

Skakun, O.F. (2008). *Teoriya derzhavy i prava: pidruchnyk*. X.: Konsum. [in Ukrainian].; **10. Tkachenko, O.** (2012). *Gromadyanske suspilstvo, socialna polityka, problemy invalidnosti*. Retrieved from <http://www.kbuapa.kharkov.ua/e-book/db/2012-2/doc/6/07.pdf>. [in Ukrainian].; **11. UN Office** of the High Commissioner for Human Rights (OHCHR). (2010). *Professional training series № 17: Monitoring the Convention on the Rights of Persons with Disabilities: Guidance for Human Rights Monitors*. (UN Doc HR/P/PT/17). New York.: United National. Retrieved from https://www.ohchr.org/Documents/Publications/Disabilities_training_17RU.pdf [in Russian].; **12. UN Office** of the High Commissioner for Human Rights (OHCHR). (2000). *Professional training series № 6: Human rights training: a manual on human rights training methodology*. (UN Doc HR/P/PT/6). New York, Geneva: United National. [in Russian].; **13. European** Expert Group on the Transition from Institutional to Community-based Care. (2012). *The Common European Guidelines on the Transition from Institutional to Community-based Care*. Brussels. Retrieved from <https://deinstitutionalisationdotcom.files.wordpress.com/2017/07/guidelines-final-english.pdf> [in English].; **14. European** Union Agency for Fundamental Rights. (2018, November 23). *From institutions to community living for persons with disabilities: perspectives from the ground*. Luxembourg: Publications Office of the European Union. doi: 10.2811/115413 [in English].

Received 15.03.2019

Accepted 15.04.2019

УДК 159.96 – 376.1

DOI 10.32626/2413-2578.2019-14.205-218

І.П. Марціновська

irinam110519@gmail.com

РИЗИЛІЄНС ПІДХІД У ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІЙ КОРЕКЦІЇ ТРАВМАТИЧНИХ ТА СТРЕСОВИХ СТАНІВ

Відомості про автора: Марціновська Ірина Петрівна, аспірант кафедри корекційної педагогіки та інклюзивної освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Кам'янець-Подільський, Україна. У колі наукових інтересів: проблема діагностики та корекції стресових та посттравматичних станів дітей та підлітків; напрямки психолого-педагогічних впливів на дітей з

особливими потребами, що мають постстресові розлади. E-mail: irinam110519@gmail.com

Contact: Martsinovska Iryna Petrivna, postgraduate student of the Department of Correctional Pedagogy and Inclusive Education in Kamyanets-Podilsky Ivan Ohienko National University, Kamyanets-Podilskyi, Ukraine. Academic interest: the problem of diagnosis and correction of stress and post-traumatic conditions of children and adolescents; psychological and pedagogical influences on children with special needs those having post-stress disorder. E-mail: irinam110519@gmail.com

Відомості про наявність друківаних статей: Марціновська І.П. Співвідношення понять стресу, травматичного стресу та постравматичного стресового розладу у медичній та психолого-педагогічній теорії / Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». – Хмельницький: ХІСТ, 2017. – №14. – 320 с.- С.123-128; **Марціновська І.П.** Характеристика постравматичного стресового розладу у дітей та підлітків / Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Педагогічні науки: зб.наук.пр./ за ред. проф. Т. Степанової, - №2(61), 2018 – 362с., С.178-184

Марціновська І.П. Резилієнс підхід у психолого-педагогічній корекції травматичних та стресових станів. У статті висвітлено сучасні погляди на стрес та психічну травму. Описано психологічний феномен «резилієнсу» як здатності особистості до емоційної стійкості в ситуації травми та швидкого психологічного відновлення після стресових і травматичних подій. Узагальнено основні теоретичні дослідження та основні концепти підходу «резилієнс» у сучасній психологічній науці. Представлено розуміння копінг-поведінки особистості у ситуації травмуючих факторів та напрямків формування копінгового ресурсу людини з метою зниження та компенсації негативних наслідків життєвих ситуацій. Розуміння механізмів копінгу, психологічного резилієнсу та механізмів психічного відновлення може слугувати підґрунтям у розробці програм просвітницького, розвивального та корекційного характеру у системі освіти.

Ключові слова: резилієнс, стрес, травматичні події, копінг-стратегії, діти та підлітки, психокорекція, формування психологічної пружності.

Марциновская И.П. Резилиенс подход в психолого-педагогической коррекции травматических и стрессовых состояний. В статье рассмотрены современные взгляды на стресс и психологическую травму. Описано психологический феномен «резилиенса» как способности личности к эмоциональной стойкости в ситуации травмирующих жизненных событий. Обобщенно основные

теоретические исследования подхода «резилиенс» в современной психологической науке. Представлено понимание копинг-поведения личности в ситуации травмы и принципов формирования копингового ресурса человека с целью снижения или компенсации отрицательных последствий жизненных ситуаций. Понимание механизмов копинга, психологического резилиенса и механизмов психологического восстановления может быть основой в разработке программ просветительского, развивающегося и коррекционного характера в системе образования.

Ключевые слова: резилиенс, стресс, травмирующие события, копинг-стратегии, дети и подростки, психокоррекция, формирование психологической стойкости.

Martsinovsky I.P. Resiology fpproach to psychological and pedagogical correction of travmatic and stressful states. The article talks about new opinions on understanding stress and mental trauma. According to classical views on psychological trauma, the effects of trauma are evaluated by scientists as negative: in acute stress disorder, post-traumatic stress disorder and adaptation disorders as the result. However, they began to pay attention to the fact that people respond differently to the traumatic events in their lives. As a result, some people are developed PTSD (post-traumatic stress disorder), while others are not. This fact became the basis for two main approaches in psychological science: one of them is based on the concept of “trauma”, while the other - on the concept of “resiliency”.

The psychological phenomenon of “resiliency” is described as the person's ability to emotional stability in a situation of trauma and rapid psychological recovery after stressful and traumatic events. The author analyses theoretical studies and basic concepts of the “resiliency” approach in modern psychological science. In the contextual notion of resiliency of great importance is given to the mastery of the personality. Moreover, the central mechanism of elasticity in a situation of traumatic stress is considered by developed adaptive coping strategies, that is, psychological processes of learning stress. In the process of mastering the factor of stress, each person uses his set of strategies taking into account the available and psychological reserve or personal copying resources. For this reason, coping behaviour began to be seen as a consequence of the interaction of coping strategies and copyrights. The author describes the directions of development of human copyrights to expand his personal arsenal to overcome stress and traumatic factors, as well as to compensate for the negative effects of life events.

Understanding the mechanisms of coping, psychological resiliency and mechanisms of mental recovery can be the basis for programs of educational, developmental and correctional character in the education system.

Key words: stress, traumatic events, resiliency, coping strategies, children and adolescents, psychocorrection, formation of psychological elasticity.

Постановка проблеми. Ситуація військового конфлікту в країні відображається на психоемоційному стані населення, що проявляється у стресових та постстресових факторах. Не оминуло це і дітей. На разі виокремлюється категорія дітей, що є внутрішньо-переміщеними; такими, що втратили близьких родичів у військовому протистоянні або самі стали свідками негативних подій. Ці діти потребують додаткової педагогічної уваги та психологічного супроводу. Цей факт зумовлює пошук нових технологій втручання з метою превенції та психокорекції негативних наслідків травмуючих життєвих подій. **Метою статті** є теоретичний аналіз підходу «резилієнс» до розуміння психологічної травми як концепту формування психологічної пружності дітей та підлітків.

Відповідно до класичних поглядів на психологічну травму її наслідки оцінюються науковцями як негативні, результатом яких є гострі стресові розлади, посттравматичні стресові розлади та розлади адаптації. Проте, фахівці почали звертати увагу на те, що дорослі і діти по-різному реагують на травматичні події у своєму житті. В результаті у частини людей розвивається ПТСР (посттравматичний стресовий розлад), а у інших – ні. Цей факт став підґрунтям до двох основних підходів у психологічній науці: один із них орієнтується на концепт «травма», тоді як інший – на концепт «резилієнс» (resilience) [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Резилієнс як психологічний термін у науковій літературі пов'язаний з іменами Р. Лазаруса, С. Фолкмана, Garmezy, Masten та Coat, Rutter, Werner, Luthar, Cicchetti та Becker, Дж. Бонано, Н. Унгар, Мулі Лахада, М. Магомед-Емінов, А. Махнач, А. Лактіонова, Т. Корнілова, Т. Крюкова, Т. Куфтяк, Т. Гордєєва.

Термін «резилієнс» (у перекладі з англійської - гнучкість, пружність, стійкість) або «життєздатність», почав використовуватись починаючи з 2003 року та пов'язаний з ім'ям Н. Унгар, керівника міжнародного проекту «Методологічні та концептуальні проблеми дослідження життєстійкості дітей та підлітків» [1]. У контексті згаданого проекту було запропоновано «resilience» та «життєздатність» трактувати як здібність людини керувати ресурсами особистісного здоров'я, соціально прийнятним чином використовувати для цього сім'ю, суспільство та культуру.

А. Махнач та А. Лактіонова пропонують під «resilience» та «життєздатність» розуміти здібність людини до соціальної адаптації та саморегуляції, що є механізмом вправління особистісними ресурсами, такими, як фізичне та психічне здоров'я. Під психічним здоров'ям автори мають на увазі повноцінне функціонування емоційної, мотиваційно-вольової та когнітивної сфер у контексті соціальних та культурних факторів середовища [2].

В українській науці поняття «резилієнс» трактується як пружність – здатність до відновлення попереднього фізичного та психологічного станів. Цей підхід у розумінні роботи з психологічним стресом та психотравмою ґрунтується на Керівництві Міжвідомчого постійного комітету (МПК) Генеральної Асамблеї ООН з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (ПЗПСП) в умовах надзвичайних ситуацій, що застосовується у світі з 2007 року [3]. В Україні використання концепції ризилієнс підходу розпочалося з 2017 року, у зв'язку з психологічною травматизацією суспільства у через військові дії на території країни [3].

Виклад основного матеріалу. В сучасному діяльнісно-змістовному підході до розуміння психологічної травми, (представником якого є М. Магомед-Емінов) наслідки травматичного стресу поділяють на три види: негативні, нейтральні та позитивні [4]. Трьом видам наслідків відповідає три види психологічних феноменів: розлад (травма), психологічна стійкість та психологічне зростання.

Розлад – це феномен, що співпадає з класичним розумінням психологічної травми. Стійкість включає в себе адаптацію до травмуючої події та психологічну життєздатність після психотравми. Також завдяки стійкості людина зберігає рівновагу, цілісність у травмуючій ситуації, ефективно вирішуючи життєві задачі. Психологічна стійкість – поняття близьке за змістом до «резилієнтності». Психологічне зростання розуміється як здібність людини використовувати травматичну та болісну подію, як джерело зростання та розвитку [4].

У контексті поняття резилієнс вагомого значення надається опановуючій поведінці особистості. При чому, центральним механізмом пружності у ситуації травматичного стресу вважають розвинуті адаптативні копінг-стратегії, тобто психологічні процеси опанування стресом.

На сучасному етапі існує кілька підходів до розуміння поняття опановуючої поведінки [5]. У закордонній літературі опановуюча поведінка складається з двох феноменів: психологічного захисту і копінг-поведінки. Поняття «психологічний захист» (defensive behavior) сформувалося в психоаналітичних поглядах З. Фрейда [5]. Пізніше воно було більш детально розглянуто А. Фрейд. Згідно з психоаналітичним підходом психологічний захист є механізмом, спрямованим на зниження напруги і тривоги в ситуації інтропсихічного конфлікту з метою збереження цілісності і адаптації особистості. І характеризується двома основними критеріями: несвідомістю та мимовільністю.

У другій половині минулого століття в психологічній літературі з'явився термін «копінг» (coping), який пов'язують з ім'ям Л. Мерфі, що вживав його при вивченні способів подолання криз розвитку у дітей. Поняття «coping» походить від англійського слова «sore» і

перекладається, як «опанування». Л. Мерфі виявив співвідношення копінг-поведінки та індивідуально-типологічних особливостей особистості, а також наявного минулого досвіду подолання стресу. Ще одним важливим аспектом у роботах Л. Мерфі є те, що він виділив дві складові копінгу: когнітивну та поведінкову. Подальший розвиток проблеми копінгу та розробка основних його положень пов'язана з когнітивною моделлю Р. Лазаруса [6]. Він описав усвідомлені стратегії подолання стресу та вправління з ситуаціями напруги і тривоги. На думку Р. Лазаруса, в основі регулювання взаємодії особистості та зовнішнього середовища лежить процес когнітивної оцінки, подолання та емоційного сприйняття ситуації. Когнітивна оцінка ситуації передбачає «первинне» і «вторинне» сприйняття. На первинному етапі індивід визначає проблемну подію, як нестійку та небезпечну, потім, враховуючи ступінь впливу та властивості фактору стресу, свої особистісні якості, здійснює підбір варіантів подолання ситуації, що склалася. Саме за такою схемою відбувається процес формування різних форм копінг-поведінки. Свого часу, Р. Лазарус визначив копінг як прагнення до вирішення проблем, що проявляє індивід в ситуації (пов'язаною з небезпекою або великим успіхом) активізації адаптивних можливостей, з метою збереження фізичного, особистісного та соціального благополуччя. З опорою на цю дефініцію була представлена трьохфакторна модель копінг-механізмів, основу якої складають три фактори: копінг-стратегії, копінг-ресурси, копінг-поведінка [6].

Отже, в процесі вправління зі стресом кожна особистість використовує свій набір стратегій (копінг-стратегій), враховуючи наявний досвід та психологічний резерв (особистісні або копінг-ресурси). З цієї причини копінг-поведінку почали розглядати як наслідок взаємодії копінг-стратегій та копінг-ресурсів. Копінг-стратегії є основою цієї моделі і визначаються, як реакція особистості на небезпеку з метою її подолання. Копінг-ресурси відносяться до стійких характеристик особистості та слугують збереженню конструктивного внутрішнього стану індивіда в процесі подолання стресу, сприяють розширенню різновидів копінг-стратегій. Копінг-поведінка - це поведінка обумовлене наявністю зовнішніх і внутрішніх ресурсів у поєднанні з використанням копінг-стратегій. Р. Лазарус та С. Фолкман виділяють такі стратегії: стратегії орієнтовані на вирішення проблеми; стратегії орієнтовані на емоційне відреагування.

Перша група стратегій передбачає раціональний аналіз проблеми, побудову плану вирішення ситуації, самостійний аналіз травмуючої події, пошук підтримки у інших, пошук додаткової інформації. Друга група стратегій – це емоційне відреагування на ситуацію. Вони не пов'язані з конкретними діями, оскільки людина намагається дистанціюватись від проблеми та відволіктися через сон, їжу, музику, алкоголь та привертання уваги інших людей до своїх психоемоційних

станів. Подальші дослідження Р. Лазаруса підкреслюють роль когнітивного аналізу на етапі зіткнення зі стресовою ситуацією. Якщо ситуація оцінюється індивідумом як така, що піддається контролю, то ним використовуються проблемно-фокусовані копінгові стратегії. Якщо ж подія оцінюється як така, що не піддається змінам, то індивід використовує емоційно-фокусовані стратегії (стратегії уникнення) [6].

Копінг-поведінка реалізується за допомогою використання різних копінг-стратегій на основі психологічних ресурсів особистості (копінг-ресурси). До копінг-ресурсів людини відносимо: Я-концепцію; інтернальний локус контроль; ресурси когнітивної сфери; афіляцію; емпатію; позицію людини по відношенню до життя та смерті, любові, віри; духовність; ціннісну мотиваційну структуру особистості. До копінг-ресурсів також відносимо і ресурси середовища: оточення, в якому живе людина; вміння знаходити, приймати та надавати соціальну підтримку.

Трьох факторна модель копінг-механізмів Р. Лазаруса є підґрунтям всіх наступних досліджень у напрямку опанування стресу, травматичних та постстресових розладів. Подібний розподіл копінг-стратегій запропонували Р. Мос та Д. Шефер [7]. Вони виділяють три типи копінг-стратегій у ситуації стресу:

- стратегії, сфокусовані на оцінці (встановлення значущості та загрози події для самої особистості, розуміння можливих наслідків);
- стратегії, сфокусовані на проблемі, що проявляється в прийнятті рішень та конкретних діях для вправління з труднощами; соціальна підтримка;
- стратегії, сфокусовані на емоціях (керування емоціями та почуттями, підтримка емоційної рівноваги та стабільності).

Отже, Р. Моос та Д. Шефер розширили концепцію Р. Лазаруса, виділивши у поведінково-орієнтованих стратегіях когнітивні та поведінкові дії. Д. Амірхан за основу своєї класифікації взяв спрямованість дій до вирішення труднощів. Він виділяє три групи копінг-стратегій: вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення [7]. Під стратегією вирішення проблем розуміють здібність людини до когнітивного аналізу проблеми та пошук шляхів до її вирішення. Використання допомоги інших людей у вирішенні проблеми – називається стратегією «пошук соціальної підтримки». Завдяки стратегії уникнення людина може знизити рівень стресу, зберігаючи емоційну рівновагу.

Б. Карвасарський розширює розуміння та детально описує поведінкові прояви стратегій опанування у психотерапевтичній практиці.

Подальші дослідження копінгу спрямовувались не тільки лише опановуючі дії, а й на ступінь їх інтенсивності (активність та пасивність). Так С. Мадді розділяє усі стратегії опанування в скрутних

ситуаціях на дві групи: життєстійкість (опанування активного типу), пасивність (використання не конструктивного копіngu) [7].

Близька до позиції С. Мадді класифікація Е. Фрайдерберг [8]. Вона розглядає копінг через успішність вирішення проблеми, виділяючи вісімнадцять видів, що структуруються у три категорії копінг-стратегій: звернення до інших (не може однозначно оцінюватись як ефективний чи не ефективний); когнітивний аналіз проблеми (ефективний копінг); уникнення вирішення проблеми (не ефективний копінг).

У сучасній психологічній літературі існує багато класифікацій копіngu, які зводяться до двох основних функцій копіngu у ситуації стресу:

- копінг, орієнтований на вирішення проблеми або на заміну існуючого доміантного ставлення до проблеми/травмуючої ситуації;

- копінг, що концентрується на емоціях, опануванні особистісними почуттями; на оцінюванні значущості ситуації для особистості; концентрація на проблемі, а саме прийняття конкретних кроків по оволодінню стресом; керування емоційним дистресом.

Долаючи стресову ситуацію, людина використовує обидві зазначені функції. В ситуації управління стресом використовуються індивідуальні та неповторні комбінації емоційних, когнітивних та поведінкових особистісних складових. Поведінка, що має на меті усунути або зменшити вплив та інтенсивність стресового подразника, визначається як активна копінг-поведінка. За пасивною копінг-поведінкою знаходиться інтрапсихічна форма вправлення зі стресом, що призначена для зниження емоційного збудження раніше, ніж зміниться травмуюча ситуація [9].

Серед великої кількості зарубіжних концепцій розуміння і визначення копінг-поведінки домінують три теоретичні моделі: его-психологічна модель, модель особистісних рис, контекстуальна (ситуаційна) модель [10]. Кожна із них обумовлює своєрідний погляд на механізми подолання стресу і на оцінку його результатів. Представниками першої моделі є Г. Вайланд та Н. Хаан. Ця модель базується на концепції систем захисту, а саме на несвідомих адаптивних механізмах. Представники моделі особистісних рис припускають, що подолання стресу як мінлива особливість особистості впливає на поведінку в широкому спектрі ситуацій. Дослідники цієї моделі припускають, що дії індивіда у процесі подолання стресу у різних умовах можна прогнозувати на основі оцінки характерних індивідуальних особливостей, або схильностей до подолання стресу. Найбільш поширеною – є контекстуальна (ситуаційна) модель. У згаданій моделі подолання стресу оцінюється відносно певних стресових умов або ситуацій. Представники цієї теорії говорять про те, що на наміри та дії у процесі подолання стресу здійснює вплив взаємозв'язку між людиною і контекстом стресової ситуації. Тобто на вибір копінг-

стратегій впливають динамічні та мінливі ситуаційно-обумовлені чинники.

До цього підходу належить оцінна модель Р. Лазаруса, який акцентував увагу на важливості когнітивних факторів у ситуації копінгу та стресу. Р. Лазарус припускав, що взаємодію між особистістю і середовищем регулюють два основних конструкта – когнітивна оцінка та копінг. Він розглядає копінг-поведінку як динамічний процес при якому проходить когнітивна оцінка, переоцінка, подолання та емоційна переробка травматичного (стресового) чинника. При чому індивід в одних випадках, використовує одну форму подолання, наприклад, захисні стратегії, а в інших – вдається до стратегій розв'язання проблеми шляхом зміни свого ставлення оточуючого середовища. Копінг вступає в дію, коли складність задачі перевищує енергетичну міцність звичних реакцій і потрібні нові затрати, а звичного реагування або пристосування недостатньо [10; 11].

З позицій когнітивної теорії стресу і адаптації процес подолання стресу починається з оцінювання людиною її взаємостосунків з умовами середовища. Р. Лазарус описує три етапи когнітивної оцінки, які впливають на процес подолання. Первинне оцінювання визначається мірою загрози, властивостями стресора та психологічними особливостями індивіда та дозволяє зробити висновки про оцінку ситуації як загрозливу або – не загрозливу.

За Р. Лазарусом існує три види подій, що проходять первинне оцінювання [9]: події, які не торкаються інтересів та емоцій індивіда, тому відповідно і не вимагають ніякої реакції; позитивні події, які можуть бути нейтральними так і позитивними; події, які оцінюються як стресові.

На разі стрес оцінюється такими суб'єктивним параметром, як масштаб загрози та масштаб ушкодження. За сприйманням і оцінкою стресора йдуть обтяжливі негативні емоції (злість, страх, пригніченість, надія більшої або меншої інтенсивності). Процес вторинного оцінювання має на меті оцінити, що може бути зроблено для того, щоб подолати, попередити шкоду або покращити стан справ. Вторинний процес оцінювання має на меті з'ясувати, в який спосіб можна вплинути на негативні події та їх результат (тобто оцінка та вибір власних механізмів і ресурсів подолання стресу). У результаті особистість свідомо вибирає та ініціює дії щодо подолання стресової поведінки. Результатом такого оцінювання стає один з трьох можливих типів стратегій психологічного подолання труднощів: активні дії індивіда з метою усунення небезпеки; непряма або мислительна форма без прямого впливу, переключення на іншу форму активності, зміна спрямування емоції з метою її нейтралізації (наприклад: витіснення, переоцінка); психологічне подолання без емоцій, коли загроза особистості не оцінюється як реальна.

Наступний, третиний процес оцінювання – переоцінка, яка ґрунтується на зворотному зв'язку від результату взаємного співставлення перших двох процесів оцінювання. Цей процес може призвести до зміни первинного оцінювання і, внаслідок цього до перегляду своїх можливостей і спроможності впливати на дану ситуацію, тобто корекції вторинної оцінки.

На думку Р. Лазаруса і С. Фолкмана, первинне і вторинне оцінювання впливають на форми прояву стресу, інтенсивність і якість подальшої реакції особистості. Після когнітивної оцінки ситуації включаються (свідомо або несвідомо) механізми подолання – копінг-процес. Таким чином, на процес копіngu впливають: оцінювання міри загрози, оцінювання власних дій та їх успішність у подоланні стресу. Якщо, копінг був не успішним, то у такому разі стресор зберігається, тому у майбутньому виникає потреба у подальших спробах психологічного подолання [9].

На думку А. Бандури, «очікування особистої ефективності, майстерності позначається як на ініціативі, так і на наполегливості у купіруючій поведінці. Сила переконання людини у своїй власній ефективності дає надію на успіх» [11]. Якщо ж людина переконана, що її потенційних здібностей бракує, у неї низька самоефективність (вторинне оцінювання), то подія визначається, як така, що не є керованою, а тому – стресовою. Якщо на стресор можна вплинути об'єктивно, то це – адекватна копінгова реакція. Якщо з об'єктивних причин не можна впливати на ситуацію і змінити її, то адекватним функціональним способом психологічного подолання є уникання. Когнітивна переоцінка ситуації та надання їй іншого смислу буде функціонально адекватною копінговою стратегією тоді, коли людина об'єктивно не може ні уникнути ситуації, а ні вплинути на неї [10].

Узагальнюючи, можемо говорити про те, що успішна адаптація можлива тоді, коли суб'єкт об'єктивно сприймає стресор. Постстресові реакції є актуальними тоді, коли людина переконана у власній неспроможності вплинути на ситуацію яка їй загрожує. А. Бандура підкреслює, що оцінювання власних можливостей вправлення зі стресом ґрунтується на попередньому досвіді, вірі у себе, на соціальній підтримці, впевненості [11].

Отже, копінг-поведінку можна забразити у певній послідовності: сприйняття стресу - когнітивне оцінювання стресу - вироблення стратегії подолання - оцінювання результату дій. Теоретичний аналіз проблеми свідчить про те, що при недостатньому розвитку конструктивних форм копіngu збільшується деструктивність життєвих ситуацій, що можуть призвести до психосоматичних захворювань та постстресових станів. Саме тому, науковці спрямовуються на пошук засобів формування ефективних копінг-механізмів особистості, в основі яких лежить оцінювання стресової/травматичної ситуації, вправлення з самою ситуацією та емоційне вивільнення.

Зовсім недавно була запропонована модель копінку, що отримала назву «біокібернетичної моделі копінку» [10]. В основі цієї моделі лежить розуміння того, що середовище і особистість мінливі, а це виявляється у взаємовпливі цих двох категорій. Іншими словами - вимоги середовища впливають на особистість, а реакції особистості впливають на середовище. Це говорить про можливість перепрограмування старих поведінкових патернів та формування нових реакцій на стресори.

В останні роки науковці досліджують випереджувальне опанування або так званій проактивний копінг. Випереджувальний, проактивний копінг (proactive coping) - це процеси, за допомогою яких людина передбачає або виявляє потенційні стресори, її дії є превентивними по відношенню до стресора. Проактивний копінг розглядається як поєднання процесів саморегуляції та опанування. У випереджуваному копінку виділяють п'ять взаємопов'язаних компонентів [10]:

- накопичення ресурсів (соціальних, фінансових, часових, емоційних і т.п.). Ці ресурси в подальшому використовуються для попередження або нейтралізації майбутніх втрат;
- розуміння, усвідомлення потенційних стресових та травматичних ситуацій, їх наслідків;
- оцінювання можливих стресорів на початковому етапі;
- превентивне опанування;
- висновок про успішність або не успішність копінгових спроб.

Опановуючу поведінку можна розділити на складові: відновлювальна поведінка або реактивне опанування (reactive coping); випереджувальна поведінка, проактивне опанування (proactive coping), превентивна поведінка, або превентивне опанування (preventive coping), попереджувальне опанування (anticipatory coping) - спроби опанування стресової події, що є неминучою в найближчому майбутньому.

Отже, процеси психологічного подолання (копінку) – це інструментарій, за допомогою якого особистість здійснює контроль над загрозливими життєвими ситуаціями. Та, як свідчать дослідження, цей арсенал засобів опанування або копінку у стресових ситуаціях можливо розширяти та формувати. Саме тому цей підхід до роботи з травматичними життєвими подіями може бути актуальним у роботі шкільного психолога та педагогів навчального закладу. Знання особливостей механізмів копінг-поведінки, що лежать в основі формування стресостійкості дітей та підлітків, допоможе фахівцям-педагогам у формуванні розвиваючих та корекційних програм, спрямованих на підвищення адаптаційного потенціалу і збереження копінг-ресурсів особистості.

Дж. Нейл довів, що пружність є динамічною якістю особистості [12]. У канадському університеті Ватерлоу, відповідно до цих досліджень, стверджують, що резилієнс – це якість, яку можна виховати та сформувати. Ними розроблена програма для, яка навчає

педагогів формувати життєстійкість у дітей. Також, ними було виділено особистісні характеристики дітей, що мають високу стресостійкість [12]:

- темперамент, що проявляється в безтурботній життєвій позиції, динамічний вихід зі стану смутку, контролювання особистих емоційних проявів та уваги;

- навички вирішення проблем, що ґрунтуються на високому інтелекті, абстрактному мисленні, рефлексивності, емоційній та поведінковій гнучкості;

- розвинені соціальні компетентності: навички спілкування, почуття гумору, емпатія, гнучкість;

- автономія та вміння потурбуватися про себе, незалежність в діяльності, сформована ідентичність;

- орієнтація на майбутнє та наявність цілей, релігійність;

- позитивізм, вміння утримувати відчуття перспективи, використання конструктивних копінг-стратегій;

- успіхи в навчанні та соціальній сфері.

Е. Вангером було описано результати лонгетюдного тридцятирічного дослідження дітей із сімей з низьким соціальним та матеріальним статусом. Виявилось, що ці діти виявлялися стійкими у кризових ситуаціях, за умов панування у сім'ї любові та взаємної підтримки [12].

У згаданому уже університеті Ватерлоу, Мейхенбаумом було описано напрямки виховання дітей з метою формування у них стійкості до травмуючих факторів та до складних життєвих ситуацій [12]. До таких напрямків та факторів виховання відносять [12]:

- забезпечення дитині передбачуваних та спокійних умов, підтримання відчуття спокою, забезпечення виконання дитиною звичних соціальних ролей;

- обмеження впливу негативної інформації та новин;

- демонстрація дорослими позитивно спрямованого копіngu;

- забезпечення дитині здорових видів діяльності (сон, харчування, соціальна активність, фізичні навантаження відповідно віку дитини);

- формування вмінь у дитини використовувати ефективні копінг-стратегії та позбавлятися стратегій уникнення, що проявляються у звинуваченнях себе та інших, злоби, формуванні залежностей;

- навчання підтримці та допомозі іншим, волонтерській діяльності;

- відкритість дорослих до спілкування з дитиною, підтримка та розробка плану дій щодо виходу з кризової ситуації;

- навчання розпізнавати та цінувати соціальну підтримку;

- розвиток навичок процесуальності осмислення та прийняття своїх емоційних станів.

М. Магомед-Емінов стверджує що стійкість є результатом роботи особистості після пережитої травми та включає у себе адаптацію до труднощів та стійкість в опануванні травматичною подією [13]. Феномен стійкості до дистресу у дітей проявляється, як вміння долати прості життєві труднощі; у пошуку та знаходженні нових життєвих

сенсів, пошуку емоційної теплоти, турботи та любові; також у бажанні винайти нові поведінкові патерни та способи реагування на критичні ситуації. Таких висновків М. Магомед-Емінов дійшов в результаті дослідження дітей розлучених батьків. Проведений аналіз свідчить про наявну високу адаптивність дітей з неповних сімей та стійкість до соціального оточення та повсякденних стресів, сформовану гнучкість реакцій у ситуаціях фрустрації. Цікавим є те, що у дітей розлучених батьків деякі показники стійкості вищі у порівнянні з дітьми із повних родин. Цей фактор говорить про наявність компенсаторних механізмів психіки та постстресове зростання.

Висновки. Описані дослідження феномену стійкості та копінгу відкривають нові перспективи у розумінні розвивальної, психокорекційної роботи з дітьми та підлітками, що пережили стресові та травматичні події, є внутрішньо переселеними або постраждалими в результаті військових подій.

Бібліографія

1. **Bandura, A.** (1986) Social Foundation of Thought and Action: A social-cognitive theory. Englewood. N.Y.: Prentice-Hall.;
2. **Гарбер, А.Н.** (2015) Совладающее поведение: аналитический обзор зарубежных исследований [Текст] // Актуальные вопросы современной психологии: материалы III Междунар. науч. конф. г.Челябинск. Челябинск: Два комсомольца,. <https://moluch.ru/conf/psy/archive/157/7325/>;
3. **Гусак, Н., Чернобровкіна, В.,** (2017). Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посібник. Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». – Київ: НаУКМА.;
4. **Керівництво МПК з ПЗПСП в умовах надзвичайної ситуації.** Київ, Університетське видавництво. Пульсари, 2017. <http://docplayer.net/51845232-Kerivnictvo-mpk-z-psihichnogo-zdorov-ya-ta-psihosocialnoyi-pidtrimki-v-umovah-nadzvichaynoyi-situaciyi.html>;
5. **Корсун, С.І., Ткачук, Т.А.** (2013) Психологія діяльності працівників податкової міліції [текст]: монографія. К.: Центр учбової літератури, <https://www.myslenedrevo.com.ua/uk/Sci/Philosophy/PsychologyTax.html>;
6. **Lazarus, R.S.** (1966) Psychological stress and the coping process. N.Y.: Mc Graw Hill.;
7. **Lazarus, R.** (1981). The stress and coping paradigm. Distorter et al. Models for Clinical Psychopathology.;
8. **Лактионова, А.И.** (2010). «Жизнеспособность» в структуре психологических понятий. Вестник Московского государственного областного университета №3.;
9. **Магомед-Эминов, М.Ш.** (2006) Экстремальная психология Т.2. М.: Психоаналитическая Ассоциация. 576 с.;
10. **Магомед-Эминов, М.Ш.** (2008). Феномен экстремальности. М.: Психоаналитическая Ассоциация.;
11. **Meichenbaum, D.** (2015) Ph.D. Understanding resilience in Children and Adults: implications for prevention and interventions. University of Waterloo, Waterloo, Ontario, Canada and Research Director of the Melissa Institute for

Violence Prevention and Treatment.

http://coping.us/images/Understand_Resilience_of_Children_Adults.pdf;

12. Moss, R.H., Schaefer, J.A. (1986). Life transitions and crises // Coping with life crises. An integrative approach. New York: Plenum Press.; **13. Frydenberg, E.** (2004) Coping competencies. Theory into Practice. https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15430421tip4301_3

References

1. Bandura, A. (1986) Social Foundation of Thought and Action: A social-cognitive theory. Englewood. N.Y.: Prentice-Hall.; **2. Garber, A. N.** Sovladajushhee povedenie: analiticheskij obzor zarubezhnyh issledovanij [Tekst] / A.N. Garber // Aktual'nye voprosy sovremennoj psihologii: materialy III mezhdunar. nauch. konf. - Cheljabinsk: Dva komsomolca, 2015.–S.17–19. <https://moluch.ru/conf/psy/archive/157/7325/>; **3. Husak, N., Chernobrovkina, V.** (2017). Psychosocial support in emergency situations: resiliency approach: teaching method. manual. Nats. un-t «Kyievo-Mohylianska akademiiia». – Kyiv: NaUKMA.; **4. IASC Reference Group on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings.** Kyiv, Universytetske vydavnytstvo. Pulsary, 2017. <http://docplayer.net/51845232-Kerivnictvo-mpk-z-psihichnogo-zdorov-ya-ta-psihosocialnoyi-pidtrimki-v-umovah-nadzvichaynoyi-situaciyi.html>; **5. Korsun, S.I., Tkachuk, T.A.** (2013) Psychology of the work of tax militia officers [text]: monograph. K.: Center for Educational Literature, <https://www.myslenedrevo.com.ua/uk/Sci/Philosophy/PsychologyTax.html>; **6. Lazarus, R.S.** (1966) Psychological stress and the coping process. N.Y.: Mc Graw Hill.; **7. Lazarus, R.** (1981). The stress and coping paradigm. Distorter et al. Models for Clinical Psychopathology.; **8. Laktionova, A.** (2010). Resiliense in tne domainof psychological concepts. Vestnyk Moskovskoho hosudarstvennoho oblastnoho unyversyteta №3. <https://vestnik-mgou.ru/Issue/View/125>; **9. Mahomed-Əmynov, M.Sh.** (2006) Əkstremalnaia psykholohyia T.2. M.: Psykhoanalycheskaia Assotsyatsyia. 576 s.; **10. Mahomed-Əmynov, M.Sh.** (2008) Fenomen əkstremalnosty. M.: Psykhoanalycheskaia Assotsyatsyia.; **11. Meichenbaum, D.** (2015) Ph.D. Understanding resilience in Children and Adults: implications for prevention and interventions. University of Waterloo, Waterloo, Ontario, Canada and Research Director of the Melissa Institute for Violence Prevention and Treatment. http://coping.us/images/Understand_Resilience_of_Children_Adults.pdf;

12. Moss, R.H., Schaefer, J.A. (1986). Life transitions and crises // Coping with life crises. An integrative approach. New York: Plenum Press.; **13. Frydenberg, E.** (2004) Coping competencies. Theory into Practice. https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15430421tip4301_3

Received 03.03.2019

Accepted 03.04.2019