

Психологія завжди заявляла себе наукою, яка бере свій початок від Аристотеля. Однак ідея походження, центральна для «Трактату про душу», сучасною психологією опускається, замінюючись мало зобов'язуючим філософським принципом розвитку. Тому мета даної статті – показати, як виглядає ідея походження в «Трактаті про душу» і який формальний апарат її описує. Результати аналізу дозволяють поглянути на структуру сучасної психології під іншим, еволюційним кутом зору, поки все ще чужим для психології.

**Ключові слова:** ідея походження, Аристотель, «Трактат про душу».

*The psychology always declared itself a science beginning from Aristotle. However the idea of an origin, central for the treatise "On the Soul", is neglected by psychology, being replaced with poorly obliging philosophical principle of development. Therefore the purpose of given article is to show, how the idea of an origin looks out in the treatise "On the Soul" and what formal apparatus it describes. Results of the analysis may allow looking at structure of modern psychology under other, evolutionary perspective, alien for modern psychology.*

*From a substantive point of view the Aristotelian scheme of development "the preceding is always contained potentially in the succeeding" – allows double interpretation. Taking elements  $A_0$ ,  $A_1$ ,  $A_2$  and  $A_3$  as respectively inanimate ( $A_0$ ), vegetable ( $A_1$ ), animal ( $A_2$ ) and human ( $A_3$ ) worlds, we get systems  $B_0$ ,  $B_1$ ,  $B_2$  and  $B_3$ , which are understood respectively as the inanimate world ( $B_0$ ), inanimate and vegetable worlds ( $B_1$ ), inanimate, vegetable and animal worlds ( $B_2$ ) and, finally, inanimate, vegetable, animal and human worlds ( $B_3$ ). This interpretation presumes that in former times the system of the world consisted only of inanimate objects, and then transformed into a system consisting of inanimate objects and plants, then transformed into a system consisting of inanimate objects, plants and animals, and only then was supplemented by the human world. Hereof it follows that this interpretation has a phylogenetic character, and therefore belongs seemingly more to the evolutionary biology than to psychology. However, the analysis of the "Treatise of the soul" clearly shows that Aristotle studied mental processes, states and properties that were understood them exclusively in evolutionary, phylogenetic and ontogenetic, planes.*

**Key words:** idea of an origin, Aristotle, „On the Soul”

УДК 159.922.2

**Корнієнко Інокентій Олексійович,**  
кандидат психологічних наук, доцент,  
Мукачівський державний університет

### КОРЕКЦІЯ ОПАНУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ У РОЗРІЗІ АНАЛІЗУ ПОНЯТТЯ «СИТУАЦІЇ» У ПСИХОЛОГІЇ

В статті розглянуто різні підходи стосовно розуміння поняття «ситуація» з психологічної точки зору. Схарактеризовано зв'язок між середовищем і ситуацією, а також охарактеризовано різні підходи до розуміння особистості через її включеність у ситуацію. Визначено роль опанувальної поведінки у розгортанні психологічних ситуацій. Виділено базові критерії для класифікації опанувальної поведінки особистості. Описано базові стратегії опанувальної. Проаналізовано дослідження щодо конструктивності поведінки особистості у складних життєвих ситуаціях. Запропоновано тренінгові засоби, що сприятимуть покращенню репертуару опанувальної поведінки особистості.

**Ключові слова:** ситуація, опанування, стратегії опанування, поведінка, середовище, життєвий шлях, важка ситуація

**Постановка проблеми.** Не тільки дії особистості у складній життєвій ситуації, але і погляди дослідників у галузі психології на їх структуру і підходи до корекції, оптимізації чи покращення мають суперечливий і неоднозначний характер що залишає дану проблему відкритою і край актуальною особливо у сучасних умовах України. Розвиток процесу опанування складними ситуаціями ставить перед українським суспільством вкрай важкі задачі, які потрібно вирішувати без досвіду, адже досі, на жаль, кількість людей, які потрапляють у складні життєві обставини і ситуації суттєво не зменшується. Існує багато поглядів на елементи даного процесу, і який з них є оптимальним досі невідомо, але ми можемо чітко стверджувати лише те, що процес опанування ситуацією має розглядати у взаємозв'язку особистісних та ситуаційних параметрів.

Враховуючи те, що дана проблема є актуальною,

та, попри це, детально не розроблено, в даній статті ми поставили перед собою мету проаналізувати з точки зору психології особливості формування поведінкового опанувального алгоритму особистості в умовах важких життєвих ситуацій. Розглядати явище будемо з позицій ситуативно-особистісного підходу.

#### Аналіз останніх досліджень і публікацій

Визначення ситуації відбувається на різних рівнях – від глобального до деталізованого. Згідно Д. Магнусона [7], пропонується визначення ситуації на 5 рівнях. Це:

Стимули – ними виступають окремі дії або об'єкти.

Епізоди – особливі події важливого значення, які мають наслідок і причину.

Ситуації – мають часові, фізичні та психологічні параметри, визначаються зовнішніми умовами. Стимули

та епізоди набувають значення через сприйняття та інтерпретацію ситуації.

Параметри – поняття, що характеризує та узагальнює ситуації за типами.

Оточення – сукупність соціальних та фізичних змінних зовнішнього світу.

Отож, визначаючи ситуацію, ми робимо акцент на її характері, який проявляється зовні. Частіше за все, визначення ситуації відбувається саме в таких межах.

Л. Фергюсон бачить ситуацію у психологічному словнику серед чотирьох термінів, які визначають поведінку особистості одночасно із соматичними, груповими та рольовими особливостями. Першу групу називають конституційною; до другої відносять звички, соціальні звичаї та атитюди; третя розглядає сексуальні особливості [1].

Ситуація розглядається як зовнішні умови, в яких протікає життєдіяльність людини; у свою чергу, вона переключається з поняттями «соціальний епізод», «соціальний випадок», «випадок». На даному рівні ситуація розглядається як фрагмент або сукупність елементів середовища на певному життєвому етапі особистості. У тому числі, такої думки дотримуються В. Мішель, Л. Фергюсон, Г. А. Балл, А. Фарнхейм, М. Аргайл. [1,2,6,7,9,11] Якщо відштовхуватися саме від такого розуміння ситуації, то структурно, ситуація включає в себе: осіб-учасників; здійснювану ними діяльність; аспекти ситуації відносно часу та простору. Розрізнення ситуацій відбувається за певними змінними середовища (архітектурні, географічні, екологічні, психосоціальні); враховується атрибутика.

Якщо розглянути явище під іншим кутом – виявимо, що поняття «ситуація» можна застосовувати у психологічному тезаурусі тільки за тієї умови, що ситуація буде розглядатись не як сукупність належних до об'єктивної дійсності елементів, а як результат активної взаємодії середовища та особистості. Приймаючи таке розуміння, можна поділити ситуації на об'єктивні і суб'єктивні. До уваги приймається роль обставин – особистих чи зовнішніх. При цьому дослідники намагаються розмежувати поняття ситуації та середовища. Вони пропонують розглядати ситуацію як систему об'єктивних та суб'єктивних елементів, поєднаних у діяльності суб'єкта. Опис об'єктивних елементів здійснений в рамках опису попереднього підходу, що визначає поняття ситуації. До елементів суб'єктивного типу належать: стосунки, що виникають між особами; соціально-психологічний клімат; притаманні групі норми; цінності, свідомість, стереотипи.

Л. Ніколов звертає нашу увагу на певні відмінності, що характеризують середовище і ситуацію. Він вважає, що поняття ситуації не є тотожним по відношенню до таких варіантів середовища, які являють собою складну систему, створену із соціального, географічного, мікро- і макро- середовища. Друга теза – середовище не є суб'єктивним, на відміну від ситуації, якій ця якість притаманна на постійній основі (тобто, ситуація завжди розглядається по відношенню до певної особи; комусь належить). Окрім цього, середовище оперує такими властивостями як тривалість, стійкість,

стабільність; стосовно ситуації можна сказати, що вона завжди триває короткий проміжок часу.

Аналіз об'єктивних і суб'єктивних ситуацій проводить К. Стебінс. Об'єктивна ситуація для нього – це люди, включені до ситуації в конкретний момент часу. Ситуація суб'єктивна – це будь-який компонент наявної ситуації, який людина певним чином сприймає та надає йому того чи іншого значення. Визначенню та важливості поняття ситуації багато уваги приділяє Т. Шибутані. Він продемонстрував, що ситуація визначається, виходячи з того, якого відтинку значення набуває об'єктивна картина. Після оцінки, ситуація стає суб'єктивною. На поведінку людини впливає не стільки зовнішнє оточення, скільки його інтерпретація. [10]

Розпочав дискусію у психодіагностиці стосовно визначеної проблеми В. Мішель. Він визначив її суть як боротьбу двох напрямків: персоналізації та ситуативності. На думку персонологів, домінантною у поведінці є роль особистісних факторів; вони наполягають, що поведінка людини у різних соціальних ситуаціях не змінюється. Персонологами за допомогою кореляційного аналізу були проведені дослідження осіб, які здебільшого мають вікові відхилення від аналогічного середнього показника піддослідного. В роботі були задіяні спеціально розроблені опитувальники, створені за принципом «ситуація - реакція» (умовна назва - «S – R»). Був активно використаний факторний аналіз. Прихильники ситуативного підходу, опираючись на експериментальні методики, присвятили час вивченню середньостатистичних піддослідних. Наразі психологи погоджуються в тому, що варто розглядати модель взаємодії між ситуацією та особистістю. Загальні риси такої позиції описують Н. Ендлер та Д. Магнусон [7,9]:

1. Поведінка – це функція безперервного процесу взаємодії ситуації та особи.

2. В описуваному процесі, особа є активним суб'єктом, що діє з певною метою.

3. Домінуючими факторами для особистості є мотиваційні та когнітивні особливості.

4. Факторами, що визначають поведінку в ситуації, є психологічне значення, яке надається обставинам.

Р. Хойл і Д. Кларк, апелюючи до «теорії автоматів», пропонують тлумачити поведінку не з точки зору ситуації чи психології, а спираючись на ситуативно-поведінкові зв'язки. З цього ракурсу, поведінка змінюється залежно від ситуації. Важливо, що нюанси варіативності є різними для різних людей. І той, і інший процес є самостійними, та представляють собою явища різного порядку [9].

**Розуміння особистості через її включеність у ситуацію**

Неможливо зрозуміти особистість, якщо абстрагуватися від тієї ситуації, у якій вона знаходиться. Ситуативність – це природний фактор, на який чинять вплив люди, місцевість, суть явища. Ситуацію можна розглядати, використовуючи один з двох наукових підходів: 1) певний етап зовнішніх умов життєдіяльності; 2) система об'єднаних в життєдіяльності об'єктивних і суб'єктивних елементів.

А. Первін виділяє, окрім самої ситуації, її структурні особливості: задіяних осіб; їхню діяльність; час і місце реалізації вчинків. Дж. Форгас говорить про репрезентативне пізнання інтеракцій, що існують в суспільстві. Д. Магнусон пропонує включати такі аспекти, як: аналіз мотивації; аналіз реакції на ситуацію; аналіз особливості сприйняття події.[7]

Узагальнюючи роботи дослідників, зазначаємо: при аналізі ситуації має значення те, як одна людина сприймає іншу, і даний факт є елементом середовища. З його допомогою, нівелюється уявна суперечність між двома популярними підходами до визначення поняття ситуації. Поведінка трактується як наслідок взаємодії ситуації та особистості. Особливості конкретної людини – це умовні можливості, які реалізуються в конкретній ситуації в поведінкових актах.

Коли у середовищі відбуваються зміни, які не можна назвати сприятливими, – зростає рівень психологічного дискомфорту. Людину перестає влаштовувати рівень життя; з'являються захворювання, які можуть перейти до більш тяжкої стадії. Задля гармонізації ситуації потрібен системний підхід. Вивчається фізична і психічна дія середовища; особливості задіяних осіб; механізми регуляції стресу та специфічності взаємозв'язку хвороб.

Опанувальна поведінка – здатність індивіда вирішувати життєві проблеми. Така поведінка спрямована не лише на адаптивну реакцію на обставини, але й базується на здатності застосовувати асортимент ефективних засобів для подолання емоційного стресу. Роблячи вибір на користь активних дій, людина зменшує негативний вплив стресу. Особливості реалізації даної функції мають зв'язок із «Я- концепцією», умовами середовища, емпатією, локусом контролю. Маслоу пропонує протиставити опанування та експресивну поведінку. Опанувальна поведінка реалізується в механізмах уникнення, вирішенні проблеми, пошуку підтримки у соціумі. Опанування та пов'язані із ним процеси – це часткова емоційна реакція особистості. Ці процеси впливають на збереження рівноваги емоцій та спрямовуються на нівеляцію стресового фактору шляхом його усунення, зменшення чи віддалення. На даному етапі стресовий фактор підлягає вторинній оцінці. Результатом процесу стає один з трьох типів опанувальної стратегії [12]:

○ активні дії особистості, спрямовані на усунення чи зменшення небезпеки (втеча або напад, любовна насолода чи захоплення);

○ внутрішнє або зовнішнє гальмування певної дії через зміну настановлень: «це мене не торкається», «це не так вже і небезпечно»; людина може переключитися на іншу форму активності; нейтралізувати емоцію, змінивши її;

○ опанування без виникнення емоцій, коли особа не розцінює загрозу як реальну – через те, що кожного дня стикається з цією загрозою у житті (ситуації з побутовою технікою, транспортними засобами), та успішно її уникає.

Психологи зазначають: роль захисних процесів зводиться до того, щоб звільнити людину від неузгодженості бажань та подвійного сприйняття

ситуації; усунути напруженість і тривогу. Це мінімальна користь, на яку здатні технології вдалого опанування. Суть опанувальної поведінки зводиться до того, щоб допомогти суб'єкту зорієнтуватися у наявних умовах. Їй притаманні такі якості як гнучкість, реалістичність, можливість вільного вибору через усвідомлення та активні дії.

### Стратегії опанувальної поведінки

Вони класифікуються за безліччю ознак. Трьома основними критеріями виступають:

#### 1. Проблемний чи емоційний.

Опанування емоційно-фокусуємого типу (регулює емоційну реакцію).

Проблемно-фокусуєме опанування, що має на меті вирішення проблеми чи зміну ситуації, яка призвела до стресу.

#### 2. Поведінковий чи когнітивний.

Внутрішнє опанування є прихованим, спрямовується на зміну стресової ситуації.

Поведінкове опанування відкритого типу орієнтується на поведінкові дії.

#### 3. Успішне чи неуспішне опанування.

Успішним опанування можна вважати за умови використання конструктивних стратегій, результатом яких є подолання стресової ситуації.

Неуспішним вважається таке опанування, коли обрані стратегії є неконструктивними, та заважають долати складну ситуацію.

Вчені вважають, що кожна з опанувальних стратегій може оцінюватися за усіма переліченими вище критеріями хоча б тому, що людина, відносно якої склалася важка ситуація, може застосовувати від однієї до кількох опанувальних стратегій. З огляду на це, можемо припустити наявність логічного зв'язку – між особовими структурами, використовуючи які, людина формує своє ставлення до життєвих труднощів, і тим, яку вона при стресі обирає стратегію опанування ситуацією. Сучасний підхід, який вивчає механізми формування опанувальної поведінки, враховує перераховані нижче положення:

○ Людина від початку володіє інстинктом подолання; пошукова активність – одна з форм його прояву. Роль пошукової активності – участь стратегій еволюційно-програмного типу під час, коли суб'єкт взаємодіє з різними ситуаціями.

○ Рішення, який обрати спосіб опанування, витікає із психологічних особливостей конкретної людини. Це: тип мислення; рівень тривожності; темперамент; спрямованість характеру; локус контролю.

Наскільки яскраво виражені певні способи реагування на складні ситуації, що виникають в житті, залежить від ступеня розвитку особистості. Що вищий ступінь, то краще людина справляється з труднощами.

Якщо узагальнити інформацію, суть її виглядатиме так: перешкоди, які людина зустрічає у своєму житті, витікають не лише із зовнішніх обставин, обумовлених специфікою функціонування середовища, але і внутрішніми, до яких належать індивідуальні фактори. Стиль і захисної, і опанувальної поведінки викристалізуються з огляду на переживання та настанови, актуальні на конкретний момент, які

відносяться як до інших людей, так і до себе; із структурою досвіду, одержаного за життя. Це значить, що виявляються задіяними поведінкові, емоційні, когнітивні рівні психіки, функціонування якої можна представити у вигляді ієрархічної структури.

Залежно від того, яка обирається точка відліку, автори під різним кутом розглядають кінцеву мету вивчення опанувальної та захисної поведінки. Індивід адаптується до певних соціальних умов, намагається реалізуватися духовно. Провідний фахівець з вивчення способів опанування («coping styles») Лазарус, виділяє 2 основні типи стилів реагування [12]:

оорієнтований на проблеми; такий стиль допомагає раціонально проаналізувати обставини, що склалися, через розробку та подальшу реалізацію плану вирішення складної ситуації; форми поведінки – це прохання інших про допомогу, самостійний аналіз ситуації, пошук більш детальної інформації.

оорієнтований на суб'єкта; є наслідком емоційної реакції на ситуацію, не передбачає конкретних дій; описується як намагання абстрагуватися від проблеми, залучити до власних переживань інших людей, прагнення забути уві сні, знизити емоційні переживання шляхом вживання алкоголю чи надмірної кількості їжі. Така поведінка є інфантильною та наївною стосовно оцінки процесів, які мають місце.

Своєрідний зріз процесу адаптації, який охоплює проміжок життя від появи на світ – до відходу з нього, – це внутрішнє осягнення життєвого шляху. Вона здатна показати якість життя індивіда та його можливості адаптації на різних рівнях. Саме внутрішню картину пройденого шляху можна розглядати в якості цілісного образу людського буття. Це сприйняття, відчуття, переживання та оцінка свого життя, а також ставлення до нього [2].

Внутрішнє осягнення життєвих здобутків і невдач складається з ряду компонентів.

1. Тілесний, або соматичний. Передає ставлення індивіда до своєї тілесності, що проявляється у показниках здоров'я. Це вікове сприйняття хвороб і соматичних змін здоров'я.

2. Особистий (інша назва - індивідуально-психологічний). Людина ставиться до себе як до особи; певним чином сприймає захисні механізми, думки, настрої та поведінку.

3. Ситуативний (його ще називають соціально-психологічним). Виражає ставлення до ситуацій, у яких протягом життя опиняється індивід.

Поведінкові стратегії являють собою різні варіанти адаптивного процесу, і поділяються на особистісно-, соціально- та соматично-орієнтовані стратегії. Все залежить від того, яка зі стратегій є більш задіяною у процесі адаптації. Щоб ситуація могла бути вирішена успішно – варто враховувати те, наскільки адекватно людина її оцінює. Часто тяжкі наслідки стресу спричиняються невідповідністю між дійсною складністю ситуації та її суб'єктивною оцінкою. Буде стиль реагування успішним чи ні, залежить від того, чи буде розглядатися подія в якості загрозливої. Коли людина починає аналізувати значущість конкретної ситуації, - це нерідко означає перехід від переживань

ситуації на рині емоцій – до конкретних дій. За умови пролонгування стадії негативних переживань, особливо за умови отримання ситуацією високої оцінки від суб'єкта, - може статися нервовий зрив, наслідком якого буде неадекватна некерована реакція. За таких умов, стрес може перейти у дистрес.

Стилі реагування можна визначити як ланку проміжного типу – між стресовими подіями, що відбулися, та наслідками таких подій, які можуть проявлятися як тривожність, соматичні розлади, психологічний дискомфорт, супутня захисна поведінкова реакція, - чи навпаки, виглядають як душевний підйом і радість від вдалого вирішення проблеми, що є наслідком правильно обраного опанувального стилю поведінки.

Достатньо цікава класифікація, розроблена Неймарк. Ця класифікація упорядковує основні види спрямованості особистості, згідно якої спрямованість може бути орієнтованою на об'єкт (справу), інших людей та власну особистість.

Форми, які може приймати опанувальна поведінка, одержали назву раціональної компетентності. Вона складається з трьох чинників, які є первинними та самостійними. Це раціональна саморегуляція, комунікативна спрямованість та наочна спрямованість під час вирішення проблем. Варто згадати й емоційну компетентність, яка схожа за структурою. Саме остання складова, хоча й виступає вторинною, - робить наголос на позитивній ролі емоцій під час того, коли особа здійснює конструктивну активність.

Навички емоційного опанування мають зв'язок із створенням позитивних умовно-рефлекторних зв'язків, завдяки котрим особа виробляє індивідуальний стиль, що балансується на параметрах адаптивності, оптимальності, результативності, комфортності.

Ще один важливий компонент досліджуваного питання – образ власного «Я». Простота цього образу тісно переплетена з ризиком реагування психічними та соматичними розладами навіть на ті кризи життя, які є закономірними. В свою чергу, цей процес пов'язаний із порушенням системи життєвих орієнтирів та підсиленням процесів де індивідуалізації. Варто звертати увагу й на порівняння даних, що стосуються аналізу типів ситуацій, з якими суб'єкт вступає у взаємодію, - та внутрішніх механізмів, які формують спосіб реагування.

Для внутрішнього усвідомлення життєвого шляху необхідно звертати увагу на рад складових:

1. Тілесний, або соматичний, через який реалізується ставлення до свого здоров'я та змін у ньому, в тому числі вікових змін.

2. Особистий, що визначає психологічні особливості індивідуальності – в тому числі, ставлення до себе як до особи, специфічне сприйняття власної поведінки, думок, настрою та захисних механізмів.

3. Ситуативний, що базується на соціальному й психологічному аспектах. Він формує ставлення людини до ситуацій, що виникають на життєвому шляху людини.

Серед когнітивних методів, які можуть сприяти успішній регуляції та саморегуляції поведінки

суб'єкта, можемо виділити такі як робота з перевірки обґрунтованості очікувань і переконань, перерозподіл відповідальності за вчинки та їхні наслідки (реатрибуція), зміна ходу думок людини таким чином, щоб ситуація не сприймалася як катастрофічна. І цей список можна продовжити.

Психологи часто протиставляють захисну поведінку – емоційній компетентності. При цьому захисна поведінка розглядається як така, що формується на основі механізмів підвищеної компенсації, які прибирають конфлікти внутрішньоособистісного типу через, наприклад, механізм заміщення. Компетентність емоційного типу одержує розвиток саме через розв'язання внутрішніх конфліктів індивіда, застосовуючи корекцію негативних емоцій, які людина одержала під час попереднього життєвого досвіду. Це агресивність, депресія, сором'язливість, а також супутні стани та настанови, які заважають індивіду успішно адаптуватися по відношенню до соціуму та ситуації. За таких умов, саморегуляція особи відбувається не шляхом придушення емоцій з негативним забарвленням, а шляхом використання енергії цих емоцій для вироблення поведінки, спрямованої на досягнення певної мети. Навички опанування власних емоцій пов'язані і зі створенням нових позитивних зв'язків умовно-рефлекторного типу. Завдяки таким зв'язкам, можна виробити власний стиль, який буде збалансований за параметрами компенсаторності, адаптивності, комфортності, оптимальності, результативності [6].

Бути емоційно компетентним – означає, що особа буде здійснювати оптимальну координацію між спрямованою на досягнення певних цілей поведінкою та власними емоціями. Базується емоційна компетентність на основі адекватної інтегральної оцінки людиною своєї взаємодії із середовищем. Адекватна оцінка – це така, яка враховує зовнішні і внутрішні чинники, що впливають на людину в ситуації, що склалася. До першої категорії належать обставини і стимул, до другої – минулий досвід та стан організму на даний час. Щоб викристалізувалася емоційна компетентність – обов'язкова наявність психофізіологічних передумов. Це може бути комплекс симптомів, реалізований у чутливості до дисбалансу очікуваного результату і одержаного; у ступені задоволення досягнутим результатом.

Встановлений також зв'язок між емоційною компетентністю та умінням людини співвідносити пріоритетний стиль реагування з власними потребами, які визначаються як домінуючі, та факторами конкретної ситуації. Емоційна компетентність дозволяє розмежувати уявлення і образи минулого досвіду – і наявні стимули середовища. Якщо розглядати психологічне значення цього стильового параметру – воно виражається в прагненні людини жити так, щоб зберігалася динамічна рівновага між бажаннями та потребами, і можливістю їх втілення у життя (наявність сприятливих умов). Емоційна компетентність – це показник ступеня емоційної зрілості особи, що характеризується врахуванням того, наскільки доцільним є спрямування емоцій, та наскільки

позитивно вони впливають на кінцевий результат опанування складних ситуацій. Негативні емоції мають використовуватися конструктивно. Мета таких емоцій як тривога, роздратування і дискомфорт – показати необхідність зміни поведінки та факт незадоволення існуючих потреб [7].

Емоційна компетентність зростає, коли збільшується кількість можливих різновидів поведінки через розширення діапазону емоційних реакцій. Так особистість адекватно самовиражається та вдосконалює навички конструктивної активності. Щоб емоційна компетентність сформувалася правильно – потрібно приділяти увагу емоційному вихованню. Це таке включення [емоцій] в загальну систему поведінки, коли вони виявляються тісно пов'язаними зі всіма іншими реакціями і не врываються в їх перебіг порушуючи і турбуючи останні.

Психотерапевти практикують коригувати захисну поведінку та тренувати навички опанування, спрямовані на розвиток конструктивної активності особи - в соціумі, що її оточує. Вона виражається в прагненні мирного співіснування з іншими членами суспільства без втрати власної індивідуальності, керуючись духовним самовизначенням. Успіх опанування залежить від обраної стратегії та специфічних рис, притаманних ситуації. Чим більше стилів поведінки засвоїла особистість, тим більш вона впевнена у собі та самодостатня перед жорсткими вимогами середовища [8].

Один з видів коригування психологічного стану, зумовленого реакцією на існуючі пат терни – це тренінг розвитку навиків опанування. В його основі – комплексний підхід, який включає в себе аналіз методів самостереження, психологічного статусу та життєвого шляху. Створена А. Маслоу концепція самоактуалізації – це усвідомлений, вчасний вибір людини на власну користь, включаючи задоволення індивідуальних потреб. Вибір – це усвідомлена перевага оптимальних стратегій поведінки у складній життєвій ситуації. Кожен конструктивний вибір сприяє досвіду вирішення проблем у майбутньому. Деструктивний вибір руйнує або людську індивідуальність, або близьке соціальне оточення.

Основне завдання тренінгу з опанування – створити для кожного учасника групи новий позитивний образ; сформувати позитивне сприйняття дійсності через осягнення причинно-наслідкових зв'язків власного життя.

Тренінг, що передбачає дискусії, рольові ігри та певні вправи, можна поділити за наступними підрозділами:

1. Комунікативний тренінг:
  - дозволяє побачити себе очима партнерів, з якими ви збираєтесь співпрацювати;
  - надає можливість зрозуміти власні комунікативні можливості;
  - представляє та аналізує колег і студентів за типом (враховуються вербальні та невербальні сигнали, їхній підтекст);
  - практикує навички спілкування з людьми, у яких «важкий» характер;

о тренує різні стилі поведінки в ситуаціях, які потенційно містять конфлікт.

2. Когнітивно-поведінковий тренінг:

о вивчає та аналізує взаємні очікування у системі «викладач-студент»;

о аналізує мотивацію учбового процесу ВНЗ;

о знаходить мотивацію очікувань невдач і успіхів у аспірантів та студентів;

о виявляє ірраціональні ідеї у сфері професійних стосунків;

о дозволяє розробити ефективні професійні настанови;

о чинить вплив на студентів, укріплюючи власну позицію без шкоди самоповазі та професійній самооцінці.

3. Тренінг управління опанувальною поведінкою та стресовими станами:

о виявлення складних ситуацій взаємодії у ВНЗ;

о розуміння та коригування екзаменаційної та тестової тривожності студентів;

о вироблення готовності до неприємних подій та можливе уникнення таких ситуацій у спілкуванні;

о можливість задіяти внутрішні ресурси для боротьби з поганим настроєм студентів та викладачів;

о тренування швидкої реакції у важкій ситуації;

о підвищення самоефективності людини в конфліктних і стресових ситуаціях;

о відпрацювання навичок найпродуктивнішої опанувальної поведінки;

о навчання стрес-менеджменту першокурсників і викладачів (опанування академічного стресу на перших іспитах, підтримка мотивації для навчання).

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Психологія опанування є сьогодні актуальною через посилення соціальної нестабільності та загострення несприятливих тенденцій на всіх суспільних рівнях. Дослідження механізмів створення стилів захисту та опанування, має велике значення для розуміння алгоритму дій людини у складних ситуаціях. Головне завдання полягає в тому, щоб розробити програму психокорекційних впливів на людину і групу осіб, з метою вироблення ефективних опанувальних навичок.

#### Список використаних джерел

1. Авдеев В.В. Психотехнология решения проблемных ситуаций / В.В. Авдеев. – М.: Феликс, 1992. – 128с.
2. Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности / Г.А. Балл // Вопросы психологии. – 1989. №1. – с.92
3. Зейгарник Б. В. Патопсихологический метод в изучении личности / Блюма Вульфовна Зейгарник // Психологический журнал. М.: «МГУ», 1982. – № 1. – С. 43-51.
4. Коржова Е.Ю. Психология личности: Типология теоретических моделей / Елена Юрьевна Коржова. – СПб., 2004. – 323с.
5. Ломов Б. Ф. Об исследовании законов психики / Борис Фёдорович Ломов // Психологический журнал. – М.: «МГУ», 1982. – № 1. – С. 18-30.
6. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Борис Фёдорович Ломов. – М., 1984. – 323с.
7. Магнуссон Д. Ситуационный анализ: эмпирические исследования соотношений выходов и ситуаций / Ким Мангнуссон // Психологический журнал. М.: «МГУ», 1983. – № 2. – С. 28-33.
8. Олпорт Г. Становление личности / Гордон Олпорт // Пер. с англ. Л.В. Трубицыной и Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. – 238с.
9. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности (Основные положения, исследования и применение) / Л.Хьелл, Д.Зиглер. – СПб., 1997. – 543с.
10. Шихирев П.Н. Современная социальная психология США / Пётр Николаевич Шихирев. – М., 2009. – 432с.
11. Argyle M., Furnham A., Graham J. Social situations / M. Argyle, A. Furnham, J. Graham. – Cambridge, 1981. – P.124-126.
12. Lazarus R. Stress, appraisal and coping / R.Lazarus, S.Folkman. – N. Y. Springer Publishing Company, 1984. – 456 p.

*В статье рассмотрены различные подходы к пониманию понятия ситуация с психологической точки зрения. Проанализирована связь между средой и ситуацией, а также охарактеризованы различные подходы к пониманию личности через ее включенность в ситуацию. Определена роль совладающего поведения в развертывании психологических ситуаций. Выделены базовые критерии для классификации совладающего поведения личности. Описаны базовые стратегии совладающего поведения. Проанализированы исследования по конструктивности поведения личности в сложных жизненных ситуациях. Предложено тренинговые средства, способствующие улучшению репертуара совладающего поведения личности.*

**Ключевые слова:** ситуация, совладание, стратегии совладания, поведение, среда, жизненный путь, сложная ситуация.

*The article considers different approaches to understanding of the “situation” concept from a psychological point of view. The relationship between environment and situation as well as various approaches to understanding of the personality through its involvement in the situation are analyzed. The role of coping behavior in the development of psychological situations is reviewed. Coping behavior and related processes that influence the choice of coping strategies are considered.*

*The features of formation of behavioral coping algorithm of the personality in terms of difficult life situations are revealed. Basic criteria for the classification of person's coping behavior are highlighted. Basic strategies of coping behavior and the impact of the personality development level to the responds and reactions in difficult situations are reviewed. Studies of constructive person's behavior in difficult situations are analyzed. The notion of "emotional competence" is reviewed. The connection between emotional competence and the ability to relate human priority response style with one's own needs is predicted. The components of psychological training to master the coping skills as a way of creating a positive perception of reality through the comprehension of one's life world causality. The training tools that can improve the repertoire of person's coping behavior are proposed.*

**Keywords:** situation, coping, coping strategies, behavior, environment, life, difficult situation.

УДК [159.942.3:615.85]:372.3.032-053.4 «465.05/.06»

**Тягур Любомира Миронівна**

викладач психології гуманітарно-педагогічного коледжу,  
Мукачівський державний університет

### СМІХОТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ЕМОЦІЙНО-ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ

У статті здійснено аналіз досліджень, присвячених проблемі покращення психічного здоров'я дітей дошкільного віку засобом сміхотерапії. Підкреслюється важливість і актуальність сміхотерапії у формуванні доброго, відкритого характеру дитини. Сміх розглядається як потужний природний механізм, оздоровлюючий тіло і психіку дошкільника. Подано основну класифікацію видів сміхотерапії та сміху. Запропоновано педагогічні рекомендації щодо використання сміхотерапії у роботі з дітьми з урахуванням особливостей занять з різних розділів програми. Зроблено спробу розмежування доброго сміху і злого сміху. Вказано на важливість формування вихователем у вихованців культури спілкування, прояву веселого настрою, здатності управляти своєю поведінкою, прогнозувати наслідки веселоців.

**Ключові слова:** сміх, сміхотерапія, класична сміхотерапія, йога сміху, медична клоунада, емоційний розвиток дошкільника, здоров'язберігаючі технології

**Постановка проблеми.** Проблема емоційно-особистісного розвитку дітей дошкільного віку, на сучасному етапі, все частіше привертає увагу педагогів і психологів. Л. В. Виготський вважав, що «емоційний розвиток дітей – один з найважливіших напрямків професійної діяльності педагога. Емоції є «центральною ланкою» психічного життя людини, і перш за все дитини». Розвиток емоційно-особистісної сфери дітей є однією з умов їх успішної соціалізації. У дітей старшого дошкільного віку формується вміння конструктивно будувати взаємини з оточуючими, навички управління негативними емоціями, усвідомленого ставлення до норм соціальної поведінки. На жаль, діти частіше висловлюють і розуміють негативні емоції, ніж позитивні. Зростає кількість дітей емоційно-пасивних, неспокійних, агресивних, гіперактивних, які часто «дивляться і не бачать», «слухають і не чують». Такі діти неадекватно реагують на явища і впливу соціуму.

Весела радісна дитина створює навколо себе атмосферу щастя і прекрасного настрою в оточуючих. Посміхнулися – і почалася ланцюгова реакція: настрої піднялися, енергія пішла в плюс, метаболічна пам'ять почала робити свою справу, народжуються нові клітини, які відновлюють абсолютно все, а головне – працездатність! І дитина створює сама себе, як чарівник, за допомогою такого прекрасного стану, як посмішка!

Ефективним методом впливу на емоційно-особистісний розвиток старших дошкільників є сміхотерапія.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідженням емоційної сфери дошкільників займалися С. Рубінштейн, Л. Виготський, І. Кон, Л. Божович, В. Мухіна, О. Запорожець, І. Д. Бех, О. Кульчицька,

Я. Неверович, С. Кулачківська, О. Кононко. Особливості сприймання дітьми гумору досліджували вчені в таких напрямках: психофізіологічні механізми гумору (Ю. Боров, П. Блонський, Ф. Лимантов, О. Лук, А. Маслоу, С. Меткалф, А. Петровський, В. Пропп, С. Рубінштейн, Р. Садикова, Р. Фелібл), виховання почуття гумору в дошкільників (Н. Гавриш, І. Дементьєва, М. Коніна, Е. Короткова, Н. Менчинська, В. Мухіна, Д. Ніколенко, О. Попова, Т. Репіна, Р. Садикова, М. Сагарда, Н. Самсонюк, Н. Старовойтенко, Є. Фльорина), сприймання гумору в художніх творах (Н. Ваганова, Н. Гавриш, Л. Гайцохі, І. Дементьєва, Є. Фльорина). Педагогами досліджено мотиви комічного в дітей різного віку (Н. Менчинська, В. Мухіна, Д. Ніколенко), залежність сприймання комічного від ставлення до дійових осіб казок, гумористичних картинок, співвідношення рівнів сприймання дітьми комічного і рівнів їхнього розумового розвитку (О. Лук, Д. Родарі).

**Мета статті (постановка завдання)** проаналізувати наукові дослідження з питання удосконалення емоційно-особистісної сфери дітей старшого дошкільного віку засобами сміхотерапії

**Результати дослідження.** Видатний український педагог В. Сухомлинський називав сміх і здатність людини сміятись зворотною стороною мислення, закликав активно розвивати їх, духовно готувати колектив і окрему особистість сприймати виховний вплив гумору. В. Сухомлинський зазначав, «Дитина не може жити без сміху. Якщо ви не навчили її сміятися, радісно дивуючись, співчуваючи, бажаючи добра, якщо ви не зуміли викликати у неї мудру і добру посмішку, вона буде сміятися злобно, сміх її буде насмішкою» [8].