

дитина охоплена надзвичайним страхом, тривогою та гнівом. У старшому віці можливий розвиток депресії з почуттям власної нікчемності, неповноцінності.

Віддалені наслідки – це порушення фізичного та психічного розвитку, соматичні захворювання, особистісні й емоційні порушення, соціальна невлаштованість.

Висновки. Таким чином, насильство має як біологічну, так і соціальну природу. Соціально-психологічна сутність цього феномену проявляється як на індивідуальному (насильство над самим собою), так і на соціальному рівні (насильство над іншою людиною). Незважаючи на свої різновиди, форми прояву в різних культурах, насильство особливо згубно впливає на розвиток і соціалізацію дитини. Тому законодавчо в розвинених країнах покарання за нього є найсуворішим. Найбільш цікавим і недостатньо дослідженим залишається психологічне насильство, яке стрімко модифікується в сучасних умовах. Його глибше дослідження щодо впливу на шкільну й студентську молодь вважаємо перспективою нашої роботи.

1. Адорно Т. Исследование авторитарной личности / Т. Адорно. – М. : Серебряные нити, 2001. – 416 с.
2. Берковиц Л. Агрессия : причины, последствия и контроль / Л. Берковиц. – С. Пб. : Прайм Еврзнак, Нева ; М. : Олма-Пресс, 2002. – 510 с.
3. Бэрон Р. Агрессия / Р. Бэрон, Д. Ричардсон. – С. Пб. : Питер, 2001. – 352 с.
4. Зимбардо Ф. Социальное влияние / Ф. Зимбардо, М. Ляйппе. – С. Пб. : Питер, 2000. – 448 с.
5. Інформаційно-методичні матеріали та аналіз нормативно-правової бази з питань попередження насильства над дітьми в сім'ї та поза нею / за заг. ред. Журавель Т. В., Христової Г. О. – К. : ТОВ «К.І.С.», 2010. – 238 с.
6. Лютак О. З. Профілактика насильства в сім'ї та в освітньому середовищі / О. З. Лютак, Г. М. Федоришин. – Івано-Франківськ : Місто НВ, 2013. – 254 с.
7. Можгинский Ю. Б. Агрессия подростков: эмоциональный и кризисный механизм / Ю. Б. Можгинский. – С. Пб. : Лань, 1999. – 127 с.
8. Насилие в семье: особенности психологической реабилитации : учебное пособие / под ред. Н. М. Платоновой, Ю. П. Платонова. – С. Пб. : Речь, 2004. – 154 с.
9. Федоришин Г. М. Психология становления личности у батьківській сім'ї : навчально-методичний посібник / Г. М. Федоришин. – Івано-Франківськ : Місто НВ, 2006. – 168 с.

УДК 159.923

Віктор Пілецький

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

Стаття присвячена проблемі копінг-стратегій поведінки в стресовій ситуації. Автор розкриває психологічну сутність поняття «копінг-стратегія». У психології копінг-поведінки все більшої значущості набуває проблема вивчення ресурсів, які дозволяють особистості цілеспрямовано опановувати, діяти, випереджати (прогнозувати) життєві ситуації, події та результати власних вчинків. Запропоновано зміст тренінгової програми подолання стресових ситуацій.

Ключові слова: стрес, адаптаційний синдром, психічна напруженість, копінг-стратегія подолання стресових ситуацій, тренінгові програми.

The article deals with coping strategies of behavior in stressful situations. The author reveals the psychological essence of the concept of «coping strategies». In psychology, coping behavior is of greater significance is the problem of studying resources that allow the individual purposefully acquire, operate, outperform (predict) life situations, events, and results of their own actions. The author suggests the content of the training program for overcoming stress.

Keywords: stress, adaptation syndrome, mental tension, coping strategies to overcome stress and training program.

Постійні зміни в економічній, політичній, соціальній сферах так чи інакше позначаються на фізичному й психічному здоров'ї особистості. Кризові явища призводять до того, що особистість зазнає великого психологічного навантаження, яке стосується як професійної діяльності, так й особистісної сфери. Як наслідок, у значній кількості спостерігаються ознаки професійного й особистісного стресу. Не завжди особистість самостійно може вибрати стратегію подолання стресової ситуації.

Мета статті – висвітлити психологічну сутність копінг-стратегій поведінки особистості в стресових ситуаціях і запропонувати способи їх подолання.

Сам термін «стрес» об'єднує широке коло явищ, досліджуваних у фізіології, медицині, психології. Узагальнені визначення терміна подані в табл. 1.

Таблиця 1

Узагальнені значення використання терміна «стрес»

Стрес	1. Якісно відмінний відносно гомеостазу фізіологічний стан, викликаний негативним впливом довкілля
	2. Будь-які зовнішні або внутрішні стимули, які викликають збудження чи напруження («стрес-фактори» або «стресори»)
	3. Комбінація стресора та фізіологічних змін (стресова реактивність в організмі під дією цього стресора)
	4. Комплекс емоційних станів як наслідок дії негативних факторів
	5. Суб'єктивна реакція, що відображає стан напруги й збудження

Велика кількість причин виникнення стресу та багатогранність його проявів зумовили появу багатьох теорій і моделей стресу. Першу теорію стресу запропонував канадський фізіолог Г.Сельє [5]. Дослідник увів термін до наукового вжитку й означив стрес, або загальний адаптаційний синдром як фізіологічну реакцію організму, яка виникає під впливом фізичних, хімічних та органічних чинників. Зміст цієї теорії можна звести до чотирьох основних положень:

1. Усі біологічні організми володіють вродженими механізмами підтримки рівноваги функціонування своїх систем. Підтримка стану внутрішнього балансу є життєво важливим завданням організму.

2. Сильні зовнішні подразники, або стресори порушують внутрішню рівновагу. На будь-який вплив, позитивний чи негативний, організм реагує специфічним фізіологічним збудженням. Ця реакція має пристосувально-захисний характер.

3. Розвиток і пристосування до такої адаптивної реакції відбувається в декілька стадій. Час перебігу й переходу на кожну стадію залежить від рівня стійкості організму, інтенсивності й тривалості дії стресора.

4. Організм має обмежені резерви адаптаційних можливостей попередження й подолання стресу – їх виснаження може призвести до захворювання й смерті.

За результатами своїх досліджень Г.Сельє обґрунтовано довів існування трьох стадій тривалості загального *адаптаційного синдрому*: *стадії тривоги*, *стадії резистентності (опору)*, *стадії виснаження*. Стресорами для людини можуть бути як фізичні, так і соціальні подразники, як реально діючі, так і вірогідні. Причому людина реагує не лише на дійсну фізичну небезпеку, а й на загрозу або нагадування про неї. Завжди підвищену цікавість серед науковців викликали способи подолання стресових ситуацій. Теорія опанування особистістю скрутними життєвими ситуаціями (копінгу) виникла в психології в другій половині ХХ століття. Термін був запроваджений американським психологом А.Маслоу [2]. Під копінгом розуміють когнітивні та поведінкові спроби подолати специфічні зовнішні або внутрішні перешкоди, що постійно змінюються й оцінюються як напруження або перевищують можливості людини впоратися з ними [2; 8; 9].

Копінг-поведінка [2; 10] – форма поведінки, що визначає готовність індивіда вирішувати життєві проблеми. Ця поведінка спрямована на пристосування до обставин і передбачає наявність сформованого вміння використовувати певні засоби для подолання негативного емоційного стану. При виборі активних дій підвищується ймовірність усунення впливу стресорів на особистість. Особливості цього вміння пов'язані з Я-концепцією, локусом контролю, емпатією, умовами середовища. За визначенням А.Маслоу [2], копінг-поведінка протиставляється експресивній поведінці. Виділяються такі способи опанувальної поведінки: розв'язання проблем, пошук соціальної підтримки, уникання.

Таким чином, поведінка, яка допомагає в боротьбі зі стресом, реалізується за допомогою застосування різних копінг-стратегій на основі ресурсів особистості й середовища. Одним з найважливіших ресурсів середовища є соціальна підтримка. До особистісних ресурсів належать адекватна «Я-концепція», позитивна самооцінка, низький рівень нейротизму, висока нервово-психічна стійкість, інтернальний локус контролю, оптимістичний світогляд, емпатичний потенціал, афіліативна тенденція й інші психологічні конструкти.

А.Орехов [1], вивчаючи поведінку людей у складних життєвих ситуаціях, умовно ділить їх на дві категорії: особи, які мобілізуються, та які демобілізуються. Ті, які мобілізуються, починають діяти в складних життєвих ситуаціях істотно більш енергійно, ініціативно, активно. Ті, які демобілізуються, навпаки, зменшують активність, їхня діяльність сповільнюється, а іноді навіть стопориться.

На думку Д.Амірхана [4], вибір індивідумом протягом усього життя певних стратегій подолання є досить стабільною характеристикою й мало залежить від типу стресора. Ці стратегії він позначив як базисні стратегії поведінки людини й об'єднав їх у 3 групи: пов'язання проблеми (адаптивна); пошук соціальної підтримки (адаптивна); ухилення від проблеми (неадаптивна).

Інтелектуальний спосіб подолання проблемної ситуації полягає в міркуванні. Людина синтезує інформацію про подію, аналізує подію та проблему з

різних боків і намагається знайти нові підходи до розв'язання проблеми. Вони має у своєму розпорядженні події в строгому порядку й розмірковує, що ще можна зробити, що можна відставити вбік і що важливо саме тепер.

Емоційний спосіб подолання проблемної ситуації полягає в прояві емоційних почуттів, наприклад, у плачі або сміхові, а також в оповіданні про пережиті почуття іншим людям. Людина демонструє свої почуття й розповідає про них, вона також може використовувати й інші невербальні засоби, такі як малювання, музика або танець.

Соціально спрямований тип подолання. У цьому випадку людина шукає підтримки в певній групі людей або шляхом простої участі в ній, або шляхом виконання будь-якої ролі. Вона може стати організатором чого-небудь. Соціально спрямований тип приймає підтримку й сам надає її іншим людям.

Творчо спрямований тип подолання. Людина творчого типу використовує свою уяву, для того щоб або уникнути спогадів про те, що трапилося, або зняти розв'язання проблеми. Вона намагається частіше думати про позитивні речі, інтерпретувати свої сни, довіряти інтуїції та уявляти картини, які підтримують її в подоланні проблеми.

Духовно спрямований тип подолання. Люди такого спрямованого типу знаходять сенс життя, наприклад, у релігії, соціальній відповідальності, системі цінностей чи ідеології.

Фізіологічно спрямований тип подолання. Людина такого типу діє фізично, намагається розслабитися, багато їсть і спить. Для таких людей також дуже важливе перебування або рух на свіжому повітрі.

Індивідуально-типологічні особливості, які впливають на вибір стратегії поведінки, є однією зі складових колінг-ресурсів, розробка й систематизація яких представлена в дослідженнях Д.Амірхана, Р.Лазаруса та С.Фолкмана. Колінг-ресурси, відповідно до визначення цих авторів, розділяються на особистісні й середовищні (ситуаційні). При цьому особистісні містять у собі як фізичні (здоров'я, витривалість і т. ін.), так і психологічні (переконавання, мораль, самооцінка, особистісний контроль, сприйняття соціальної підтримки, локус-контроль, емпатія, афіліяція тощо) складові. У свою чергу середовищні ресурси представлені соціальними (індивідуальна соціальна мережа, соціально підтримуючі системи) і матеріальними (гроші, устаткування) параметрами.

Сучасні дослідження В.Моросанової [3] спрямовані на вивчення індивідуального стилю саморегуляції мимовільної активності людини. Феномен стилю саморегуляції проявляється в тому, яким чином людина планує та програмує досягнення життєвих цілей, урахує значущі зовнішні та внутрішні умови, оцінює результати й коригує власну активність для досягнення суб'єктивно прийнятних результатів. До регуляторів поведінки особистості також належать регуляторно-особистісні якості людини, а саме: надійність, гнучкість, самостійність та ін.

Залежно від обраної точки відліку, автори по-різному визначають мету вивчення поведінки. Це – і аналіз проблем адаптації індивіда в навколишньому соціумі, і проблеми духовного самовизначення, що дозволяє зробити вибір з урахуванням особистісного потенціалу. На думку провідного фахівця в галузі вивчення

способів опанування Р.Лазаруса [8], незважаючи на значну індивідуальну різноманітність поведінки в стресі, існує два глобальні типи стилю реагування.

Проблемно-орієнтований стиль поведінки, спрямований на раціональний аналіз проблеми. Цей стиль пов'язаний із створенням і виконанням плану пов'язання складної ситуації. Він виявляється в таких формах поведінки, як самостійний аналіз того, що трапилося, звернення за допомогою до інших, пошук додаткової інформації.

Суб'єктно-орієнтований стиль поведінки є наслідком емоційного реагування на ситуацію, що не супроводжується конкретними діями й виявляється у вигляді прагнення не думати про проблему взагалі, без спроб залучення інших у свої переживання, виникає бажання забутись уві сні, розчинити свої негаразди в алкоголі або компенсувати негативні емоції їжею. Ці форми поведінки характеризуються наївною, інфантильною оцінкою.

У сучасних психологічних дослідженнях поняття «подолання», або «копінг» (coping behavior), охоплює широкий спектр активності людини, починаючи від неусвідомлених психологічних захистів і завершуючи цілеспрямованими способами подолання проблемних ситуацій. Аналізуючи різні способи розв'язання проблем, психологи та психотерапевти використовують різні поняття: «захист», «подолання», «стан напруги» і «редукція стресу». Відомо, що більш ранні дослідження копінгу здійснювалися в межах вивчення захисних механізмів. Дотепер у літературі з копінгу та психологічного захисту деякі дослідники продовжують використовувати термін «копінг» у значенні психологічних захистів.

Фундатор психодинамічної теорії в Україні Т.Яценко [6] вважає, що предметне буття людини іманентно властиве свідомості. Інваріантні форми поведінки людини зумовлюються певною схильністю до типової активності на основі диспозицій, установок і тенденцій. Вона сформувала засади психодинамічної теорії, що базується на припущенні про наявність внутрішньої активності психічного. Т.Яценко [7] чітко вказує на те, що глибинно-психологічне пізнання змінює не реальність, а їхню значущість для особистості через розширення знань про свій внутрішній світ, про інфантильний характер детермінант особистісних проблем.

У її працях «психологічний захист» розуміється як «фільтр» свідомості. У такому разі «витіснення» зі сфери свідомого у сферу несвідомого дає змогу заповнити «порожнечі», які виникли між сенсами, що суперечать уявленню особистості про себе. Зміст феномену психологічного захисту полягає в тому, що він є захистом особистості від усвідомлення неприємних висновків, тобто неприємні висновки витісняють у підсвідоме.

Особистісні та соціальні копінг-ресурси стали предметом дослідження багатьох зарубіжних і російських психологів. Так, S.Folkman поділяє їх на особистісні (ресурси когнітивної сфери; Я-концепцію; інтернальний локус контролю; афіліацію; ціннісну мотиваційну структуру особистості та ін.) і середовищні копінг-ресурси, представлені системою соціальної підтримки (оточення, у якому живе людина) і соціально підтримуючим процесом (уміння знаходити, приймати й надавати соціальну підтримку) (S.Folkman, 1984). Такі вчені, як A.Hammer та M.Zeinder, під копінг-ресурсами розуміють сфери або характеристики, вла-

стивості особистості, які допомагають їй впоратися з важкою ситуацією. До них відносять сфери пізнання й уявлень, почуттів, стосунків з людьми, духовності та фізичного буття (M.Zeinder, A.Hammer, 1990).

У психології копінг-поведінки все більшої значущості набуває проблема вивчення ресурсів, які дозволяють особистості цілеспрямовано опанувати, діяти, випереджати (прогнозувати) життєві ситуації, події та результати власних вчинків. У вивченні копінг-поведінки (опанувальної поведінки) пріоритет у дослідженні ресурсів належить зарубіжним авторам (S.Hobfoll, 1990; C.Carver, M.Scheier, 1989; P.Wong 1993). Автор теорії збереження ресурсів S.Hobfoll стверджував, що люди постійно намагаються зберегти, захистити та поповнити копінг-ресурси. У моделі ресурсів P.Wong особливе значення надається проактивним процесам подолання стресів, коли людина не лише постійно розвиває власні ресурси, а й розумно уникає ризиків, прогнозує власну діяльність, тим самим вона знижує ймовірність стресу.

Дослідження процесів подолання показують, що більшість (75%) людей вважають головним ресурсом опанування такі особистісні чинники, як: здатність прогнозувати події, рефлексувати свій емоційний стан, брати ініціативу у свої руки, швидко реагувати на проблеми, що виникають. Ці якості люди оцінюють як розум, що дозволяє регулювати поведінку та ставлення до проблем у житті, ефективно долати труднощі чи знижувати їхню значущість. Тобто завдяки власному інтелекту, когнітивним здібностям людина може поєднати свої емоційні та поведінкові стратегії заради успішної життєдіяльності.

Таким чином, згідно з останніми дослідженнями стратегій опанувальної поведінки особистості, виявлено, що прогнозування майбутньої ситуації прямо корелює з активним опануванням. Тобто більш точний прогноз стимулює планування власних дій, обдумування способів реагування на обставини, що виникають.

Окрім захисних стратегій поведінки, копінг-стратегій, стереотипів поведінки на випереджальні стратегії поведінки особистості, суттєвий вплив має локус контролю особистості. Ті, хто думають, що вони самі вирішують власну долю, вважають, що везіння та невдачі керуються самою людиною, мають інтернальний локус контролю, інші – екстернальний (події в житті, успіх чи неуспіх у них зумовлені зовнішніми чинниками).

Серед інших досліджень чинників випереджальної стратегії поведінки особистості існує ряд даних, які прямо вказують на вплив різного емоційного стану на стратегію прогностичної діяльності в ймовірнісних ситуаціях, коли зниження емоційного напруження часто призводить до стратегії ймовірнісної байдужості, а його підвищення – до домінування стратегії максимізації.

Зберігати внутрішню гармонію, сприятливі міжособистісні стосунки, відчуття благополуччя в ситуаціях життєвих змін дозволяє нервово-психічна стійкість особистості. Питання нервово-психічної стійкості особистості має величезне практичне значення, оскільки вона охороняє особистість від дезінтеграції й особистісних розладів, створює основу внутрішньої гармонії, повноцінного психічного здоров'я, високої працездатності. Нервово-психічна стійкість індивіда безпосередньо визначає його життєздатність, психічне й соматичне здоров'я

Розвиваючи такі особистісні якості, як толерантність до невизначеності, готовність до ситуацій життєвих змін, оптимізм, упевненість у собі, нервово-психічну стійкість, суб'єкт, імовірно, буде більш здатний долати життєві труднощі. Розвиток соціально-психологічної компетентності припускає вдосконалення особистісно-ситуативного, просторового та часового прогнозування в ході спеціально організованої тренінгової програми.

Попередньо розглянемо найбільш поширені завдання, які постають перед психологом під час проведення розвивальних і корекційних заходів, спрямованих на модифікацію стратегій поведінки особистості. По-перше, це розвиток упевненості в собі. Це завдання вирішують вправи з розігруванням ситуацій, вправи, спрямовані на демонстрацію різних типів поведінки в будь-яких складних ситуаціях.

По-друге, тренування вмінь спілкування. Головною метою цих вправ є зниження тривожності, отримання навичок комунікативних умінь. Використовуються вправи на ведення різноманітних діалогів, програвання ролей та обговорення труднощів, що виникають у спілкуванні.

По-третє, це вправи, спрямовані на боротьбу зі страхами й фобіями. Найчастіше тут використовують розслаблення, рефлексію та релаксацію.

Загалом тренінгові програми подолання стресових ситуацій можуть включати когнітивний, емоційний, поведінковий блоки.

Когнітивний блок включає лекції, які знайомлять учасників із соціально-психологічними чинниками випереджальних стратегій поведінки та механізмами регуляції психологічних процесів. Це допомагає зрозуміти, що відбувається з людиною під час стресу, під час будь-яких змін у житті.

Емоційний блок. На емоційному рівні учасники отримують і засвоюють інформацію про причини та засоби регуляції емоцій, тривожності, навчаються їх розпізнавати й керувати ними. Цей блок також включає навчання засобів релаксації та саморегуляції емоційних станів. Під час тренінгу можна навчитися контролювати й управляти емоціями, зберігати адекватне мислення в незвичайних життєвих ситуаціях; прогнозувати власне майбутнє та обирати успішні моделі поведінки, стратегічно мислити й контролювати ситуації; управляти змінами у своєму житті.

Поведінковий блок включає засвоєння навичок ефективної комунікації, розвиток сенситивності й загальної соціально-психологічної компетентності. Для цього необхідним є засвоєння психологічних знань та інтенсивне їхнє використання; оволодіння практичними засобами й технологіями самоуправління та самокорекції; розвиток комунікативних навичок; розвиток емпатії та рефлексія. Після проходження тренінгу в результаті міжособистісної взаємодії розвиваються й оптимізуються комунікативні здатності, люди навчаються підпорядковувати емоції меті, проваляти ініціативу й відповідати за себе. Вони отримують навички проактивності.

Задля досягнення цілей розвивальної програми необхідно створити умови для формування групи високого рівня розвитку на принципах: партнерських відносин у групі (визнання цінності кожного учасника); активності учасників; дослідницької позиції в процесі роботи; об'єктивації поведінки (зворотний зв'яз-

зок). Також необхідно зробити акцент на принципі самодіагностики, який вкючає у зміст занять питання та вправи, де кожен з учасників може розповісти про власні проблеми й запропонувати шляхи їхнього розв'язання.

Для правильного вибору вправ і методів під час проведення розвивальної програми обов'язковим є врахування специфіки конкретної аудиторії, тобто склад групи (вік), цілі, рівень мотивації та інше. Необхідним має бути також використання принципу «чергування теоретичного та практичного матеріалу». Корекційна робота припускає різний рівень підготовленості учасників, крім того, розвивальна програма відрізняється практичною спрямованістю. Це зумовлює потребу використання такої програми, яка б складалась із невеликих теоретичних блоків, підкріплених опрацюванням теорії на практичних вправах. Також необхідним є врахування особистого досвіду учасників. Адже ігнорування цього питання може стати причиною неефективності проведеної роботи. Важливим вважаємо також взаємний обмін досвідом між учасниками розвивальної програми. Необхідним є використання послідовності вправ розвивальної програми, а саме: застосування принципу «від простої діяльності до складної»; принципу «від внутрішнього самовираження до зовнішнього».

Пропонуємо зміст тренінгового заняття, проведеного зі студентами 2-го курсу спеціальності «Соціальна педагогіка» Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Зміст тренінгового заняття зі зняття стресу

Мета: допомогти учасникам виробити вміння послабити стресові переживання.

Вправа 1. Привітання

Мета: сприяти встановленню контакту між учасниками групи, налаштувати їх на роботу.

Учасники вітаються фразою «Привіт! Ти уявляєш...» (описати будь-який випадок, ситуацію).

Очікування від процесу групової роботи.

Обговорення правил роботи в групі.

Вправа 2. Продовжити речення «Я переживаю стрес, коли ...»

«При стресі я відчуваю...», «У стресі є позитивне...»

Ідеумок-аналіз

«Вчимося розпізнавати стрес»

Сигнали, що попереджають про стрес:

Робота:

- людина не виконує роботу своєчасно або робить усе через примус;
- припускається помилок через неувважність;
- довго вагається, приймаючи рішення;
- затримується за робочим столом довше ніж завжди;
- пояснення мають плутаний, нечіткий характер;
- можуть трапитися нещасні випадки.

Стосунки

- неадекватно сприймає гумор;

- проявляє роздратування, невдоволеність, спалахи гніву;
- раптово відчуває ускладнення в стосунках з іншими людьми;
- стає надмірно підозріла.

Вправа 3. «Ваза найпотасмніших бажань»

Ведучий пропонує на смужках паперу записати стресові ситуації й емоції, з якими пов'язані. В одноразовий стаканчик усі учасники кладуть свої смужки, а кілька хвилин стакан зминають і викидають у сміття. Учасники обговорюють їх емоційні реакції, які виникають: що відчували, що їм захотілося робити.

Вправа 4. Автобіографія за 45 с

Пропонується учасникам написати автобіографію за 45 секунд, яка б дала можливість зрозуміти все про них як про людину. Ведучий пропонує прочитати й проаналізувати написане.

Учасники діляться по трое. Кожна підгрупа має описати й презентувати проект за такими проблемами:

- 1) як запобігти стресу;
- 2) як зберегти душевну рівновагу в стресі;
- 3) як діяти в стресі.

Вправа 5. «Щоденник стресових подій»

1. Стресори цього дня:

- звичні стресори, які відчуваються часто;
 - незвичні стресори, які відчуваються рідко.
2. Реакції на кожен стресор, що з'явився:
 - фізіологічні реакції (потовиділення, м'язове напруження, підвищення артеріального тиску тощо);
 - психологічні реакції (страх, тривога, хвилювання та ін.).

3. Способи адаптації до стресора.

4. Кращі способи адаптації.

5. Прийоми релаксації, які використовувалися вами в цей день.

6. Ефективність прийомів релаксації.

7. Відчуття, які були в цей день:

- фізичні;
- психічні.

Спробуйте вести цей щоденник протягом 3 тижнів, а після цього проаналізуйте вплив стресу на ваше життя та вашу реакцію на стрес за допомогою таких питань:

- які стресори виникають у вашому житті;
- чи хочете ви й надалі відчувати вплив цих факторів;
- якщо ні, то подумайте, яких стресорів ви можете уникнути та яким чином;
- як звичайно реагує ваш організм на стресори;
- чи використовуєте ви певні прийоми подолання стресу частіше, ніж інші;
- ці прийоми працюють «на вас» чи «проти вас»;
- чи існують інші прийоми подолання стресу, які ви використовуєте рідко.

Вправа 6. «Дзеркало»

Велучий пропонує по черзі взяти в руки дзеркальце і, дивлячись у нього, розповісти про свою любов до себе.

Вправа 7. «Враження від тренінгу». Рефлексія проведеного заняття своїх вражень, очікування і робота з набутим соціально-психологічним досвідом

Висновки. Застосування тієї чи іншої копінг-стратегії подолання стресових ситуацій – непросте завдання психолога. Проте зміле поєднання когнітивної, емоційної, поведінкової складових програми з подолання стресових ситуацій дасть позитивні результати.

1. Бодров В. А. Личностная детерминация развития и преодоления психологического стресса / В. А. Бодров // Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы / [под ред А. Я. Журавлева и др.]. – М.: Изд-во ИП РАН, 2008. – С. 235-256.
2. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики / А. Маслоу. – С. Пб.: Питер, 1997. – 430 с.
3. Морсанова В. И. Стилевая саморегуляция поведения человека / В. И. Морсанова Е. М. Коноз // Вопросы психологии. – 2000. – № 2. – С. 118-127.
4. Немов Р. С. Психология : учеб. для студ. высш. нед. учеб. завед. : в 3 кн. / Р. С. Немов 4-е изд. – М.: Владос, 2001. – Кн. 3 : Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. – 640 с.
5. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме / Г. Селье ; пер. с англ. – М.: Наука, 1960. – 254 с.
6. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції : навчальний посібник / Т. С. Яценко. – К.: Либідь, 1996. – 264 с.
7. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції. Активне соціально-психологічне навчання : навчальний посібник / Т. С. Яценко. - К.: Вища школа, 2004. – 679 с.
8. Lazarus R. S. Stress appraisal and coping / R. S. Lazarus, S. Folkman. – N. Y.: Springer, 1984. – P. 22-46.
9. Lewin K. Analysis of the concepts whole, differentiation and unity / K. Lewin // University of Iowa studies in child welfare. 1941. – V. 18. – P. 226-261.
10. Mischel W. On the future of personality measurement / W. Mischel // Am. Psychol. – 1977. – V. 32. – P. 100-129.

УДК 316.624.3

Галина Федоришин

МОДЕЛЬ ПЕРВИННОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ЖОРСТОКОГО СТАВЛЕННЯ ДО ДІТЕЙ У СІМ'Ї

Зростання насильства на ринку держави спричинює все збільше проникнення насильства в життя сім'ї, що призводить до руйнації моральності, втрати зв'язку поколінь і кризис традицій сімейного виховання, зростання опитної безодяюдності й безрихтуальності формування вневисності в безжарності насильства. У статті здійснено аналіз стану розробки проблеми сімейного насильства в сучасній психологічній літературі, дана характеристика видів насильства та їх наслідків, окреслено модель профілактики сімейного насильства, висвітлено зміст і технології первинної профілактики.

Ключові слова: насильство, жорстке ставлення, примус, влада, профілактика, технології первинної профілактики.