результат вважати успішним, а потім максимально розгорнуто записати ці критерії стосовно різних ситуацій. Після цього постійно в бесідах повертатися до цих критеріїв, спонукаючи співбесідника оцінювати свої результати.

Переживання невпевненості в собі часто пов'язані з відсутністю знань про людські переживання періоду дорослішання.

При організації індивідуальної роботи доречно було б скористатися прийомами самодіагностики та порадами, які систематизовані А. М. Прихожан (1994). Вони дозволяють розширити знання про людські переживання і, спираючись на власні сили, набути більшої впевненості в собі. Ми ж наводимо тільки основні поради, виділені автором.

1. Немає нічого більш безглузлого і безнадійного, як намагатися слідувати порадам. Це в рівній мірі відноситься і до даної поради як і до всіх інших. Будь-яка порада, рекомендація — тільки тканина, з якої ви можете зшити щось потрібне для себе.

2. Ваш вибір — вибір, який ви робите самі, і за який самі несете відповідальність.

3. Якщо хочеш досягти якоїсь мети, дій прямо і називай свою мету. «Робити спробу», «старатися» — це означає наперед програмувати невдачу і вже з самого початку виправдовувати її (я ж не говорив, що досягну мети, постараюсь, говорив), а часто знайти для себе лазівку уникнути відповідальності, перш за все перед самим собою, за результат.

4. Якщо хочеш змінитися, змінити щось в собі і в оточенні, дій так, ніби ти уже володієш необхідними новими навичками. Дій і контролюй себе. Тільки ти сам собі суддя в цьому, а самоконтроль — твій головний помічник.

5. Довіряйте своїм почуттям. Не слухайте того, хто говорить: «Ти не можеш (і тим більше — не зобов'язаний) так почувати». Не запитуйте, що я маю переживати в той чи інший момент, з того чи іншого приводу. Просто прислухайтеся до себе. Почуття, переживання кожної людини — тільки його власний здобуток, тому що вони відображають саме його ставлення до тих чи інших сторін життя. Прислухайтеся до своїх почуттів, вчіться розуміти, що саме ви переживаєте (це зовсім не так просто). А якщо вам не подобається або заважають ваші почуття, значить щось не влаштовує вас у вашому житті, або у вашому ставленні до нього.

6. Керуйтеся у своїй діяльності відповідно реальності, аналізуйте умови ситуації, подумайте про свої можливості і вирішіть, чого в ній можна досягти.

7. Позитивне ставлення до життя (оптимізм, активність і впевненість в собі) — це те, що відрізняє «переможця», «щасливчика» від невдахи. Дуже важливо не змішувати таке позитивне ставлення з бездушним очікуванням подарунків долі. Основою при цьому є віра в себе, відчуття своїх можливостей.

8. Всі свої бажання варто промовляти виключно в позитивній формі. «Я хочу». «Я буду». Пам'ятайте, що негативні висловлювання тільки виражають ваші емоції і не спонукають до дії. Більш того, вони часто блокують дію.

9. Дійте! Помиляйтесь, але дійте! Активна дія — це головне, що відрізняє невдачу від переможця.

10. У мене немає нічого абсолютно негативного і нічого абсолютно позитивного. Все, чим я наділений: і хороше, і погане — частина мого «Я». Все це важливо для мене, оскільки задовольняє мої потреби.

11. Любіть себе. Частіше повторюйте декларацію власної самооцінності.

12. Компетентність. Набувайте умінь, навичок в найрізноманітніших галузях: уміння налагоджувати контакти, спілкуватися з різними людьми зробить вас незалежним і вільним у житті.

13. Не лякайтесь. Майте сміливість бути самим собою.

14. Перший і останній учитель життя — це саме життя. І потрібно повністю віддавати себе цьому життю.

Цікаву програму подолання невпевненості в собі пропонує Зімбардо Ф.:

1. Признайтесь собі в своїх сильних і слабких сторонах і відповідно сформулюйте свої цілі.

2. Вирішіть, що для вас є цінним, у що ви вірите, яким би ви хотіли бачити своє життя. Проаналізуйте свої плани і оцініть їх з точки зору сьогодення так, щоб скористатися цим, коли намітитися прогрес.

3. Дійдіть до самої глибини. Проаналізуйте своє минуле, розберіться в тому, що призвело вас до нинішнього стану. Постарайтесь зрозуміти і пробачити тих, хто примусив вас страждати або не допоміг, хоча міг це зробити. Пробачте самому собі минулі помилки і гріхи. Після того, як ви отримали із важких спогадів хоча б якусь користь, забудьте про них. Погане минуле живе в вашій пам'яті до тих пір, поки ви від нього не звільнитесь. Звільніть краще місце для спогадів про минулі успіхи, навіть незначні.

4. Відчуття провини і сорому не допоможуть вам досягти успіху. Не дозволяйте собі бути в їх полоні.

5. Шукайте причини своєї поведінки у фізичних, соціальних, економічних і політичних аспектах нинішньої ситуації, а не в недоліках своєї особистості.

6. Не забувайте, що кожную подію можна оцінити по-різному. Реальність — це не те, що кожен окремо бачить, це не більше, як результат згоди між людьми називати речі певними іменами. Такий погляд дозволить вам більш терпимо ставитись до людей, більш терпляче зносити те, що може здатись приниженням.

7. Ніколи не говоріть про себе погано, особливо уникайте приписувати собі негативні риси «дурний», «потворний», «невезучий», «нездібний», «непоправний».

8. Ваші дії можуть підлягати будь-якій оцінці, якщо вони будуть піддані конструктивній критиці. Скористайтесь цим для свого блага, але не дозволяйте іншим критикувати вас як особистість.

9. Пам'ятайте, що поразка в окремих випадках — це успіх, оскільки ви можете зробити висновок про мінливість цілей, які не варті зусиль, внаслідок чого вдалося уникнути ще більш відчутних неприємностей.

10. Не варто погоджуватись з людьми, заняттями, обставинами, котрі примушують вас відчувати свою неповноцінність. Якщо вам не вдалося змінити їх або себе настільки, щоб відчути впевненість, то краще просто уникнути їх. Життя занадто коротке, щоб витрачати час на смуток.

11. Дозволяйте собі розслаблятися, прислухатись до своїх думок, займатись тим, що вам подобається робити наодинці з собою. Так ви зможете краще себе зрозуміти.

12. Вправляйтесь у спілкуванні. Насолоджуйтесь відчуттям тієї енергії, якою обмінюються люди, вони такі несхожі і своєрідні. Уявіть собі що і вони можуть відчувати страх і невпевненість, і постарайтесь їм допомогти. З'ясуйте, що ви хотіли б від них і чим могли б бути корисними для них. А потім дайте їм зрозуміти, що ви готові до такого обміну.

13. Не прагніть надмірно охороняти своє «Я» — воно набагато міцніше і пластичніше, ніж вам здається. Воно прогинається, але не ламається. Нехай воно краще відчує короточасний емоційний удар, ніж постійно буде перебувати в стані бездіяльності та ізоляції.

14. Виберіть для себе декілька серйозних віддалених цілей, на шляху досягнення яких необхідно подолати проміжні. Тверезо оцініть, які засоби необхідні для того, щоб досягти цих проміжних цілей. Не залишайте без уваги кожен свій успішний крок і не забувайте підбадьорити і похвалити себе. Не бійтесь бути при цьому нескромним, адже вас ніхто не почує.

15. Ви не пасивний об'єкт, якого переслідують неприємності, не травинка, яка трепетно чекає, що на неї наступлять. Ви — вершина еволюційної піраміди, ви втілення надій ваших батьків, ви — неповторна особистість, активний творець свого життя, ви керуєте подіями. Якщо ви

впевнені в собі, то перешкода стає для вас викликом, а виклик спонукає до звершень. І сором'язливість відступить, тому що ви замість того, щоб хвилюватись, як вам жити, зануритесь в гущу самого життя.

Щоб тривога стала конструктивною, потрібно:

а) ситуації, що хвилюють, аналізувати разом, прагнучи усвідомити причинно-наслідкові зв'язки;

б) помилки потрібно не засуджувати, а аналізувати з метою пошуку правильного способу поведінки;

в) ситуації, які можуть тривожити молоду людину, потрібно попередньо передбачити.

Гарним способом подолання підвищеної тривоги є «іmunізація» людини на фоні вдач (щоб не знижувати самооцінку), тобто поступово вводити невдачі в його особистий досвід.

Важливо розрізняти різні види тривожності, адже вона має широкий спектр проявів. Але слід пам'ятати, в якій би формі не проявлялась тривожність, є одна загальна порада — потрібно підвищувати самооцінку і впевненість особистості у собі. Таку людину не можна перехвалити тому, що вона до похвали ставиться з недовірою. Важливо також врахувати, що тривожна людина вже знайшла деякі способи подолання тривожності. Навіть якщо вони є, небезпечно їх руйнувати, не даючи нічого взамін. Часто при цьому тривожні люди використовують фантазії, і якщо вас допустять у цей світ — вважайте, що вам вдалось встановити теплий контакт. Складніше розпізнати значення ритуалів та звичок у зв'язку з тривожністю. Не знаючи їх значень, дуже небезпечно «боротися» з ними. Наприклад, чому юнак останнім входить в автобус, завжди сідає за останню парту застібається на всі гудзики та ін. Найнеприємнішим проявом тривожності є агресивність і апатія. Що стосується агресивності, то ні в якому разі не потрібно відповідати агресією. Краще висловити образу, здивування, незадоволення (на рівні своїх переживань) і максимум зусиль для підвищення самооцінки тривожно-агресивної молоді людини.

Молодій людині з високим рівнем тривожності потрібно звертати особливу увагу і здійснювати заходи для забезпечення системи психологічної допомоги. Працівники психологічних консультацій, психотерапевти свідчать, що найбільша кількість звертань припадає на вік з 17 до 25 років.

Чим вища тривожність, тим легше людина справляється з простими завданнями, але важче з завданнями, що вимагають самостійності, ініціативи, допитливості.

Американський дослідник Джозеф Вольп помітив, що більшість людей не здатна виражати адекватно почуття, емоції, та переживання в

міжособових стосунках внаслідок підвищеної тривоги. Вольп робить висновок про те, що впевнене вираження людьми своїх думок і почуттів у конкретній соціальній ситуації може сприяти подоланню страху. Бути впевненим у собі означає вміти визначити і виразити свої бажання, потреби, очікування, любов-нелюбов. Найбільш впевнена поведінка полягає в умінні будувати свої взаємини в бажаному напрямку, наприклад, зі знайомими, зі сторонніми, в умінні звернутись із проханням і відмовити в проханні (Цит. за К. Рудестамом).

Впевнена поведінка підвищує можливість вибору і контролю над власним життям. Впевненість у собі забезпечує зростання самоповаги. Невпевнена в собі людина стримує почуття внаслідок тривоги, відчуття вини і недостатньо сформованих соціальних умінь. Агресивна людина порушує права інших через домінування, приниження, образи. Агресивність не базується на зрілій самоповазі і є спробою задовольнити свої потреби за рахунок чужої самоповаги.

Американський психолог Келлі склав перелік основних прав людини, які підтримують впевненість в собі:

- право бути одному;
- право бути незалежним;
- право на успіх;
- право бути вислуханим і сприйнятим всерйоз;
- право отримати те, за що заплачено;
- право мати права;
- право відмовити і не почувати при цьому провини;
- право просити те, чого хочеш;
- право допускати помилки і нести за них відповідальність;
- право не бути напористим.

До речі, засновник умовно-рефлексивної терапії Ендрю Солтер, базуючись на дослідженнях Павловим процесів збудження і гальмування, передбачив, що у невпевнених в собі людей загальний тип особистості розвився в процесі навчання під впливом покарань за небажану, неадекватну поведінку.

Розробляючи життєву стратегію, необхідно враховувати:

- 1)діапазон можливостей, що відкриваються перед особистістю в конкретних життєвих обставинах, в тому числі її особистісні ресурси;
- 2)альтернативні сценарії життєвого шляху, зумовлені кожним з прийнятих рішень та здійснених виборів;
- 3)можливість утрат у кожному з альтернативних варіантів, включаючи побічні ефекти, довгострокові наслідки, потенційну загрозу, можливий ефект бумеранга;
- 4)можливість чи неможливість досягнення чогось за певних обставин.

Слід зважити на загальні поради, котрі допомагають розпізнати стан коли людина потребує допомоги психотерапевта чи психолога.

- Стан пригніченості — інтенсивний і незмінний — триває більш як два тижні, в результаті чого людина втрачає здатність отримувати задоволення від того, що відбувається.

- Періодично повертаються думки про самогубство або навіть плани його здійснення.

- Пригнічений стан супроводжується такими поведінковими особливостями, як: втрата інтересу до видів діяльності, котрі раніше приносили задоволення, уникнення соціальних контактів, безнадійне ставлення до майбутнього, труднощі зосередження і виснаженість.

- Пригнічений стан супроводжується: втратою апетиту, почуттям провини, надзвичайною інертністю і раннім пробудженням.

- Протягом місяця буває чотири або навіть більше нападів паніки.

- Через почуття тривоги людина починає уникати повсякденної активності: покупок у магазині, виходів на роботу, користування громадським транспортом. Нагадаємо, що одна з головних цілей психологічної підтримки людини у життєвій кризі — активізація властивих їй способів переживання і введення в дію великого арсеналу стратегій подолання таких ситуацій. Такий підхід відповідає ставленню до жертви кризи як до активної особистості, котра відповідає за свої вчинки. Отже, допомога і підтримка людям передбачає виконання їхніх справ не за них (що принижує людину і привчає її до залежності), а разом з ними, що приводить до ефективної самостійності, навчає людину «бачити світло в кінці тунелю» навіть у таких тяжких випробуваннях, як життєва криза.

Надіємося, що запропонований матеріал допоможе нашим читачам ефективно використовувати інтелект, творчість, увесь особистісний потенціал для розв'язання власних життєвих проблем, для психічного самооздоровлення та оздоровлення близьких. І само собою зрозуміло вони слугують цінною опорою для практикуючих психологів у випадках виникнення психотравмуючих ситуацій та патогенної поведінки людей.

ДОДАТОК

Визначення типових способів реагування на конфліктну ситуацію (методика К. Н. Томаса)

За допомогою цієї методики можна виявити, наскільки піддослідний схильний до суперництва та співробітництва в різних групах, прагне до компромісів, уникає конфліктів, чи навпаки намагається загострити їх, а також оцінити міру його адаптації до спільної діяльності.

Піддослідний повинен підкреслити або записати на аркуші літери «А» чи «Б», які відповідають тому рішення, яке він вважає правильним.

1. А. Інколи я даю можливість іншим взяти на себе відповідальність за рішення спірного питання.

Б. Замість того, щоб обговорювати те, у чому ми незгодні, я намагаюсь звернути увагу на те, з чим ми обидва згодні.

2. А. Я намагаюсь знайти компромісне рішення.

Б. Я прагну уладнати справу, враховуючи інтереси іншої людини і свої власні.

3. А. Звичайно я наполегливо добиваюся свого.

Б. Інколи я жертвую власними інтересами заради інтересів іншої людини.

4. А. Я прагну знайти компромісне рішення.

Б. Я намагаюсь не вразити почуттів іншої людини.

5. А. Улагоджуючи спірну ситуацію, я завжди прагну знайти підтримку іншої людини.

Б. Я намагаюсь робити все, аби уникнути непотрібної напруги.

6. А. Я прагну уникнути неприємностей для себе.

Б. Я завжди прагну добитися свого.

7. А. Я намагаюсь відкласти розв'язання спірного питання з тим, щоб згодом розв'язати його остаточно.

Б. Я вважаю можливим у чомусь поступитися, аби досягти чогось іншого.

8. А. Як правило, я наполегливо прагну добитися свого.

Б. Перш за все я прагну визначити зміст спірних питань.

9. А. Я думаю, що не завжди треба хвилюватися з приводу якихось суперечностей, що виникли.

Б. Я докладую зусилля для того, щоб досягти свого.

10. А. Я твердо прагну досягти свого.

Б. Я намагаюсь знайти компромісне рішення.

11. А. Перш за все я намагаюсь чітко визначити зміст спірних питань.

Б. Я прагну заспокоїти іншого і, головне, зберегти наші стосунки.

12. А. Я визнаю за краще не обирати позицію, яка може викликати суперечку.

Б. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися із своєю думкою, якщо він також іде назустріч.

13. А. Я пропоную середню позицію.

Б. Я наполягаю, щоб все було зроблено по-моєму.

14. А. Я повідомляю іншому свою точку зору і цікавлюсь його думкою.
Б. Я прагну показати іншому логіку і перевагу моїх поглядів.
15. А. Я намагаюсь заспокоїти іншого і зберегти наші взаємини.
Б. Я прагну зробити все необхідне для того, щоб уникнути напруги.
16. А. Я намагаюсь не зачіпати почуттів іншого.
Б. Як правило, я прагну переконати іншого у перевагах моєї позиції.
17. А. Як правило, я наполегливо намагаюсь досягти свого.
Б. Я прагну зробити все, щоб запобігти непотрібній напрузі.
18. А. Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.
Б. Я дам іншому можливість залишитися із своєю думкою, якщо він іде мені назустріч.
19. А. Перш за все я намагаюсь визначити зміст спірних питань.
Б. Я намагаюсь відкласти спірні питання для того, щоб із часом розв'язати їх остаточно.
20. А. Я намагаюсь негайно подолати наші суперечності.
Б. Я прагну знайти найкраще поєднання переваг і втрат для нас обох.
21. А. Під час переговорів я прагну бути уважним до іншого.
Б. Я завжди прагну до прямого обговорення проблеми.
22. А. Я намагаюсь знайти «середину» між моєю позицією та позицією іншої людини.
Б. Я відстоюю власну позицію.
23. А. Як правило, я дбаю про те, щоб задовольнити бажання кожного з нас.
Б. Інколи я даю можливість іншим взяти на себе відповідальність за розв'язання спірного питання.
24. А. Якщо позиція іншого здається йому важливою, я прагну йти йому назустріч.
Б. Я намагаюсь переконати іншого піти на компроміс.
25. А. Я прагну переконати іншого у тому, що я маю рацію.
Б. Під час переговорів я намагаюсь бути уважним до аргументів іншого.
26. А. Як правило, я пропоную середню позицію.
Б. Я майже завжди прагну задовольнити інтереси кожного з нас.
27. А. Дуже часто я прагну уникнути суперечок.
Б. Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.
28. А. Як правило, я наполегливо прагну досягти свого.
Б. Улагоджуючи спірну ситуацію, я намагаюсь знайти підтримку в іншого.
29. А. Я пропоную середню ситуацію.
Б. Вважаю, що не завжди потрібно хвилюватися через те, що виникають розходження.
30. А. Я намагаюсь не зачіпати почуттів іншого.
Б. Я завжди обираю таку позицію у суперечці, щоб спільними зусиллями досягти успіху.

Ключ до тесту

№	Супер- ництво	Співробіт- ництво	Ком- проміс	Уникне- ння	Поступ- ливість
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5		А		Б	
6	Б			А	
7			Б		А
8	А	Б			
9			Б	А	
10	А		Б		
11		А			Б
12			Б	А	
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А
17	А			Б	
18			Б		А
19		А		Б	
20	А	Б			
21		Б		А	
22	Б		А		
23		А		Б	
24			Б		А
25	А				Б
26		Б	А		
27				А	Б
28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б			А

По кожному з п'яти розділів опитувальника (суперництво, співробітництво, компроміс, уникнення, поступливість) підраховують кількість відповідей, які збіглися з «ключем». Отримані результати

порівнюють між собою для виявлення тих форм соціальної поведінки в ситуації конфлікту, до яких найбільш схильний піддослідний, а також тенденцій організації взаємин у складних умовах.

Тест для визначення потреби у досягненнях (ПД) (Ю.М.Орлов, К.І. Шкуркін, Л.П. Орлова, 1974)

Мета: визначити рівень потреби у досягненнях.

Тест містить твердження, які диференціюють студентів двох протилежних груп: з високим і низьким рівнем потреби у досягненнях.

Інструкція піддослідному: В тесті міститься 22 твердження, які дають Вам змогу уточнити думки, інтереси і те, як Ви оцінюєте себе. Якщо Ви згодні з твердженням, напишіть «Так» поряд із ним, якщо не згодні — «Ні». Ніяких додаткових написів робити не слід. Заповнюючи аркуш для відповідей, майте на увазі, що твердження дуже короткі і не можуть містити всіх подробиць. Не гайте часу на обдумування, відповідайте швидко і обов'язково на кожне запитання. Поганих і хороших відповідей не існує.

1. Думаю, що успіх у житті залежить радше від випадку, ніж розрахунку.
2. Якщо я втрачу улюблене заняття, життя для мене втратить сенс.
3. Для мене в будь-якій справі важливіший процес її виконання, ніж кінцевий результат.
4. Вважаю, що люди більше страждають від невдач на роботі, ніж від поганих взаємин із близькими.
5. На мою думку, більшість людей живе віддаленими цілями, а не близькими.
6. У моєму житті було більше успіхів, ніж невдач.
7. Емоційні люди мені подобаються більше, ніж діяльні.
8. Навіть у звичайній роботі я намагаюся удосконалити деякі її елементи.
9. Захоплений думками про успіх, я можу забути про пересторогу.
10. Мої батьки вважали мене лінивою дитиною.
11. Думаю, що причина моїх невдач — обставини, а не я сам.
12. Мої батьки дуже суворо контролювали мене.
13. Терпіння у мене більше, ніж здібностей.
14. Лінощі, а не сумніви щодо успіху змушують мене часто відмовлятися від своїх намірів.
15. Думаю, що впевнена в собі людина — це я
16. Заради успіху я можу ризикувати, якщо навіть шанси не на мою користь.
17. Я несумлінна людина.
18. Коли все йде добре, моя енергія підсилюється.
19. Якби я був журналістом, писав би радше про оригінальні винаходи, ніж про пригоди.
20. Мої родичі часто не поділяють моїх планів.
21. Рівень моїх вимог до життя вищий, ніж у моїх друзів.
22. Мені здається, що наполегливості в мене більше, ніж здібностей.

Обробки результатів:

Піддослідний одержує по 1 балу, якщо відповів «Так» на твердження 2, 6, 7, 8, 14, 16, 18, 19, 21, 22 і «Ні» — на 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 20.

Сума балів говорить про рівень ПД:

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| до 10 балів — низький; | 15-16 — вище середнього; |
| 11-12 — нижче середнього; | 17-22 — високий. |
| 13-14 — середній; | |

Методика визначення тривожності (Шкала Тейлора, адаптація М.М. Пейсахова, 1977)

Мета: виявити рівень тривожності.

Інструкція піддослідному: Необхідно дати відповідь на всі твердження, які містить опитувальник. Якщо вони відповідають Вашому уявленню про себе, напишіть «Так», у протилежному випадку — «Ні». Якщо ж Вам важко дати певну відповідь, напишіть «Не знаю». Працювати бажано швидко, не пропускати запитань, ніяких додаткових написів не робити.

1. Часто я працюю з великим напруженням.
2. Вночі мені важко заснути.
3. Для мене приємні несподівані зміни у звичній обстановці.
4. Мені часто сняться страшні сни.
5. Мені важко зосередитись на якомусь завданні чи роботі.
6. У мене дуже неспокійний і переривчастий сон.
7. Я хотів би бути таким щасливим, як, на мій погляд, щасливі інші.
8. Безперечно, мені не вистачає впевненості в собі.
9. Моє здоров'я дуже турбує мене.
10. Часом я відчуваю себе нікому не потрібним.
11. Я часто плачу, в мене «очі на мокрому місці».
12. Я помічаю, що мої руки починають тремити, коли я намагаюся зробити щось важке чи небезпечне.
13. Часом, коли я збентежений, у мене з'являється сильна пітливість і це дуже бентежить мене.
14. Я часто ловлю себе на думці, що мене щось тривожить.
15. Нерідко я думаю про такі речі, про які не хотілося б говорити.
16. Навіть у холодні дні я легко пітнію.
17. У мене бувають періоди такого занепокоєння, що я не можу всидіти на місці.
18. Життя для мене майже завжди пов'язане з незвичайною напруженістю.
19. Я чутливіший, ніж більшість людей.
20. Я легко бентежусь.
21. Моє місце серед оточення дуже мене турбує.
22. Мені дуже важко зосередитись на чомусь.
23. Майже весь час я відчуваю тривогу через когось або через щось.
24. Часом я стаю надто збудженим і мені важко заснути.
25. Мені доводилось відчувати страх навіть тоді, коли я точно знаю, що мені

нічого не загрожує.

26. Я схильний сприймати все дуже серйозно.

27. Мені часом здається, що переді мною нагромаджені такі труднощі, які я не здолаю.

28. Я майже завжди відчуваю невпевненість у своїх силах.

29. Мене дуже тривожать можливі невдачі.

30. Очікування завжди нервує мене.

31. Часом мені здається, що я ні на що нездатний.

32. Бували періоди, коли через тривогу я не міг заснути.

33. Інколи я засмучуюсь через дрібниці.

34. Я легко збуджуюсь.

35. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.

36. У мене не вистачає духу пережити всі майбутні труднощі.

37. Часом мені здається, що моя нервова система розхитана, і я ось-ось втрачу розум.

38. Найчастіше за все мої руки і ноги досить теплі.

39. У мене рівний і добрий настрій.

40. Я майже завжди відчуваю себе зовсім щасливим.

41. Коли потрібно на щось довго чекати, я можу бути спокійним.

42. У мене рідко бувають головні болі через пережиті хвилювання або неприємності.

43. У мене не буває серцебиття під час очікування на щось нове або важке.

44. Мої нерви розхитані не більш, ніж в інших людей.

45. Я впевнений у собі.

46. Порівняно з іншими людьми я вважаю себе сміливим.

47. Я сором'язливий не більш, ніж інші.

48. Часто я спокійний і вивести мене з рівноваги нелегко.

49. Практично я ніколи не червонію.

50. Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.

Обробка результатів

У запитаннях 1-37 підраховується кількість відповідей «Так», у запитаннях 38-50 — кількість відповідей «Ні». Відповіді «Не знаю» підраховуються в усіх твердженнях і кількість їх ділиться на 2. Рівень тривожності визначається сумою цих трьох показників.

До 15 балів — низький рівень;

24-27 — вище середнього;

16-20 — нижче середнього;

28-50 — високий.

21-23 — середній;

Опитувальник «Шкала локус-контролю»

(Дж.Ротгер, 1966 р., адаптація В.Ядова)

Тест дає змогу оцінити сформований у людини рівень суб'єктивного контролю над різноманітними життєвими ситуаціями. У його основу

покладено дві принципові тези.

1. Люди відрізняються один від одного тим, як і де вони локалізують контроль над значущими подіями у своєму житті. Можливі два протилежні типи такої локалізації: екстернальний та інтернальний. Людина екстернального типу вважає, що події, які з нею відбуваються, є наслідком впливу зовнішніх сил — випадку, інших людей тощо і від неї не залежать. Людина інтернального типу вважає, що події, які з нею відбуваються, є результатом її власної діяльності. Будь-яка людина займає певну позицію на шкалі від інтернальності до екстернальності.

2. Рівень суб'єктивного контролю конкретної людини є постійним і визначає її поведінку в будь-яких ситуаціях.

Пристосування та поступливість властиві людям екстернального типу, а інтернали менш схильні підкорятися тиску інших і чинять опір, коли відчувають, що ними маніпулюють. Люди інтернального типу краще працюють наодинці, екстернали — під контролем.

1. А. Діти потрапляють у біду тому, що батьки дуже часто карають їх.

Б. У наш час неприємності з дітьми трапляються часто тому, що батьки дуже м'яко ставляться до них.

2. А. Багато невдач буває, коли не щастить.

Б. Невдачі людей є результатом їх власних помилок.

3. А. Одна з головних причин, чому здійснюються неморальні вчинки в суспільстві, полягає у тому, що навколишні примиряються з ними.

Б. Завжди будуть неморальні вчинки, незалежно від того, наскільки старанно оточуючі прагнуть запобігти їм.

4. А. Врешті-решт до людей приходять заслужене визнання.

Б. На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними, незважаючи на всі її старання.

5. А. Думка, що викладачі несправедливі до учнів, є хибною.

Б. Багато учнів не розуміє, що їхні оцінки можуть залежати від випадкових обставин.

6. А. Успіх керівників багато в чому залежить від вдалого збігу обставин.

Б. Здібні люди, які не стали керівниками, самі не використали своїх можливостей.

7. А. Хоч би як ви старалися, деякі люди не симпатизуватимуть вам.

Б. Той, хто не зумів завоювати симпатії навколишніх, просто не вмів спілкуватися з людьми.

8. А. Спадковість відіграє головну роль у формуванні характеру і поведінки людини.

Б. Тільки життєвий досвід визначає характер і поведінку людини.

9. А. Я часто помічаю слухність приказки: «Чому бути — того не минути».

Б. Мені здається, що краще прийняти рішення і діяти, ніж покладатися на долю.

10. А. Для добре підготовленого спеціаліста не існує такої речі, як упереджена перевірка.
Б. Навіть добре підготовлений спеціаліст часто не витримує упередженої перевірки.
11. А. Успіх є результатом старанної праці і мало залежить від везіння.
Б. Щоб досягти успіху, треба не пропустити щасливого випадку.
12. А. Кожний громадянин може впливати на важливі державні рішення.
Б. Суспільством керують люди, які висунуті на відповідальні посади, а інші мало що можуть зробити.
13. А. Будуючи плани, я завжди впевнений, що зможу їх здійснити.
Б. Не завжди доцільно планувати далеко вперед, оскільки багато залежить від того, як складуться обставини.
14. А. Є люди, про яких упевнено можна сказати, що вони недобрі.
Б. У кожної людини є щось добре.
15. А. Здійснення моїх бажань не пов'язане з везінням.
Б. Коли не знають, як бути, підкидають монету. По-моєму, в житті це часто можна використовувати.
16. А. Керівником часто стають завдяки щасливому збігу обставин.
Б. Досягнення певної керівної посади залежить від здатності керувати людьми, везіння тут ні до чого.
17. А. Більшість із нас не може впливати якимось суттєво на світові події.
Б. Беручи активну участь у суспільному житті, люди можуть керувати подіями у світі.
18. А. Більшість людей не розуміє, наскільки їхнє життя залежить від випадкових обставин.
Б. У дійсності не існує такої речі, як везіння.
19. А. Завжди слід бути готовим визнати свої помилки.
Б. Як правило, легше не підкреслювати свої помилки.
20. А. Важко дізнатися, чи справді Ви подобаєтеся людині, чи ні.
Б. Кількість Ваших друзів залежить від того, наскільки Ви приваблюєте до себе інших.
21. А. Зрештою, неприємності, які трапляються з Вами, урівноважуються приємними подіями.
Б. Більшість невдач є результатом незнання, лінощів, відсутності здібностей або всіх трьох причин відразу.
22. А. Якщо докласти досить зусиль, то можна викоринити бездушність і формалізм.
Б. Є речі, з якими важко боротися, тому бездушність і формалізм викоринити неможливо.
23. А. Інколи важко зрозуміти, із чого виходять керівники, коли висувають людину на винагорода.
Б. Винагорода залежить від того, як старанно людина працює.
24. А. Хороший керівник очікує від підлеглих, аби вони самі вирішували, що

вони повинні робити.

Б. Хороший керівник дає чітко зрозуміти, в чому полягає робота кожного підлеглого.

25. А. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.

Б. Не можу повірити, що випадок або доля відіграють важливу роль у моєму житті.

26. А. Люди самотні через те, що не виявляють товариськості до оточуючих.

Б. Не має сенсу добиватися прихильності людей, якщо ти їм подобаєшся, то подобаєшся.

27. А. Характер людини залежить головним чином від її сили волі.

Б. Характер людини формується переважно у колективі.

28. А. Те, що зі мною трапляється, це справа моїх власних рук.

Б. Інколи я відчуваю, що моє життя розвивається у напрямі, який не залежить від моєї волі.

29. А. Я часто не можу зрозуміти, чому керівники чинять саме так, а не інакше.

Б. Зрештою, за погане управління організацією відповідальні самі люди, які в ній працюють.

Ключ:

Екстернали — 2А, 3Б, 4Б, 5Б, 6А, 7А, 9А, 10Б, 11Б, 12Б, 13Б, 15Б, 16А, 17А, 18А, 20А, 22Б, 23А, 26Б, 28Б, 29Б.

Інтернали — інші, крім 1АБ, 8АБ, 14АБ, 19АБ, 24АБ, 27АБ, які не означають нічого.

Високий показник відповідає високому рівню суб'єктивного контролю (інтернальності) над будь-якими значущими ситуаціями. Такі люди вважають, що більшість важливих подій у їхньому житті є результатом їх власних дій, що вони можуть ними керувати, внаслідок чого відчують відповідальність за свої життя та долю.

Низький показник за шкалою відповідає низькому рівню суб'єктивного контролю (екстернальності). Такі люди не бачать зв'язку між своїми вчинками і значущими для них подіями, не вважають себе здатними контролювати розвиток цих подій і вважають, що більшість із них є результатом випадку або дій інших людей.

Методика вивчення особистості

Тест «Егостани»

Кожна людина, за Берном, володіє певним, здебільшого обмеженим репертуаром станів свого «Я», які не є ролями. По-перше, це стани «Я», близькі до станів батьків; по-друге, стани «Я», спрямовані на оцінку реальності; по-третє, стани «Я», котрі діють з моменту фіксації у ранньому дитинстві і є архаїчними пережитками онтогенезу. Ці стани Берн називає відповідно Багько, Дорослий, Дитина. Дитина — це джерело інтуїції, творчості, спонтанності.

Дорослий — стан, необхідний для раціональної взаємодії з навколишнім світом. Батько виконує дві основні функції — допомагає у вихованні власних дітей і дозволяє автоматично реагувати на більшість пересічних ситуацій.

Оцініть кожне висловлювання в балах від 0 до 10. Результати записуйте у клітинках ліворуч від тверджень.

№	Оцінка	Висловлювання
1		Мені часом бракує витримки
2		Якщо мої бажання заважають мені, я вмію їх приборкати
3		Батьки, як зрілі люди повинні влаштовувати сімейне життя своїх дітей
4		Я часом перебільшую свою роль у якихось подіях
5		Мене нелегко обдурити
6		Мені сподобалося б бути вихователем
7		Буває мені хочеться попустувати, як маленькому
8		Думаю, що я правильно розумію всі навколишні події
9		Кожний повинен виконувати свої обов'язки
10		Часто я роблю не так, як треба, а так, як хочеться
11		Приймаючи рішення, я намагаюся продумати його наслідки
12		Молодше покоління повинно вчитись у старших, як треба жити
13		Я, як і багато хто з людей, буваю вразливим
14		Мені вдається бачити в людях більше, ніж вони говорять про себе
15		Діти повинні беззаперечно виконувати вказівки батьків
16		Я — людина, схильна захоплюватися
17		Мій основний критерій оцінки людини — об'єктивність
18		Мої погляди непохитні
19		Буває, що я не поступаюся у суперечці лише тому, що не хочу поступатися
20		Правила виправдовують себе лише тоді, коли вони дають користь
21		Людина повинна дотримуватися усіх правил, незалежно від обставин

Ключі

Підрахуйте суму балів окремо за такими трьома шкалами:

1. Позиція дитини (Д): висловлювання 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19.

2. Позиція дорослої/зрілої людини (З): висловлювання 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20.

3. Позиція батьків (Б): висловлювання 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21.

Розташуйте результати (відповідні літери) в порядку їх зменшення і запишіть формулу своїх соціальних ролей.

При формулі ЗДБ — у вас розвинене почуття відповідальності, ви в міру імпульсивні і не схильні до напутливості і повчань. Вам можна побажати зберегти ці якості і надалі. Вони допоможуть у будь-якій справі, пов'язаній із

спілкуванням, колективною працею, творчістю.

При Б на першому місці — справа гірша. Категоричність та самовпевненість протипоказані, наприклад педагогові, організаторові, — словом, усім хто, має справу переважно з людьми, а не з машинами.

Наприклад, БЗД може ускладнити життя тому, для кого характерна ця формула. «Батько» з дитячою прямою та безпосередністю «ріже» ширу правду, ні в чому не сумніваючись і не думаючи про наслідки. Але й тут немає причин засмучуватися. Якщо вас не приваблюють організаторська робота, галасливі компанії і ви віддаєте перевагу роботі наодинці з книжкою, за кульманом чи етюдником. то все гаразд. Якщо ж ні, і ви захочете пересунути своє Б на друге місце, то це цілком можливо.

Д на першому місці — цілком прийнятний варіант, скажімо, для наукової роботи. Ейнштейн жартівливо пояснив причини своїх наукових успіхів тим, що він розвивався повільно і над багатьма питаннями замислювався лише тоді, коли люди, зазвичай, уже перестають про них думати. Але дитяча безпосередність добра тільки до певної міри. Якщо вона починає заважати справі, необхідно контролювати свої емоції.

Вивчення типу темпераменту за методикою Айзенка

Інструкція. Вам пропонується набір спеціально підготовлених нескладних питань, на кожне з яких треба чесно та відверто відповісти «так» або «ні». Отже:

1. Чи часто ви відчуваєте потребу в нових враженнях, бажання багато що змінити довкола себе?
2. Чи часто вам потрібна підтримка надійного друга, готового допомогти, підбадьорити чи заспокоїти?
3. Ви вважаєте себе людиною безтурботною?
4. Чи відчуваєте ви труднощі, коли треба відповісти «ні»?
5. Перед тим, як щось вдіяти, чи обмірковували ви можливі наслідки, кінцевий результат?
6. Якщо пообіцяли щось зробити, чи завжди дотримуєте слова?
7. Чи часто у вас змінюється настрій?
8. Звичайно ви говорите і дієте швидко, не замислюючись?
9. Чи часто відчуваєте себе пригніченим, розчарованим без будь-яких на це причин?
10. Чи можете зробити будь-що побившись об заклад?
11. Чи відчуваєте сором'язливість та збентеження, коли намагаєтеся заговорити з незнайомою симпатичною людиною протилежної статі?
12. Чи втрачаєте часом самовладання?
13. Чи часто здійснюєте вчинки під впливом хвилинного настрою?
14. Чи часто відчуваєте муки сумління через те, що зробили або сказали щось таке, чого не слід було б говорити або робити?
15. Чи надаєте перевагу читанню книг, газет та журналів перед зустрічами з людьми?
16. Вас легко образити?
17. Чи подобається вам часто бути у компаніях?
18. Чи маєте ви думки, які б не хотіли відкривати іншим?

19. Чи правда, що іноді все горить у вас в руках, а часом настають нудьга та смуток?
20. Чи хочете мати друзів небагато, але дуже близьких та відданих?
21. Ви мрійник?
22. Якщо на вас кричать, чи відповідаєте ви тим самим?
23. Чи часто відчуваєте свою провину?
24. Чи всі ваші звички та захоплення вам подобаються?
25. Чи здатні ви дати волю своїм почуттям та весело провести час у компанії?
26. Ви людина, яка легко збуджується?
27. Люди, які вас знають, вважають, що ви людина компанійська?
28. Коли ви зробили щось важливе, то чи не замислювалися, що могли б зробити ще краще?
29. Ви вважаєте за краще менше говорити, коли перебуваєте у товаристві інших людей?
30. Чи любите ви пліткувати?
31. Чи буває у вас безсоння через різні плітки?
32. Відповідь на питання, яке вас цікавить, шукатимете в книзі?
33. Чи відчуваєте ви часом посилене серцебиття?
34. Вам подобається робота, яка потребує зосередженості?
35. Чи відчуваєте іноді почуття тремтіння?
36. Коли ви знаєте, що контролю в автобусі не буде, чи обов'язково платите за свій проїзд?
37. Ви байдуже ставитеся до кепкувань над собою?
38. Ви дратівливі?
39. Чи цікаво вам виконувати роботу у високому темпі?
40. Чи хвилюють вас думки про неприємності, які можуть трапитися?
41. Ви любите ходити і все робити повільно?
42. Ви дозволяєте собі інколи запізнюватися?
43. Чи часто вам доводиться бачити «страшні» сни?
44. Ви любите говорити по-простому навіть з незнайомою людиною?
45. Чи страждаєте, коли вам болить?
46. Чи пригнічують вас неприємні почуття, коли ви тривалий час позбавлені можливості спілкування з людьми?
47. Чи вважаєте ви себе людиною нервовою?
48. Чи є серед ваших знайомих люди, які вам дуже не подобаються?
49. Ви дуже впевнена в собі людина?
50. Вас легко образити, якщо вказати на недоліки?
51. Ви згодні з тим, що від вечірки дістати справжнє задоволення важко?
52. Чи дошкуляють вам думки, що ви чимось гірші за інших?
53. Чи здатні ви внести пожвавлення у нудну компанію?
54. Чи буває, що ви говорите про те, чого не розумієте?
55. Вас хвилює здоров'я?
56. Ви часто кепкуєте над іншими?
57. Ви страждаєте від безсоння?

А тепер треба перевірити об'єктивність відповідей. Якщо на запитання № 6, 24, 36 дано відповіді «так», а на запитання № 12, 18, 30, 42, 48, 54 — «ні», то це означає, що досліджуваний не бажає або ж не вміє об'єктивно оцінювати себе. Це шкала брехні. Для кожної людини є нормою 4 неправдиві відповіді.

Дослідження екстраверсії - інтроверсії.

Екстраверсія — це відкритість, комунікабельність, прагнення до контактів. Інтроверсія — це замкнутість, некомунікабельність.

Шкала екстраверсії-інтроверсії — це сума відповідей «так» на запитання № 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 49, 53, 56 і «ні» на запитання № 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Дослідження нейротизму

Нейротизм — це стабільність чи нестабільність нервової системи. Шкала нейротизму — це сума відповідей «так» на запитання № 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Показник екстраверсії відкладіть на горизонтальній лінії, а показник нейротизму — на вертикальній лінії (максимуми — 24). За положенням відкладених балів, визначається тип темпераменту.

Дослідження типології особистості



Якщо за шкалою екстраверсії ви отримали більше 12, то це означає належність до групи I (екстравертів), менше 12 балів — до групи II (інтровертів).

Якщо за шкалою нейротизму понад 12 разів трапляється «так», то це означає притаманність рис групи III (невротиків).

Група I (типовий екстраверт). Характеризується орієнтацією особистості на навколишній світ. Цю групу людей характеризує товарицькість, чуйність, невимушеність, життєрадісність, впевненість у собі. Прагнення до лідерства. Вони, як правило, мають багато друзів, оптимістичну вдачу, доброзичливі, веселі, завдяки гнучкості своєї поведінки легко знаходять контакти з різними людьми, але іноді запальні та нестримані, імпульсивні. Такі люди звичайно добре оволодівають професіями типу «людина-людина», але й інші професії від них не за сімома замками.

Група II (типовий інтроверт). Характеризується фіксацією інтересів особистості на явищах власного внутрішнього світу, який є для людей цієї групи найвищою цінністю.

Такі люди спокійні, врівноважені, розсудливі, завбачливі, контролюють свої вчинки, їх дії завжди продумані, раціональні. Вони не товариські, часто замкнуті, але миролюбиві. Коло друзів у них невелике. Ці люди часто соціально пасивні, важко входять в колектив. Надають перевагу книжкам. Таким людям легше оволодівати професіями типу «людина-техніка», «людина-природа». Працювати з іншими людьми їм важко, це потребує дуже багато сил.

Група III (типовий невротик). Характеризується емоційно несталою схемою особистості, люди цієї групи вирізняються нестабільністю, легко збуджуються, їм притаманні часта зміна настроїв, чутливість, примхливість, схильність до песимізму, нерішучість.

Може вийти так, що ви наберете однакову кількість відповідей «так» і «ні». Тоді є сенс тест повторити ще раз.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абрумова А. Г. , Тихонечко В. А., Бергельсон Л. Л. Социально-психологическая дезадаптация личности и профилактика суицида // Вопросы психологии. 1981. — № 4.
2. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни личности. — М., 1991.
3. Анцыферова Л. И. Личность в динамике: некоторые итоги исследования // Психол. журнал. — 1992. — Т. 13. — №5.
4. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуации и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. — Т.15.—№1. -С3-18.
5. Бахштановский В. И., Согомонов Ю. В. Социально-политический процесс и гражданский этос: феномен ко-волюції ПСоцпол нсследования - 1991 - , №7. — С. 78-47.
6. Балл Г.А. Понятия адаптации и его значения для психологии личности // Вопросы психологии .-1989 №1 С. 92-100.
7. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание //Пер. с англ. -М., 1986.- 422 с.
8. Битянова Н. Р. Психология личностного роста. — М., 1995.- 64 с.
9. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості. — Х., 1996. - 237 с.
10. Василюк Ф. Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. — М., 1984.
11. Василюк Ф. Е. Психология переживания. — М., 1980.
12. Василюк Ф. Е. Семиотика психотерапевтической ситуации и психотехника понимания // Моск. Психотерапевт. журнал. - 1996. — №4.
13. Василюк Ф. Е., Таямасова А. К., Цапкин В. М. К читателю // Моск. Психотерапевт. журнал. —1992. - № 1.
14. Введение в психотерапию / Под ред. Сиднея Блоха. — Амстердам—Киев. 1997.
15. Виноградова Л. В. Когнітивні аспекти суб'єктивного відображення емоційно важких життєвих ситуацій: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. — К., 1995. — 25 с.
16. Винокурова С. П. Масова свідомість у ситуації соціальної кризи; пошук еквівалента втрачених ілюзій //Філосо. і соціал. думка. 1993. - № 1. — С. 17.
17. Гірник А. М., Салампов В. О. Духовність у період кризи //Людина і духовність. — К., 1996. —Т. 5.
18. Групповая психотерапия / Под ред. Б. Л. Корвасарского, С. Ледера,-М.; Медицина. — 1990. -384 с.
19. Демченко І. П., Сціленко Е. І. , Євушевський В.А. Молодь як суб'єкт нових економічних відносин //Молодь України: стан, проблеми, шляхи розв'язання. Вип. 5. - К. 1996.
20. Джеймс М. Джонгварл Д. Рожденные выживать. Трансакционный анализ с упражнениями. — М., 1995. - 336 с.
21. Джеральд Джанпольски. Как обрести внутренне равновесие и оздоровить свои отношения с окружающими : Мини-курс. Разговор с учителем. — М., 1990. - 48 с.
22. Дикая Л. Г. Махнач А. В. Отношение человека к неблагоприятным жизненным событиям и факторы его формирования//Психол. журн. — 1996. — Т. 17., — №3.— С. 137-148.
23. Донченко Е. А., Титаренко Т. М. Личность: конфликт, гармония. - К., 1989.- 175 с.
24. Життєві кризи особистості: Наук.-методичний посібник: У 2 ч. // Ред. Рада: В. Н. Доній (голова), Г.Н. Несен (заст. голови), Л.В. Сохань, Г.Г. Єрмаков (керівники авторського колективу та ін.). - К.: ІЗІН., 1998. — Ч. 1: Психологія життєвих криз особистості. — 360 с.
25. Життєві кризи особистості: Наук.-методичний посібник: У 2 ч. // Ред. Рада: В. Н. Доній (голова), Г.Н. Несен (заст. голови), Л.В. Сохань, Г.Г. Єрмаков (керівники

авторського колективу та ін.). - К.: ІЗІН., 1998. – Ч. 2: Діти і молодь у кризовому суспільстві: технології допомоги і підтримки. – 568 с.

26. Захаров В. П., Хряцова Н.Ю. Социально-психологический тренинг: Учебное пособие.-Л., 1989.-56с

27. Зимбардо Ф., Ляйпс М. Социальное влияние. – СПб.: Питер. 2001 - 448 с.

28. Элиаде Мирна. Мифы, сновидения, мистерии -М., – 1996.

29. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.

30. Капустин С. А. Границы возможностей психологического консультирования // Вопросы психологии. – 1993. – № 5. – С. 50-56.

31. Квинн В. Прикладная психология. –СПб.: Питер, 2000. – 560 с.

32. Козлова Н. Н. Сцены из жизни "Освобожденного работника" //Социологические исследования.–1998. №2.С. 118.

33. Кон И. Ребенок и общество. – М., 1988.

34. Кондратенко В.Т., Донской Д.И. Общая психотерапия: Учебное пособие – 2-е издание доп. и перераб. - Мн.: выш. шк., 1997. - 464с.

35. Корнев М. Н., Коваленко А.Б. Соціальна психологія: Підручник - К.. 1995. -304 с.

36. Крайг Г. Психология развития. – СПб.: Питер, 2000. - 992 с.

37. Кратахвил С. Групповая психотерапия неврозов. – Прага. Авиценум, Здравишнике Закладельстви, 1978 г.

38. Кричевский Р.Л., Дубровская Е.М. Психология малой группы: теоретические и прикладные аспекты. - М. 1991. – 383 с.

39. Кьэркегер С. Страх и трепет: пер. с дат. -М: Республика., 1993.

40. Леонтьев А.Н. О психологической функции искусства (гипотеза) // Художественное творчество и психология / Под ред. А.Я. Зися, М. Г. Ярошевского. – М., 1991.-С. 184-187.

41. Майерс Д. Социальная психология /Пер. с англ. - СПб.: Питер Ком,1998. – 688 с.

42. Макшанов С. И., Хряцова Н.Ю. Психодиагностика в тренинге: каталог часть 1-2.- Санкт-Петербург. 1993 -96с.

43. Мармазинский П. С. Вплив внутрішньоособистісного конфлікту на формування Я-концепції // Природа, феноменологія та динаміка конфліктів у сучасному світі: Тези доповідей Міжнародної науково-практичної конференції. – Чернівці, 1993. - Ч. 2.

44. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. — М., 1994.

45. Мель Ю. Социальная компетентность как цель психотерапии: проблемы образа «Я» в ситуации социальной переломы // Вопросы психологии. 1995 №5., С. 61-68.

46. Мерсон Ф.З. Адаптация. стресс и профилактика. М., 1982.

47. Мистецтво життєтворчості особистості: Наук-метод, постбник; У 2 ч. / Ред. рада: В. Н. Доній (голова), Г.Н. Несен (заст. голови), Л.В. Сохань, Г.Г. Єрмаков (керівники авторського колективу та ін.). – К. 1997. – Ч 1: Теорія і технологія життєтворчості. – 392 с.

48. Модяко А. В. Стратегии решения новых задач в процессе регуляции творческой деятельности // Психол. журн. – 1995. — Т. 16. - № 1, - С. 84-90.

49. Нартова-Бачавер С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности //Психол. журнал. – 1997. — Т.18. – №5.

50. Нельсон-Джоунс. Теория и практика консультирования. - СПС : Питер, 2001. – 464 с.

51. Немов Р. С. Психологическое консультирование: Учеб. для студ. педвузов. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000. – 528 с.

52. Орлов Ю. М. Восхождение к индивидуальности. - М., 1991. – 287 с.

53. Ортега-и-Гассет Хосе. Восстание масс // Вопросы философии. – 1989. – №4.

54. Основи практичної психології /В. П. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелява та ін. Підручник К., Либідь. 1996. – 536 с.

55. Прихожан А. М. Изучение личностной тревожности в контексте теории

- Л. И. Божович // Формирование личности в онтогенезе. Сборник научных трудов. – М., 1991. – С. 89-98.
56. Прихожан А. М. Психологический справочник, или Как обрести уверенность в себе: Книга для учащихся. М., 1994. – 191 с.
57. Психодрама: вдохновение и техника / Под ред. П. Холмса. М. Карп. Пер. с англ. – М., 1997. – 288 с.
58. Психол. журнал – 1995. – Т. 16. – №1. С. 84-90.
59. Психология. Словарь / Под общ. ред. А. В. Петровского и М.Г. Ярошевского, 2-е изд., – М., Политиздание. 1990. – 494 с.
60. Психология развивающейся личности / Под ред. А. В. Петровского – М.: Педагогика, 1987. – 240 с.
61. Реан А. А. К проблеме социальной адаптации личности // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 6. – 1995.: выпуск 3. С. 74-79.
62. Резник Ю. М., Резник Т. Е. Жизненные стратегии личности // Социс. – 1995. — № 12. – С. 100-105.
63. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании. Учебное пособие. – М., 1996. – 529 с.
64. Роджерс Карл Р. Взгляд на психотерапию: Становление человека. – М., Прогресс, Питер. 2000. – 160 с.
65. Рудестам К. Групповая психотерапия. – М.: Прогресс, 1993. – 367 с.
66. Семичов С.Б. Теория кризисов и психопрофилактика // Труды Ленинградского науч.-исслед. психоневрол. ин-та им. В.М. Бехтерева. — Л., 1972. — Т. 63: Неврозы и пограничные состояния. – С. 112-115а5.
67. Сорочинська В. Е., Штифурак В.С. Адаптація учнів ПТУ в умовах навчального закладу. Вінниця, 1997. – 63 с.
68. Социология молодежи. – СПб., 1996.
69. Степанов С.С. Законы психологии. Советы психолога-консультанта. – СПб. – Питер. 2000. – 160 с.
70. Столин В. В. Самосознание личности. – М., 1983.
71. Тадевосян Е. В. Словарь-справочник по социологии. – М., 1996. – 272 с.
72. Томас А., Харис Я. Я хороший, ты хороший: практическая психология «Соль». – М., 1993. – 171 с.
73. Философская энциклопедия. – М., 1967. – Т.4.
74. Фонтана Д. Как справиться со стрессом. Перри Г. Как справиться с кризисом / Пер. с англ. — М., 1995. — 352с.
75. Франкл В. Человек в поисках смысла. М. – 1990.
76. Фром Э. Бегство от свободы. – М.: Прогресс, 1990. – 121 с.
77. Хорни К. К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. – М., 1993.
78. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – СПб., 2000. – 272 с.
79. Чалдини Л. Психология влияния. – СПб., 2000. – 272с.
80. Штифурак В. С. Адаптація студентів-першокурсників в умовах вишого навчального закладу. Дисертація канд. пед. наук. 1998. – 208 с.
81. Щокін Г.В. Практична психолога менеджменту. Як робити кар'єру. Як будувати організацію: Науково-практичний посібник. – К.: Україна, 1994. – 399 с. – Рос. мовою.
82. Ядов В. А. Структура социально-тревожного сознания // Социол. журнал. – 1997. – №3. – С. 77-89.
83. Яковлев В. Социальный контроль // Социология / Под ред. Г. В. Осипова. – М., 1996.
84. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції: Навч. посібник. – К.: Либідь, 1996. – 264 с.

ЗМІСТ

1. Життєдіяльність як самореалізація	3
2. Психічне здоров'я особистості.....	10
3. Психологічні захисні механізми	15
4. Вплив психотравмуючих чинників на особистість	22
5. Стратегії поведінки особистості в кризових ситуаціях.....	31
6. Шляхи подолання негативних емоційних станів	41
7. Оздоровче мислення.....	52
8. Конфлікти та способи їх подолання.....	58
9. Корекційна робота.....	70
10. Додаток.....	78
11. Література.....	92