
ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.922.8

Інокентій Корнієнко

ПРИНЦИПИ КОНСТРУЮВАННЯ ПРОГРАМИ КОРЕКЦІЇ НЕКОНСТРУКТИВНИХ СТРАТЕГІЙ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті розроблено та обґрунтовано підходи до конструювання соціально-психологічного тренінгу корекції неконструктивних стратегій копінг-поведінки учнівської молоді. Виокремлено особистісні й соціальні ресурси опанування. Визначено бажані результати корекційної роботи: розвиток раціональної (уміння й готовність вирішувати саму проблему) й емоційної компетентності (уміння й готовність подолати емоції). Виділено уміння, наявність яких дозволяє робити позитивні прогнози щодо конструктивності подолання. Визначено «інструменти», «ресурси» та «концепти» тренінгової програми, які відповідають за конструктивність опанування.

Ключові слова: копінг, опанування, тренінг, ресурси, репертуар, компетенція, життєві труднощі, конструктивність.

Different approaches to construction of training programs aimed to correct unconstructive coping strategies of youth are described in the article. Author determined personal and social coping-resources. Preferable results of corrective work are defined. They are: the development of a rational (ability and willingness to solve the problem itself) and emotional competence (ability and willingness to cope with emotions). The skills, the presence of which allows one to make positive predictions about the constructive coping are highlighted. «Tools», «Resources» and «Concepts» of a training program which are responsible for constructive coping are defined.

Keywords: coping, training, resources, coping repertoire, competence, life difficulties, constructivity.

Метою нашої статті є розробка, обґрунтування головних підходів до конструювання психокорекційного впливу у вигляді соціально-психологічного тренінгу, головним спрямуванням якого є уміння конструктивного опанування навчальними труднощами учнівської молоді. Проблема полягає в тому, що серед великої кількості пропозицій непросто знайти опубліковану повноцінну програму тренінгу, з «доказами» її ефективності – оціненими й описаними можливими ефектами. Крім того готова програма не завжди відповідає умовам і не може бути застосована в інших ситуаціях корекції опанування. Тренер виходить із того соціально-психологічного середовища, у якому буде реалізовувати її, тому в цій статті ми не пропонуємо готового рішення. Метою є аналіз і побудова основних підходів до конструювання програми. Ми виходили з концептуально нових поглядів на проблему розвитку конструктивного опанування, а саме: з боку комплексу вмінь нами виділено знакові уміння для оцінки й прогнозу успішності та конструктивності опанування.

Основне джерело розвитку компетенції ми бачимо в розширенні репертуару способів опанування. Причому способів, необхідних для вирішення як мінімум трьох задач, які ставить необхідність подолання власних емоцій, думок та знаходження способів вирішення або перетворення ситуації. Таким чином, ми дотримувалися «комплексного підходу».

Розробляючи програму, автор має спиратися на сучасні ідеї навчання й розвитку в тренінгу. Програму бажано будувати за принципом модульності, при бажанні фахівці можуть реалізувати її як цілком, так і «розібравши» на модулі.

Коли йдеться про подолання життєвих труднощів, то «головними героями» стають людина і ситуація. Звичайно, під ситуацією розуміється подія, яка може мати різну значущість у масштабі життєвого шляху суб'єкта, тяжіти як до поворотної події (Live-event), так і до повсякденності (Everyday life) [7].

Подолання життєвих труднощів висуває перед індивідом своєрідні «адаптивні завдання», які йому доводиться вирішувати. Мосс і Шеффер сформулювали 5 видів завдань [6]:

- 1) встановлення особистісного значення ситуації;
- 2) реакція на вимоги ситуації та спроба протистояння;
- 3) необхідність підтримувати взаємини з членами сім'ї, з друзями і з тими, хто здатен сприяти вирішенню проблем;
- 4) збереження розумного емоційного балансу, управління негативними почуттями;
- 5) збереження й підтримка свого образу, соціальної ідентичності, впевненості в собі.

Успішність і конструктивність подолання залежить від можливостей людини справитися із ситуацією, зокрема від наявних ресурсів і їх умілої мобілізації й використання [5]. У сучасних дослідженнях акцент робиться на осмислення особистісних ресурсів – когнітивних конструкцій та особистісних змінних. Чим вищий рівень розвитку цих характеристик, тим вища вірогідність успішного опанування людиною й тим значніший діапазон чинників зовнішнього середовища, до яких він може пристосуватися [8; 10]. Значущими визнаються афіліація, віра у власні сили, наявність когнітивних ресурсів, інтернальний локус контролю, мотивація досягнення успіху, нервово-психічна стійкість, низький нейротизм, оптимістичний стиль пояснення невдач, досвід соціального спілкування, орієнтація на дію, відчуття соціальної підтримки, висока самооцінка, самоефективність, низький рівень конфліктності особистості, розвинута емпатія і сильна Я-концепція.

Крім особистісних ресурсів подолання виділяють і соціальні, до яких відносять оточення, у якому живе людина, і її уміння знаходити, приймати й надавати соціальну підтримку. Проте в певних випадках, навіть якщо ресурсів достатньо, вони залишаються невикористаними. Перешкодою для їх застосування стають культурні цінності, суспільна думка, особистісні якості.

У випадку побудови програми, орієнтованої на молодь, практичніше говорити про цілий комплекс «інструментів», «ресурсів», «концептів», які відповідають за конструктивність опанування, ніж про стійкі особистісні риси. Тренінг має бути оптимізований для отримання помітних змін у вельми стислі терміни, і не дивно, що він націлений на те, що швидко змінюється в часі. Робота головним чином ведеться з тим, що підлягає зміні, корекції або модифікації «тут-і-тепер». Крім того, такий погляд, більш диференційований, оптимальний для розробки програми тренінгу, зокрема для постановки цілей, як у цілому, так і його окремих модулів.

Загалом можна говорити про конструктивний сценарій у подоланні життєвих труднощів, якій має бути послідовно втілений у тренінгу. А.Незу, Т.Дзурілла, М.Голдфрід першими описали процес активного вирішення проблем. Вони виділили 5 компонентів процесу подолання:

1. Орієнтація в проблемі. Підключення когнітивного й мотиваційного компонентів для загального ознайомлення.
2. Визначення і формулювання проблеми, її опис у конкретних термінах і ідентифікація специфічних цілей.
3. Генерація альтернатив, розробка численних можливих варіантів вирішення проблеми.
4. Вибір оптимального варіанта рішення проблеми.
5. Виконання рішення з подальшою перевіркою, підтвердженням його ефективності.

Автори уточнюють, що активне вирішення проблем є когнітивно-поведінковим процесом, у результаті якого формується загальна соціальна компетентність особистості [2; 6].

Ще раз підкреслимо, конструктивність опанування полягає в гнучкості когнітивного оцінювання, вміння дивитися з різних точок зору на проблему, оцінити її значення, зібрати не вибіркочу, а повну інформацію про подію і, звичайно ж, упевненість у контролі над ситуацією, вміння реагувати на негативні емоції й відчуття, вміння актуалізувати свій досвід і звертатися за допомогою.

Підвищувати ефективність у подоланні життєвих труднощів можна різними способами, працюючи на різних рівнях: оточення, поведінки, переконань і цінностей тощо. Під час побудови програми вирішальне значення мають результати з погляду тренінгу компетенцій. Тренінг компетенцій дозволяє «добрати» бажані для самих учасників вміння, яких не вистачає або вони є, але оцінюються як неефективні, не вдаючись у дослідження причин або історичного коріння неспішності, яка, у тій чи іншій формі переживається особистістю [3; 8].

Узагальнюючи досвід знайомства з доступними проектами розвитку, ми виділили можливі ефекти участі в подібного роду тренінгах, вони так чи інакше пов'язані з розвитком раціональної (вміння й готовність вирішувати саму проблему) або емоційної компетентності (вміння й готовність подолати емоції). Зазначимо, що, крім засобів стосовно оволодіння власним станом, важливо запропонувати учасникам тренінгу навички перетворення проблемної ситуації, оскільки, як уже згадувалося, ситуація ставить як мінімум три завдання: подолання не обмежується емоційним реагуванням, а включає оцінювання й перетворення ситуації.

Отже, можна виділити такі вміння, наявність яких дозволяє робити позитивні прогнози щодо конструктивності подолання. Ці вміння пов'язані з емоційним реагуванням, переоцінкою ситуації й вирішенням об'єктивної проблеми, перетворенням ситуації:

1. Уміння справлятися із супровідними процесу опанування негативними емоціями, зокрема тривогою, хвилюванням, страхом. Воно пов'язане з управлінням почуттями й підтримкою емоційної рівноваги. Це вміння, з нашої точки зору, має на увазі конструктивне ставлення до негативних емоцій, як до сигналу

про внутрішній стан і необхідність змін; володіння деяким арсеналом засобів саморегуляції, оволодіння власними емоціями, зняття напруги, замість придушення емоцій або використання тільки психологічного захисту; усвідомлення й адекватне вираження свого емоційного стану.

2. Уміння контролювати думки, зокрема негативні й помилкові вислови про себе самого та про власну поведінку, які можуть стати причиною неефективного подолання труднощів. Практика когнітивно-поведінкової психотерапії довела, що наші переконання, те, що ми говоримо собі або як пояснюємо події, що відбуваються, визначає нашу подальшу поведінку й емоційний стан. Ці пояснення можуть мати як раціональний, так й ірраціональний характер. Ірраціональні переконання найчастіше не мають стосунку до реального стану справ. Вони, як правило, максимально оціночні, з узагальненим характером (усе, завжди, ніхто, ніколи) і модальністю зобов'язання (повинен, зобов'язаний, вимушений). Їх цілком можливо виявити й замінити на раціональні адаптивні переконання, хоча це вимагає зацікавленості й певної внутрішньої роботи. Важливу роль виконує уявлення про власну самоефективність, тобто оцінка власних можливостей справитися із ситуацією.

3. Уміння гнучко оцінювати ситуацію. Конструктивність подолання відображає характер внутрішньої репрезентації ситуації та процес когнітивного оцінювання ситуації й себе в ній. Тут важливо уміти «вимикати» чорно-біле сприйняття дійсності й звертати увагу на півтони, збирати не вибірккову, а повну інформацію про подію, зайнявши позицію спостерігача. Важливо прийняти ситуацію й ніби розчленувати її, при цьому не забувши виділити якісь слушні моменти.

4. Уміння конструктивно перетворити ситуацію: орієнтація в проблемі, визначення й формулювання проблеми, опис її в конкретних термінах і встановлення цілей, розгляд альтернатив, вибір оптимальних і реалізація задуманих.

5. Уміння шукати й приймати допомогу, якщо вона дійсно необхідна, не відмовляючись від цього через думку про можливе руйнування самоповаги, прагнення не погіршувати думку оточуючих про самого себе або небажання показувати свою слабкість, утратити незалежність.

6. Уміння надати підтримку іншому, що опинився у важкій ситуації.

Таким чином, цілями тренінгу є розвиток не всіх умінь. Тренінг обмежений часовими рамками, тому ефективніше буде вибрати деякі зі складових, ніж намагатись обійняти неосяжне. Зручніше говорити про розвиток уміння конструктивного опанування життєвих труднощів як про баланс трьох складових. Ми вважаємо, що розвиток уміння можливий завдяки змінам, які відбуваються під час і в результаті тренінгу в цих трьох реальностях:

- «концепти» – зміна в баченні реальності, що є предметом тренінгу, поява нових способів орієнтування в ній, запропонованих тренером і привласнених учасниками. «Зчеплене» з індивідуальним досвідом особистісне знання, знання для дії;

- «інструменти» – нові способи дії в тій змістовній сфері, якій присвячений тренінг;

- «ресурси» – усвідомлення своїх особистісних особливостей, установок, усвідомлення своїх способів дії та отримання досвіду усвідомленого й ціле-спрямованого їх застосування.

У таблиці 1 подано очікувані змістові ефекти тренінгу.

Таблиця 1

Очікувані змістові ефекти тренінгу

«Концепти»	«Інструменти»	«Ресурси»
- поширення інформації про процес конструктивного опанування, усвідомлення загальних закономірностей опанування, формування адекватного уявлення розвитку конструктивного ставлення до процесу подолання, розвиток конструктивного ставлення до наявних проблем	- оволодіння конкретними способами подолання труднощів, перетворення проблемної ситуації; - оволодіння комунікативною технікою, а саме слухання й розуміння партнера; - оволодіння технікою подолання емоцій; - оволодіння технікою подолання негативних думок	- підтвердження, спростування значущих знань про себе у сфері опанування

Крім цього, у результаті роботи бажано отримати такі супутні ефекти: підвищення самоефективності, упевненості й готовності вирішувати проблеми, оптимізм; готовність надавати допомогу іншому; покращення комунікативної компетентності, ефекти психотерапевтичного типу: зняття станів вираженого психологічного дискомфорту, ізольованості. Це можливо завдяки орієнтуванню на підвищення ефективності за рахунок розширення репертуару адаптивних способів опанування. У кожної людини впродовж життя виробляється набір підходів, який дозволяє справлятися із ситуацією. Чим їх більше, тим краще людина адаптована [5]. Ми пропонуємо конструктивні способи подолання життєвих труднощів, а учасники «приміряють їх на себе».

Які переваги використання тренінгу як засобу розвитку вміння конструктивного подолання життєвих труднощів? По-перше, тренінгова група може стати «психологічним полігоном», де можна спробувати поводитись інакше, ніж звично, «приміряти» нові моделі поведінки в безпечній атмосфері. Експериментування – одна з групових норм, тому, експериментуючи, учасник відчуватиме себе комфортно. По-друге, груповий досвід протидіє відчуженню, непродуктивному замиканню в самому собі зі своїми труднощами. По-третє, є можливість отримання зворотного зв'язку, можливість «дивитись» у цілу галерею «живих дзеркал»: у реальному житті далеко не завжди є шанс одержати щирий зворотний зв'язок. До того ж у групі можна ідентифікувати себе з іншими, «зіграти» роль іншої людини для знайомства з новими ефективними способами поведінки, вживаними кимось. Група полегшує процеси саморозкриття, самодослідження й самопізнання; відкриття себе іншим і відкриття себе самому собі дозволяють зрозуміти себе, змінити себе й підвищити упевненість у собі й т. ін. [9]. Окрім того, до «вторинних» наслідків тренінгової роботи можна віднести розвиток вміння взаємодії з оточенням.

Опис та оцінка результатів тренінгу формує завершальну частину тренінгового циклу. На цій стадії оцінки результатів відбувається визначення того, чи були досягнуті поставлені цілі. Ми говоримо про ефекти, а не ефективність тренінгу. Ю.М.Жуков пропонує використовувати термін «ефективність» тільки як відносну категорію, що вказує на співвідношення одержуваних результатів із затраченими засобами, а результати й наслідки тренінгу, що розглядаються безвідносно до витрат, позначити словом «ефекти».

Стосовно тренінгів і його ефектів зокрема існують як захоплено-фантастичні, так і скептичні міфи. Можливості, приписувані тренінгу, або сильно перебільшуються, або применшуються [3]. Проблема визначення ефективності тренінгу полягає у виборі критеріїв, які будуть оцінюватися. Варто зазначити, що критерії оцінок методів практичної соціальної психології відрізняються від критеріїв академічної психології (валідність, надійність). Для методів практичної вікової та соціальної психології важливішими є зовсім інші характеристики – інформативність, дієвість, реалістичність, прийнятність [3; 4]. Для оцінки окремих модулів тренінгу можна використовувати експрес-моніторинг. Позитивними сторонами є те, що він дає можливість просто й швидко оцінити ситуацію, яка складається, і постфактум дозволяє виявити слабкі сторони, узявши ситуацію під контроль, а також зробити явними взаємозв'язки різних аспектів успішності тренінгу.

Розроблені принципи поєднують у собі технології тренінгу розуміння, де робота фокусується на проблемі інтерпретації подій (експеріментальний підхід до тренінгу) і тренінгу вмінь, де акцент робиться на вдосконаленні умінь (компетенціонарний підхід до тренінгу) й оволодінні своєю поведінкою. Отже, для побудови ефективного тренінгу ми можемо порекомендувати дотримуватися розроблених принципів і чіткого цілеспрямування у трьох основних реальностях опанування.

1. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15, № 1. – С. 3–18.
2. Бурменская Г. В. Возрастно-психологическое консультирование: проблемы психического развития детей / Г. В. Бурменская, О. А. Карабанова, А. Г. Лидерс. – М. : Изд-во МГУ, 1990. – 136 с.
3. Вачков И. В. Психология тренинговой работы : Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы / Игорь Викторович Вачков. – М. : Эксмо, 2008. – 416 с.
4. Жуков Ю. М. Коммуникативный тренинг / Жуков Ю. М. – М. : Гардарики, 2003. – 223 с.
5. Леонова А. Б. Комплексная стратегия изучения профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции / Анна Борисовна Леонова // Психологический журнал. – 2004. – Т. 25, № 2. – С. 75–85.
6. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями : теоретический анализ / К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии. – 1998. – Т. 1, № 2. – С. 100–111.
7. Нартова-Бочавер С. К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности / Софья Кимовна Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18, № 5. – С. 20–30.
8. Ромек В. Поведенческая психотерапия / Владимир Ромек. – М. : Academia, 2002. – 192 с.

-
9. Рудестам К. Групповая психотерапия / Кьелл Рудестам. – С. Пб. : Питер, 2006. – 384 с.
10. Торн К. Тренинг. Настольная книга тренера / Кей Торн, Дэвид Маккей. – С. Пб. : Питер, 2001. – 208 с.

УДК 159.923.2

Інокентій Корнієнко, Марина Васильчук

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ ЦІННОСТЕЙ ТА ПОШУКУ СЕНСУ ЖИТТЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

У статті представлено результати дослідження юнаків, а саме дослідження ціннісних орієнтацій, професійної спрямованості, опанування майбутньої професії, самореалізації себе як особистості, створення сім'ї в майбутньому, сенс їхнього життя, а також висвітлено погляди вітчизняних учених щодо сенсу життя юнацтва. Надано рекомендації для вибору саме тієї професії, яка буде максимально відповідати задаткам, здібностям і темпераменту особистості. Визначено детермінанти вибору професії, проаналізовано зміст поняття «сенс життя», охарактеризовано гендерні особливості термінальних цінностей у юнаків.

Ключові слова: ціннісні орієнтації, юнацький вік, професійна спрямованість, опанування професії, самореалізація особистості, створення сім'ї, сенс життя.

In the article there is shown the result of youth, exactly the investigation of their life values, professional direction, mastering of their proficiency, self-realization of personality, creation of family in the future, the sense of their lives and also distinct views of native scholars about young generation's life. Recommendations to choose just one profession that will best meet instincts, abilities and temperament of the personality. The determinants of profession's choice and the contents of «sense of life» concept are defined. Sex features of terminal values of the youth are characterized.

Keywords: life values, young generation age, professional direction, mastering of proficiency, self-realization of personality, creation of family, the sense of life.

У психологічній літературі сенс життя зазвичай характеризують як феномен, який забезпечує нормальне й продуктивне життя людини, втрата якого може мати трагічні наслідки. Знайти сенс життя – це чи не найбільша й найвища цінність, неодмінна умова людського щастя. Проте цей пошук складний, і результати його далеко не завжди успішні. Парадоксальний факт: утративши сенс існування, людина може позбавити себе життя, але, з іншого боку, іноді особистість жертвує життям заради реалізації певного життєвого задуму [6].

Польський психолог-клініцист К.Обуховський відзначає, що властивістю птаха є потреба літати, а властивістю дорослої людини – потреба знайти сенс власного життя [5]. Він визначає потребу сенсу життя як третю (разом із пізнавальною та потребою емоційного контакту) специфічну людську потребу. Хоча К.Обуховський позначає свій підхід до проблеми сенсу життя як природничо-науковий, а не філософський, він вважає, що сенс життя є потребою дорослої людини, тобто без нього вона не може нормально функціонувати й мобілізувати свої здібності максимально. Це пов'язано з обґрунтуванням для себе сенсу свого буття, зі схваленням і практичним прийняттям людиною напряму власних дій [5]. Ігнорування цієї потреби проявляється в стані напруги й може спричини-