

Міністерство освіти і науки України  
Сумський державний університет  
Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій  
Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри  
Світайло Н. Д.

(підпис)

(прізвище та ініціали)

«\_» \_\_\_\_\_ 2021 р.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

здобувача ступеня бакалавра психології

Солдатенко Анни Вікторівни

(прізвище, ім'я, по батькові)

за темою «Готовність до ризику студентів із різними копінг-стратегіями»

(галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»,  
спеціальність 053 «Психологія»)

Науковий керівник

Старший викладач, кандидат  
психологічних наук

\_\_\_\_\_ Теслик Н.М.

(підпис)

(прізвище, ім'я, по батькові)

«\_» \_\_\_\_\_ 2021 р.

**Підсумкова оцінка:**

Національна шкала \_\_\_\_\_

Кількість балів ECTS \_\_\_\_\_

Члени комісії \_\_\_\_\_

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Члени комісії \_\_\_\_\_

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Члени комісії \_\_\_\_\_

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Суми 2021

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ГОТОВНОСТІ ДО РИЗИКУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ.....	8
1.1. Визначення психологічних особливостей понять «ризик» та «ризикована поведінка».....	8
1.2. Психологічна характеристика осіб з різним ставленням до ризику.....	14
1.3. Копінг-поведінка як засіб подолання стресу у ситуаціях ризику.....	21
Висновки до розділу 1.....	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ГОТОВНОСТІ ДО РИЗИКУ ТА ДОМІНУЮЧИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	31
2.1. Опис дослідження готовності до ризику студентів з різними копінг-стратегіями особистості.....	31
2.2. Емпіричне дослідження готовності до ризику студентів закладів вищої освіти.....	33
2.3. Взаємозв'язки готовності до ризику та копінг-стратегій студентів ЗВО.....	40
2.4. Аналіз результатів дослідження готовності до ризику студентів з різними копінг-стратегіями .....	46
Висновки до розділу 2.....	49
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ НАВИЧОК КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ В СИТУАЦІЯХ РИЗИКУ.....	51
3.1. Засоби когнітивно-поведінкового напрямку в контексті роботи із ситуаціями ризику.....	51
3.2. Програма розвитку копінг-поведінки в ситуаціях ризику та опис її апробації.....	57
Висновки до розділу 3.....	65
ВИСНОВКИ.....	66

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	69
ДОДАТКИ.....	73

## Анотація

Робота присвячена вивченню готовності до ризику та копінг-поведінки студентів закладів вищої освіти. Проведено теоретичний аналіз українських та зарубіжних досліджень, які стосуються ризику, копінг-поведінки та суміжних понять. Вивчені особливості прояву копінг-поведінки, її диференціація, засади формування схильності до ризику та особливості поведінки індивіда в ризикованих ситуаціях. Проаналізовані основні складові ризику, супутні стани та емоційні переживання, які у подальшому впливають на відношення особистості до ризикованої ситуації та обрані нею копінг-механізми.

Застосовані методики для діагностики рівня особистісної готовності до ризику, самооцінки схильності до екстремально-ризикованої поведінки, копінг-стратегій, результати яких у подальшому оброблялися за допомогою методів математичної статистики. Досліджені взаємовпливи та взаємозв'язки між рівнем готовності до ризику, домінантними копінг-стратегіями студентів ЗВО, а також їхніми соціально-демографічними показниками. Обґрунтовано використання когнітивно-поведінкового підходу в контексті роботи із копінг-поведінкою в ситуаціях ризику.

На основі дослідженої теоретичної бази була розроблена програма розвитку копінг-поведінки в ситуаціях ризику, в основу якої закладені методи когнітивно-поведінкової терапії. Проаналізовані шляхи виникнення ситуацій ризику, засоби подолання можливих супутніх тривожних реакцій та розвиток найбільш ефективних копінг-механізмів для їх подальшого застосування у ситуаціях ризику. Представлений опис реалізації програми, її часткова апробація на основі тестування учасників до та після формувального експерименту та висновки до програми розвитку.

*Ключові слова: готовність до ризику, копінг-поведінка, ризикована поведінка, вплив особистісних факторів на ризик, засоби когнітивно-поведінкової терапії.*

## Summary

The bachelor's thesis is devoted to the study of the relation between risk and coping behavior. A theoretical analysis of Ukrainian and foreign research on risk, coping behavior, coping mechanisms and related concepts was conducted. The features of the manifestation of coping behavior, its differentiation, the principles of risk appetite formation and the features of the human behavior in risky situations have been studied. The main components of risk, other concomitant states and emotional experiences, which further influence the attitude of a person to a risky situation and the chosen coping mechanisms, have been analyzed.

Methods for diagnosing the level of personal readiness for risk, self-assessment of the propensity to extreme risk behavior, coping strategies were selected. Their results were processed using the methods of mathematical statistics. The influence and relation between risk readiness, preferred type of coping behavior, and socio-demographic indicators have been investigated. The use of the cognitive-behavioral approach in the context of working with coping behavior in risk situations has been substantiated.

A program for the development of coping behavior in risk situations based on the analyzed theoretical basis was developed. It is founded on cognitive behavioral therapy. The ways of occurrence of risk situations, means of overcoming possible concomitant anxiety reactions and development of the most effective coping mechanisms for their further application in life situations with a risky basis are analyzed. A description of the program implementation, its partial approbation based on testing of participants before and after attending sessions and conclusions to the development program are presented.

*Keywords: Risk-taking, coping behavior, risk behavior, the influence of personality traits on risk-taking, means of cognitive-behavioral therapy.*

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Повсякденне життя людини так чи інакше пов'язане з ризиком, починаючи від простої пропозиції підвищення, звичайної поїздки транспортом на роботу, в якій є вірогідність небезпеки, і закінчуючи ситуаціями, які можуть поставити життя людини під загрозу. Кожна людина перманентно знаходиться у ситуації вибору між збереженням досягнутого комфорту та розширенням власних можливостей з ризиком для особистих ресурсів.

Постає питання такої поведінки, коли разом із прагненням зберегти власне життя людина, усвідомлюючи усю небезпеку певних ситуацій, спроможна цілеспрямовано ризикувати, навіть якщо необхідність необґрунтована. Цим пояснюється актуальність дослідження факторів та певних особистісних характеристик, які мають вплив на рішення та поведінку людей у повсякденні.

Дослідження ризику та готовності особистості до ризику не є новою психологічною проблематикою, адже даній тематиці присвячені праці Н. Луман, О. Ренн, У. Бек, Н. Альошина, Х. Гейм, А. Харченко, Ю. Черкасов, С. Ребрик, А. Мечитов, Е. Гіденс, Г. Ховт, Я. Стонер та інші. Є. Ільїн у праці «Психологія ризику» розглянув безпосередньо поняття «ризик», диференціював його прояви та джерела його виникнення, описав шляхи подолання ризику у різних сферах життя. О. Саннікова окреслила базові засади розмежування готовності особистості до ризикованої дії та ризикованої діяльності. О. Вдовиченко та О. Чебринків диференціюють поняття «ризик» та «небезпека». Суб'єктивну концепцію ризику розглядали Ю. Козелецький. В. Ойгензихт стверджує, що ризик має константний суб'єктивний характер, бо є оцінкою індивіда, а не реально існуючим, підтвердженим фактом. В. Пономаренко й Д. Колесов виокремлюють напрями в розумінні ризику. Проте проблема готовності до ризику студентів з

різними копінг-стратегіями особистості лишається актуальною у сучасній психологічній науці.

**Метою** даного дослідження є аналіз готовності до ризику студентів з різними копінг-стратегіями і розроблення програми розвитку навичок опановуючої поведінки у ризикованих життєвих ситуаціях.

**Об'єкт дослідження:** готовність особистості до ризику.

**Предмет дослідження:** особливості готовності до ризику студентів з різними копінг-стратегіями особистості.

**Завдання:**

- 1) дослідити психологічні особливості понять «ризик» та «ризикована поведінка», психологічну характеристику осіб з різним ставленням до ризику;
- 2) проаналізувати теоретичні положення копінг-поведінки та копінг-стратегій особистості;
- 3) виявити рівень готовності до ризику та домінуючі копінг-стратегії студентів закладів вищої освіти;
- 4) провести кореляційний та регресійний аналіз показників рівня готовності до ризику та копінг-стратегій студентів ЗВО;
- 5) розробити та частково апробувати програму розвитку навичок копінг- поведінки студентів в ситуаціях ризику.

**Методи та методики дослідження.** Перше та друге завдання були реалізовані шляхом аналізу наукової літератури з визначеної теми, її порівняння та наступне узагальнення. Третє завдання реалізовувалося шляхом проведення тестування студентів.

Нами були використані наступні психодіагностичні методики: діагностика рівня особистісної готовності до ризику PSK Шуберта, методика «Самооцінка схильності до екстремально-ризикованої поведінки» (М. Цуккерман), методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана.

Отримані результати оброблялися за допомогою методів математичної статистики: визначення середнього значення, моди, медіани, стандартного



відхилення, дисперсії, коефіцієнта варіації, кореляції, t-критерія Стьюдента, регресії з використанням засобів Microsoft Excel.

**Теоретична значущість дослідження** полягає у розширенні методологічної бази готовності до ризику та копінг-поведінки, виявленню зв'язків цих понять з іншими індивідуальними особливостями.

**Практична значимість дослідження** полягає у задіянні отриманих знань та розробленої програми у діяльності психолога, який у своїй професійній діяльності працює з питаннями ризику та копінг-стратегіями.

#### **Гіпотези:**

1. Студенти з низькою готовністю до ризику виявляють стратегію уникнення та пошуку соціальної підтримки. Студенти з високою готовністю до ризику схильні до стратегії вирішення проблеми.

2. Розвиток навичок копінг-поведінки студентів закладів вищої освіти сприяє формуванню суб'єктивної готовності до переживання ситуації ризику.

**Апробація результатів дослідження.** Результати дослідження частково представлені у науковій роботі «Вікові особливості готовності чоловіків до ризику залежно від середовищних впливів та індивідуальних особливостей» під керівництвом кандидата психологічних наук Теслик Н.М., а також у статті у фаховому науковому виданні: Теслик Н. М., Солдатенко А. В. Експериментальне дослідження схильності до ризику та самооцінки осіб юнацького віку. *Вісник Національного університету оборони України*. Зб-к наук. праць. Київ, 2020. Вип. 4 (57). С. 111-118.

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, дев'яти підрозділів, висновків до розділів, списку використаних джерел (46 найменувань), містить вісім таблиць, два рисунки та п'ять додатків (на 31 сторінці). Основний текст роботи викладений на 64 сторінках.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ГОТОВНОСТІ ДО РИЗИКУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ

### 1.1. Визначення психологічних особливостей понять «ризик» та «ризикована поведінка»

Безумовно, розуміння взаємовідношення ризику та інших особливостей особистості вимагає визначення власне поняття. За «Сучасним тлумачним психологічним словником» В. Шапара «ризик» визначається як «ситуативна характеристика діяльності, що полягає в невизначеності її результату і можливих несприятливих наслідках у випадку невдачі. У психології поняття ризику розкривається головним чином в аспекті прийняття ризику – активного надання переваги суб'єктом небезпечному варіанту дії перед безпечним. Привертають увагу явища зсуву у бік більшого або меншого рівня ризику в умовах групового обговорення діяльності» [35].

Слово «ризик» походить від французького «*risque*» – небезпека. Свою чергу дане слово має відсилку до древнє грецького «*rizikon*» – скеля. Ризикувати означало маневрувати поміж скель. Тобто ризик позначав можливу загрозу та небезпеку. Таке розуміння слова «ризик» зберігається і досі [36].

Н. Луман намагався з'ясувати походження поняття «ризик». Відомо, що у країнах Європи, починаючи з Іспанії та Італії, даний термін вже був відомим у середні віки, але широкого поширення набув після друкування книг, що датується 1500 роком. І вже тоді люди почали замислюватися над поняттям ризикованості у житті та його планомірним контролем, адже почало з'являтися морське страхування. Тоді ще відносно нове слово використовувалося для опису ситуації, які були пов'язані з небезпекою, почуттям страху, мужністю, випадком.

Інші дослідники у своїх працях також роблять наголос на розумінні ризику як намірі, що має доволі високу долю небезпеки. До такої думки схильний О. Ренн. У свою чергу У. Бек розглядає ризик з точки зору постійної

взаємодії з ситуаціями небезпеки та загрозами, на прояв і посилення яких впливають процеси модернізації. Н. Альошина в одній із своїх робіт також розглядає ризик з точки зору небезпеки. В її розумінні небезпека – це той вид ситуації, який складається з декількох факторів, одним з яких виступає загроза нанесенню фізичної або моральної шкоди, збитку, нещастя, призведення до катастрофічних подій. А. Харченков розглядав готовність до ризику з точки зору здатності виходити за межі обмежень, діяти, досягати поставленої мети.

Якщо розглядати поняття готовності особистості до ризику, то на перший план виступає мотиваційний аспект, тобто бажання людини вдаватися або не вдаватися до дій у ситуації ризику. Х. Гейм вважав, що хоча готовність є реакцією на зовнішні події, проте ступінь її вираження на пряму залежить від індивідуальних якостей: самооцінка, самовпевненість, потреби та їх актуальність, інтровертованість або екстравертованість та ін. Складовою високого рівня готовності ризикувати є здатність людини ефективно мобілізувати свої сили та ресурси. Також індивід повинен мати сформовані психічні властивості, такі як набір знань, навичок, що допомагають бути більш підготовленим до неочікуваних подій та долати небезпечні ситуації [7].

О. Саннікова диференціювала готовність особистості до ризикованої дії та ризикованої діяльності. Готовність до ризикованої дії є початковою точкою активності людини, коли починають мобілізуватися усі системи організму, налаштовуючись на небезпечні події. Дане поняття є близьким до іншого – схильності до ризику, адже сама схильність ще не передбачає безпосередньої активної діяльності. В свою чергу ризикована діяльність потребує не лише акумуляції психофізіологічної складової, але й наявності особистісних якостей: самооцінка, знання, уміння, навички, життєві орієнтації, цінності, здібності, характер.

О. Вдовиченко та О. Чебринків диференціюють поняття «ризик» та «небезпека». Такий підхід обґрунтовується тим, що ризик – це виключно

суб'єктивне сприйняття ситуації, яке об'єктивно може таким не бути. В той час як небезпека не залежить від суб'єктивного сприймання і оціночних суджень. Вона є такою за замовчуванням. Ю. Козелецький підтримував суб'єктивну теорію ризику. Він вважав, що в більшості випадків ризик є суб'єктивним відношенням індивіда до ситуацію і може бути об'єктивним лише у тому випадку, якщо обставини мають пряме відношення до ризику.

Суб'єктивну концепцію також розглядав В. Ойгензихт, стверджуючи, що ризик має константний суб'єктивний характер, бо є оцінкою індивіда, а не реально існуючим, підтвердженим фактом. В. Черкасов розглядав ризик, як вибір однієї з можливих форм поведінки, яка ґрунтується на врахуванні альтернатив у момент прийняття рішення і суб'єктивної оцінки. Тобто це обумовлена поведінка з точки зору досягнення бажаної цілі.

Інший напрям розглядає ризик у контексті об'єктивного підходу. Він передбачає сприймання ризику, як звичайного, нормального стану життєдіяльності, який включає у себе долю загрози та небезпеки. Більшість дослідників розглядають поняття «ситуація» в контексті оточення. У свою чергу ситуації можуть перешкоджати успішним діям індивіда або навпаки сприяти їм.

Інтегративний підхід до розуміння ризику включає поєднання двох попередніх підходів, діяльність розглядається з точки зору ситуативності. Внутрішні причини виникнення ризику можуть бути як об'єктивними, так і суб'єктивними. Об'єктивні чинники є мало контрольованими, мають високу вірогідність призведення до негативних наслідків, непередбачувані, сприятливі умови відсутні. Суб'єктивна сторона представлена прийняттям людиною відповідальності за свій вибір, самостійним прийняттям рішення з урахуванням усіх можливих варіантів. С. Ребрик та А. Мечитов схильні до думки, що ризик є комплексом суб'єктивних та об'єктивних факторів, бо кожна ситуація має зовнішні неконтрольовані індивідом особливості, але

рішення приймається людиною шляхом вибору найбільш успішної моделі дій.

В. Пономаренко й Д. Колесов диференціюють напрями в розумінні ризику. Ризикованими можуть бути дії, якщо у собі вони несуть долю небезпеки, ситуація може бути ризикованою, якщо вона має відсоток невизначеності подальшого перебігу і ризикуюча людина – особа, яка безпосередньо діє в ризикованій ситуації [7].

Ризик також може розглядатися з трьох сторін:

1. Коли дане поняття розглядається особистістю як можливість невдачі за певних обставин, поєднане з можливістю невдачі і несприятливих наслідків в даній ситуації

2. Прийняття ризику загрожує людині певною втратою: поразкою, невдачею. В даній категорії ризик може поділитися як на вмотивований та невмотивований. Також виділяють ризик невиправданий та виправданий, за умови співвіднесення шансів до виграшу та програшу у певних обставинах, коли очікується виграш або поразка.

3. Ризик як умова вибору між двома категоріями, коли одна є менш задовільна, проте не має високого шансу поразки та інша категорія, пов'язана з великою ймовірністю програшу та ризику, проте є більш актуальною.

На поведінку людини у ризикованій ситуації впливає багато факторів: співвідношення можливості виграшу до програшу, рівень небезпечності ситуації, необхідність даної поведінки у певній ризикованій ситуації та ін.

Для того, аби охарактеризувати ризик та ризиковану поведінку, її було поділено на різні групи. Наприклад ризики бувають суб'єктивними, коли на пряму залежать від вибору людини. Особистість сама приймає рішення щодо участі у ризикованій ситуації: прийняти її або відмовитись. Так у роботі поліцейських існують ризиковані ситуації, коли треба затримати злочинця і виникає питання про застосування зброї і затримання правопорушника, але й разом з тим можливістю нанесення шкоди мирному населенню, або вибрати

іншу стратегію та зачекати, але не виключено, що в даному випадку злочинець може втекти. навпаки не залежать від волі та рішення людини, вона наражається на ризик через безвихідність та за умови відсутності альтернативи. Наприклад, існує ризик потрапляння під колеси автівки, коли люди переходять дорогу, але в даному випадку аварія не розглядається як неминучість, адже люди можуть впоратися з негативними наслідками, якщо будуть дотримуватися правил дорожнього руху. Також до цієї категрії відносяться надзвичайні ситуації природного характеру, які на піддаються контролю з боку людини.

Е. Гіденс також вважав, що ризик, на який йдуть добровільно та той, який є неминучим та обов'язковим в певній ситуації, відмінні один від одного. У спортивній діяльності, наприклад бокс, людина сама приймає рішення, чи виходити на ринг з більш досвідченим та небезпечним суперником й піддавати своє життя небезпеці, або відмовитися від цього, та мати деякі матеріальні втрати та втрати у власній репутації, проте зберегти здоров'я. У даній ситуації ризик є добровільним та усвідомленим. Це є відображенням інституціоналізованого та неінституціоналізованого (зовнішнього) середовище ризику. Саме в інституціоналізованій атмосфері ризику люди можуть обирати – ризикувати чи ні власними ресурсами, і життям в тому числі, чи ні. Часто ризик обирається не для досягнення певного результату, а безпосередньо для отримання задоволення від процесу (швидка їзда на автомобілі), який призводить до вироблення адреналіну і отримання позитивних емоцій та насолоди, які досягаються саме певними інституціоналізованими видами ризикованої діяльності [37].

У своїх працях Є. Ільїн вказував, що багато життєвих ситуацій мають певну невизначеність і саме в таких умовах людина має приймати рішення і діяти, що в подальшому відображається на якості отриманого результату.

Джерела виникнення невизначеності різноманітні:

- спонтанність природних явищ і стихійні лиха;

-людська діяльність;

-взаємовплив людей, який носить невизначений і неоднозначний характер;

-науково-технічний прогрес – практично неможливо заздалегідь у всій повноті визначити конкретні наслідки тих чи інших наукових відкриттів.

Ситуація невизначеності змушує людину робити прогноз про ймовірності успіху або невдачі.

До компонентів ситуації ризику відносяться:

- 1) оточуючі – впливи середовища, зовнішні умови;
- 2) особистісні – особистісні аспекти особистості, її поведінка у певних життєвих ситуаціях;
- 3) діяльнісні – поведінкові реакції особистості на зовнішні обставини і подразники середовища.

Сукупність всіх цих компонентів утворює об'єктивно-суб'єктивний психологічний феномен «людина в ситуації» [12].

Також Є. Ільїн стверджував, що ризик вплинув на самовпевненість та самооцінку людей у позитивну сторону. Якщо говорити про сумісність ризику та бізнес діяльності, то статистика показує, що ті працівники/бізнесмени, які частіше ризикують, є у більшій мірі успішними за тих, хто менше схильний до ризикованої поведінки. Було доведено, що у спортивній діяльності дехто схильний ризикувати задля того, аби підвищити власну сексуальну привабливість. Вищезазначені приклади доводять те, що ризик не може розглядатися лише у негативному руслі, адже має певні переваги. Велика значення грає причини, що спонукають до ризикованості, та життєві ситуації, у яких люди схильні ризикувати. Деякі вчені розглядали ризик як безпосередньо особистісну якість, серед них були Г. Ховт, Я. Стонер, які дотримувалися думки, що схильність до ризику є стійкою особистістю індивіда, яке має на увазі те, що за умови ризику в певній ситуації, вірогідність ризикованої поведінки індивіда в подальших ситуаціях також

збільшиться. Ю. Козелецький дотримувався схожих поглядів. Ризик для людини він розглядав як можливість долати кордони і розглядав людей як "сміливців" і "тих, хто перестраховується" [12].

Функції ризику в житті людини поділяються на наступні:

1. Захисна функція передбачає пошук людиною різноманітних засобів захисту під час перебування у ситуації ризику.
2. Аналітична – у ситуації ризику людина здійснює вибір між декількома варіантами подальшого ходу подій.
3. Іноваційна – це пошук нових рішень певної проблеми.
4. Регулятивна функція може бути як деструктивною, так і консервативною. За першого варіанту приймаються рішення навіть за умови високої вірогідності невдачі. Такі рішення є необгрунтованими та погано продуманими. Конструктивний варіант передбачає, що ризик позитивно впливає на життя особистості, відкриваючи нові можливості, нові погляди на ситуацію, знімаються психологічні бар'єри [3].

Отже, поняття «ризик» може розглядатися як умова вибору між двома категоріями, коли одна є менш задовільна, проте не має високого шансу поразки та інша категорія, пов'язана з великою ймовірністю програшу та ризику, проте є більш актуальною.

## **1.2. Психологічна характеристика осіб з різним ставленням до ризику**

Деякі дослідники притримуються думки, що ризикованість особистості є суто вродженою характеристикою, яка закладається на генетичному рівні і проявляється протягом усього життєвого шляху. У результаті ця сформована особливість визначатиме подальшу поведінку індивіда, відіграватиме роль у прийнятті рішень на користь або проти ситуацій ризику.

Але думки науковців щодо вродженості схильності до ризику розділилися. М. Валах та Й. Коган вважають, що цей прояв формується



протягом онтогенезу. Вони вважають, що схожа поведінка різних людей стосовно однієї і тієї ж ситуації ризику є доказом цього. М. Бьоркван та Ю. Козелецький також притримуються думки, що соціум впливає на схильність особистості до ризику. Вона формується у процесі соціалізації. Х. Хекхаузен стверджував, що процес взаємодії між матір'ю та дитиною є вирішальним у визначенні ризикованості поведінки особистості, яка формується у ранні роки і проявляє себе у майбутньому [7].

Звісно, існує теорія, яка об'єднує два вищезазначених підходи і обґрунтовує значимість біологічної та соціальної складової у формуванні схильності особистості до ризику. Людина народжується з певним набором якостей, які визначають її поведінку протягом життя і залишаються незмінними. Тому цілком можливо, що ризикованість частково є генетично обумовленою особливістю, як, наприклад, темперамент, який визначений від народження і супроводжує особистість протягом життя. Але і під впливом соціалізації формуються установки, цінності, самосприймання. Тому реакція на ризики також може залежати від соціокультурних особливостей. Незважаючи на розбіжності у вищезазначених теоріях, ризик визначається як стійка риса особистості.

Схильність до прийняття ризику особистістю є суто індивідуальним параметром. Тому за відношенням до ризику людей розподіляють за трьома типами:

1) схильні до ризику особистості. Вони, навіть за невеликих шансів до виграшу, нададуть перевагу ризикуванню. Ці люди найчастіше отримують задоволення не так від результату, як безпосередньо від процесу, під час якого виробляється адреналін;

2) особистості, не схильні до ризику. Такому типу людей зовсім не притаманна ризикова поведінка. Якщо мова йтиме про два варіанти перебігу ситуації, коли перший передбачає високий виграш, але значну вірогідність поразки, та другий варіант – мінімальну ризикованість із низьким виграшем,

то вони оберуть саме другий варіант. Їхня корисність прибутку є низькою. Прагнення ризикувати знаходиться на зовсім низькому рівні, або взагалі є відсутньою;

3) нейтральна до ризику особистість. Особистість, яка надає перевагу нейтральній позиції між можливістю отримати високий прибуток, що передбачає ризик, та звичний фіксований дохід.

Встановлено, що люди, які мають високу схильність до ризику частіше проявляють ініціативність, більшою мірою самовпевнені, їхня рішучість може бути виправданою або ні. Люди, у яких рівень схильності до ризику є низьким, здатні проявляти обережність та уникати невиправданих дій, аби їх активність не призвела до поразки. У ризикованих ситуаціях вони залишаться осторонь, якщо не знайдуть достатньо значимих причин для участі.

Варто розуміти, що якщо ми говоримо про співвідношення виграш-ризик, то ці поняття є взаємно пропорційні: збільшення виграшу несе разом із собою більшу ризикованість. Тому вважається, що більшість людей мають низьку готовність до ризику, лише дійсно суттєвий виграш може змусити особистість ризикувати.

Будь-яка ризикована ситуація, перед безпосереднім її прийняттям, спочатку підлягає аналізу та обмірковування. У кожної людини цей процес відбувається по-різному, може відрізнятися своєю швидкістю, мотивацією та структурою обмірковування та загальною її схемою. З ХХ століття починаються з'являтися так зване «дерево рішень», що уявляє собою «графічне зображення послідовності рішень і станів середовища з указівкою відповідних ймовірностей і виграшів для будь-яких комбінацій альтернатив і станів середовища» [2]. Вперше ця концепція була описана П. Ховлендом і Е. Хантом. Даний метод дозволяє наочно побачити ймовірні виграші та співвіднести виграші, які очікуються, ймовірність програшів та зробити остаточний крок. За даною моделлю прийняття рішень передбачає п'ять етапів.

1. Формулювання завдання. Даний етап передбачає відсіювання сторонніх факторів та виділення тих, що мають безпосереднє відношення до питання. Він передбачає прорахунок тих подій, що теоретично можуть відбутися, моделювання перебігу дій, знаходження ресурсів потрібної інформації.

2. Дерево рішень. На цьому етапі безпосередньо відбувається побудова дерева.

3. Оцінка ймовірностей станів середовища. На даному етапі прораховується вірогідність виникнення певних подій.

4. Аналіз кожної ситуації та прорахунок комбінацій, які теоретично призведуть до виграшу чи програшу.

5. Безпосереднє вирішення питання.

Тобто, побудова «Дерева рішень» допомагає прорахувати максимальну кількість комбінацій, що можуть виникнути і приймати рішення таким чином, аби вони були максимально вигідними для особистості. Дана модель зазвичай є поширеною у ситуаціях, що стосуються економічного ризику.

Ситуації ризику можуть виникати абсолютно будь-де і впливати на безліч аспектів нашого життя. Наприклад, існують ризики, які пов'язані з фінансовою стороною, передбачають матеріальні втрати, оцінюють можливість виникнення витрат і їхній розмір. Суть ігрових ризиків полягає в оцінці шансів виграшу та програшу, передбаченні подальшого ходу гри та аналіз факторів впливу. Політичні ризики пов'язані з можливими змінами в курсі уряду, змінами в пріоритетних напрямках його діяльності, обґрунтовують правильність прийняття рішень і пов'язаного з цим поведінкою сторін. Є соціальні ризики, що визначають правильність векторів розвитку суспільства в кожен конкретний період часу в залежності від конкретної соціально-економічної і політичної обстановки. Побутові ризики, від правильної оцінки яких залежить благополуччя сім'ї і її членів.

Поняття «небезпека» та «ризик» можуть здаватися тотожними, але вони мають суттєві відмінності. Наприклад, старий міст, який проходить через прірву, знаходиться в аварійному стані. Він являє потенційну небезпеку для тих, хто збирається його перейти, адже конструкція є ненадійною. Якщо людина вирішить пройти мостом, то може відбутися реалізація небезпеки – конструкція не витримує і особа падає донизу. Цей процес перетворення потенційної небезпеки для здоров'я і життя людини у реальну загрозову ситуацію і є ризиком. Ризик як ймовірність цього перетворення є основа розуміння причин втрати здоров'я і життя. Він визначає можливість, умови і міру перетворення потенційної небезпеки в реальну. У зв'язку з цим доцільно розглянути принципову схему взаємодії трьох основних компонентів, що ставлять життя та здоров'я індивіда під загрозу. Це такі компоненти:

- 1) небезпека;
- 2) фактори реалізації небезпеки;
- 3) стан організму [32].

Психологи і соціологи розглядають ризик і страх як взаємозалежні поняття. За деякими твердженнями, нашому суспільству властива «культура страху». Причиною її виникнення можуть слугувати загрози, які переслідують людства і проявляються у нових формах: нові види захворювань, тероризм, кіберзагрози, що з'явилися не так давно, зміна клімату. Список можна продовжувати ще довго. Цей страх може збільшуватися за рахунок засобів масової інформації, де проблеми за останній час збираються в одному місці. Політики, топ-експерти, консультанти періодично розповідають про загрозові події, речовини. Одні люди сприймають інформацію у вигляді застороги, роблячи для себе висновки, а у інших інформація ЗМІ навпаки може викликати паніку. Зрештою невеликі страхи можуть перерости в повномасштабну паніку. Наведу приклад, як рівень страху корелює з готовністю до ризику. Згадаємо нині актуальну ситуацію з коронавірусом. Спочатку у масах була паніка. Так

трапляється часто, коли людина зіштовхується з невідомою досі ситуацією. Про вірус, як і його вплив на організм, нічого не було відомо. Крім того ця паніка підкріплювалася засобами масової інформації. Зараз мова не про сам вірус, його поширення, а про реакцію суспільства на нього з психологічної точки зору. Люди намагалися максимально захистити себе, дотримувалися усіх необхідних заходів приблизно три місяці. Вони прагнули не ризикувати. Проте, що трапилося через пів року? Перебуваючи у тій же ситуації ризику, навіть більш небезпечній, зважаючи на антирекорди серед загальної кількості хворих, ризикована поведінка населення зросла, а саме меншою мірою спостерігалось дотримання заходів щодо зменшення розповсюдження вірусу. Люди почали нехтувати застерегами та правилами, бо більшість почали звикати до умов свого життя, небезпека перестала так сильно лякати, страх зменшився, ризики не здавалися такими серйозними. Бачимо, що реакція на одну ситуацію може біти різна, і готовність до ризику також буде різна залежно від факторів: психоемоційний стан, вплив суспільства, тривалість ситуації небезпеки та ін.

Сприймання людиною ризику не є однозначним, адже на ризиковану поведінку впливають безліч факторів, як зовнішніх, так і внутрішніх. Сама ситуація ризику є для людини незвичною, поведінка у стані спокою і під впливом зовнішніх факторів, що супроводжуються небезпекою і ризиком відрізняється. В останньому варіанті поведінка є менш критичною.

Джордж Лоуенстейн і Джейн Матер у своїй роботі порівняли рівень стурбованості людей дев'ятьма факторами ризику. Ці фактори включали СНІД, рівень злочинності і рівень підліткових самогубств та об'єктивний аналіз ризиків, які пов'язані з вищезазначеними ситуаціями. Виявилось, що оцінка людьми ризиків не завжди є логічною. В одному випадку рівень занепокоєння був прямо пропорційним до реально існуючої загрози та ситуації ризику. В іншому ж – кореляційні зв'язки між занепокоєнням та об'єктивно існуючим ризиком не були встановлені. Тому автори

сформулювали висновок наступним чином: динаміки, яка б могла застосовуватися для взаємовідношення між сприйманням та фактичним ризиком, не було виявлено [10]. Намагаючись захистити себе від надмірних ризиків, і концентруючись лише на одному аспекті, людина часто випускає з поля зору інші не менш важливі деталі. Для більшої наочності приведемо приклад.

Значна частина людей страждає аерофобією. Не дивлячись на те, що літак вважається найнадійнішим транспортом в світі, адже щороку на дорогах світу гине близько 1,2 млн осіб, що в тисячу разів більше, ніж в авіакатастрофах, люди все одно більше бояться перельотів ніж поїздки в авто. Або такий приклад: суспільство все більше відмовляється від шкідливої їжі, тим самим піклуючись про свій організм, але деякі, маючи таку позицію, продовжують палити. Хоча шкідливий вплив тютюнних виробів вже давно був доведений. Вищезазначені ризики не є новими або малодослідженими, що б списати поведінку людей на необізнаність. Людина може боятися незначних ризиків і разом з тим спокійно сприймати ситуації, що передбачають високий рівень ризикованості. Ці приклади демонструють реакції людей у випадку необ'єктивної оцінки ризиків і доводять, що готовність людини до ризику не є достатньо вивченою і потребує подальших досліджень.

Було з'ясовано, що головний мозок людини має дві системи мислення:

Система №1 – раціональність, логічність, розум. Її функції полягають в аналізі інформації, розрахунках вірогідностей, розмірковування. Саме тому дана система працює повільно.

Система №2 – почуття. На відміну від першої системи, вона надзвичайно швидка та працює на підсвідомому рівні. Рішення, які приймаються на основі цієї системи не є раціонально обміркованими. Ці внутрішні почуття важко пояснити та описати за допомогою слів. Крім того, швидкість роботи першої системи обумовлюється покладанням на соціально

встановлені та перевірені правила, завдяки чому час на обмірковування рішень не витрачається.

Її перевага в тому, що простота універсальних правил дозволяє їй оцінювати ситуацію і виносити судження практично ментально, але вона не може замінити першу систему, як і перша другу.

Якщо ви забажаєте прогулятися вночі, то перша система буде логічно оцінювати ситуацію. Ви спробуєте зважити наскільки даний маршрут є безпечним, чи траплялися там злочини до цього. Друга система може себе проявити наступним чином. Якщо, прогулюючись вночі за цим маршрутом, людина побачить, що на неї з великою швидкістю їде велосипед, то вона без зайвих роздумів відскочить у сторону. Рішення приймається ментально на підставі загрози життю [10].

Отже, готовність до ризику не може визначатися як суто біологічна чи соціально сформована особливість. Готовність до ризику може корелювати з іншими індивідуальними характеристиками, такими як ініціативність та самовпевненість. У свою чергу ризикованість особистості залежить від внутрішніх та зовнішніх факторів.

### **1.3. Копінг-поведінка як засіб подолання стресу у ситуаціях ризику**

Вперше поняття «копінг» у 1962 р. використав Л. Мерфі, досліджуючи шляхи подолання дітьми вікових криз, використані засоби, методи, поведінку. Пізніше у своїй книзі «Психологічний стрес та засоби його опанування» Р.Лазарус описав використання особистістю стратегій, які допомагають в опануванні стресовою ситуацією та її подоланні.

У психоаналітичному напрямі копінг розглядався з точки зору «єго» динаміки, коли використовуються механізми психологічного захисту для успішної адаптації до стресової ситуації, її подолання та послаблення напруги. При подальших дослідженнях подолання стресу дітьми, були

виділені набуті та вроджені форми поведінки людини, які допомагають адаптуватися до ситуацій стресу. В цьому контексті копінг розуміється, як намагання особистості осолодіти ситуацією, вирішити проблему за рахунок використання як вроджених форм поведінки, прикладом яких слугують інстинкти, так і набутих особливостей – здатність самозаспокоюватися, бути стриманим, контролювати сильні емоційні реакції. Тобто вже на початкових етапах вивчення копінгу зароджувалася ідея його зв'язку з особистісними вродженими якостями та з набутим раніше досвідом успішного подолання проблемних життєвих ситуацій. Таким чином були виділені поведінкова та особистісна складові копінг-поведінки та копінг-механізмів [14].

Інші підходи розглядають копінг-поведінку, як особистісні якості індивіда, які визначають стійкі стилі реагування на ситуації, що є стресовими, та допомагають в їх опануванні. Вважається, що стиль реагування на стресові події є відносно стійким, зберігається протягом усього життя і мало залежить від зовнішніх стимулів. Але враховуючи той факт, що стабільність важко дослідити шляхом тестування та вимірювання, даний підхід все ж не набув достатньої популярності. Згідно з третім підходом Лазаруса та Фолкмана, копінг – це процес, який постійно змінюється та не є статичним. Він являє собою поведінку людини та її когнітивні здатності, ціллю яких є зниження стресу. Даний підхід називається ситуаційним або транзакційним.

У 60х роках ХХ ст. оволодіння стресом або копінг розглядалися с точки зору механізмів психологічного захисту. Оволодіння стресовою ситуацією розглядається у даному підході під призмою життєвого досвіду, розвитку індивіда, співвіднесення цих складових із механізмами оволодіння емоційними станами у несприятливих стресових життєвих ситуаціях. Цілісність особистості та її гомеостаз забезпечуються несвідомими захисними механізмами, які у свою чергу регулюють емоційний стан.



Саме після виходу праці Лазаруса «Психологічний стрес та засоби його опанування» у науковому середовищі почали змінюватися погляди на стрес, його структурні компоненти та особливості виникнення. Копінгу почали надавати першочергову роль під час аналізу стресу, адже він виконує ключову функцію у здатності особистості до успішної адаптації, оволодінні та стабілізації ситуації, власної поведінки. Копінг визначався, як намагання індивідом вирішити проблеми, за умови, якщо вимоги мають не аби яке значення для комфортного, гарного самопочуття, що стосується загрозливих життєвих ситуацій та ситуацій, ціллю яких є успіх. У результаті вищезазначені потреби активують особистісні адаптивні здібності. Копінг, подолання стресу почали розглядати, як дії індивіда, спрямовані на підтримання власної життєдіяльності та комфортного існування.

Зважаючи на те, що копінг-механізми є прямою реакцією на стрес і ситуації ризику є стресовими для організму, то доцільно більш детально розібратися з тим, на що безпосередньо спрямовані копінг-механізми, а саме зі стресом та різними психологічними підходами щодо цього поняття. Теорії стресу можна поділити за наступними категоріями.

1. Згідно з генетично-конституційною теорією стресу, здатність організму до супротиву стресовим чинникам є залежною від генотипу та фізичних характеристик особистості. Тобто ситуація, що склалася, не є вирішальною у порівнянні з біологічною та фізичною складовою.

2. Теорія схильності до стресу ґрунтується на думці, що безпосередня схильність особистості до стресу залежить як від спадкових особливостей, так і від впливів зовнішнього середовища. Допускається одночасний взаємний вплив вищезазначених факторів.

3. Психодинамічний підхід, фундатентом якого виступають праці З. Фрейда, полягає у наступному. Види виникнення тривоги поділяли на два типи: тривога-сигнал є наслідком реальної небезпеки ззовні та травматична тривога, яка набуває розвитку під впливом підсвідомості, неусвідомлених

процесів. Причиною виникнення травматичної тривоги виступають сексуальні потяги та інстинкти агресії. Задля опису симптомів вищезазначених станів був введений термін «психопатія повсякденного життя».

4. Модель розгляду стресу з точки зору фізіологічної реакції на соціальні стимули. У свою чергу реакція залежить від ситуації, відношення індивіда до неї, потреб, мотивів людини.

5. Міждисциплінарна модель стресу. Зовнішні стимули, які стають причиною виникнення тривоги у більшості людей, викликають стрес, призводять до поведінкових, психологічних, фізіологічних реакцій. За кращого перебігу обставин з'являються нові способи регулюванні реакції на стрес та функціонування організму у подібних стресових життєвих ситуаціях, за несприятливого результату виникають патологічні реакції на подразники.

6. Теорія конфліктів наполягає на тому, що поведінка людини взаємопов'язана із станом напруження у міжособистісних зв'язках, які є частиною групових процесів. За умови неспівпадіння поглядів індивіда та соціальних норм виникає внутрішня напруга. Основна причина стресу – необхідність підкорятися правилам, що склалися у соціумі. Подолання стресу можливе за умови надання людям автономії у побудові власних ціннісних орієнтацій. Серед інших факторів, що призводять до стресу, можуть виступати нерівномірний розподіл матеріальних благ, міжособистісна взаємодія. Крім теорії конфлікту, соціальні фактори згадуються в еволюційній теорії соціального розвитку, екологічній теорії, теорії життєвих змін.

7. Теорія Д. Механік, у якій механізми адаптації, за допомогою яких індивід долає життєві труднощі, напряму пов'язані з копінг-механізмами: подолання несприятливої ситуації, захист, що передбачає нейтралізацію негативних почуттів по відношенню до проблемної ситуації. Копінг є цілеспрямованою дією, яка направлена на подолання проблем та подальшу успішну адаптацію.

8. Стрес – реакція на соціально-психологічні стимули. Реакції організму на стрес можуть бути адаптивними та неадаптивними. Цю думку висловив В. Р. Dohrenwend. Стресові ситуації розглядатися з точки зору подій, які мають безпосередній вплив на нормальну життєдіяльність індивіда. Вони можуть стосуватися сімейного життя, кар'єри, зачіпати матеріальні питання.

9. Системна модель стресу. Процеси адаптації розглядаються у контексті саморегуляції. Вони забезпечуються шляхом зіставлення поточного стану із стабільним, умовно ідеальним показником.

10. Інтегративна теорія. Основна думка ґрунтується на прийманні рішення щодо вирішення проблеми. У свою чергу проблема призводить до напруження організму. Якщо вирішення проблеми не настає – напруження зберігається і у результаті призводить до виникнення стресу. Здатність до успішного вирішення проблеми залежать від ресурсів людини, особистого потенціалу, походження проблеми, спонтанність її виникнення, психологічної та фізичної готовності до вирішення труднощів, типу реагування. Врахування усіх вищезазначених факторів обумовлює вибір стратегії подолання стресу [26].

Засоби оволодіння ситуацією (копінг) не є стабільними. Це динамічні поведінкові та когнітивні операції, покликані керувати зовнішніми та внутрішніми вимогами, які підлягають оцінці щодо їх відповідності особистісним ресурсам. Когнітивні процеси у момент перебування під впливом стресової ситуації мають такі етапи: сприймання ситуації, що виникла, її аналіз, оцінка, переоцінка, опанування та емоційна переробка. Однак слід враховувати, що на копінг-поведінку та аналіз ситуації, які змінюються протягом життя, цілком можуть впливати диспозиційні типології.

На даний момент існує широка класифікація копінг-механізмів та копінг-поведінки. Розберемо деякі з них. Найбільш відомою є класифікація Лазаруса та Фолкмана [40]. Спочатку усі використовувані людиною копінг-стратегії були розподілені на дві категорії: активність, яка направлена

безпосередньо на особистість та дії, що зосереджуються на оточуюче середовище.

Стратегії, направлені безпосередньо на особистість, більшою мірою складаються із внутрішніх та когнітивних способів оволодіння ситуацією.

1. Пошук інформації: увага, зосередження, уява, візуалізація, запам'ятовування. Сприймаючи інформацію, індивід детально її аналізує, виокремлює значимі для себе моменти, фокусується на особливостях ситуації та внутрішньому стані. Відбувається пошук дій, які б допомогли створити максимально комфортне оточення.

2. Придушення інформації: на відміну від першого пункту, людина навпаки намагається відсторонитися та абстрагуватися від ситуації, переключає уяву на інші події.

3. Переоцінка: відбувається зміна системи поглядів та оцінок шляхом порівняння з іншими об'єктами, пошуку нових сенсів.

4. Пом'якшення: намагання особистості контролювати емоції за рахунок певних когнітивних зусиль. Прикладом може слугувати техніки самозаспокоєння, емоційна розрядка як без зовнішніх стимулів, так і за рахунок вживання психоактивних речовин, алкоголю, паління, їжі.

5. Самозвинувачення: перекладання відповідальності та провини за всі негаразди виключно на себе. Супроводжується критикою або почуттям жалю до себе. Існують різні рівня самозвинувачення і самопокарання. Легкий ступінь характеризується покладанням на себе відповідальності за події, а більш серйозне самозвинувачування може переростати в аутоагресію.

6. Звинувачення інших: прямо протилежна реакція до п'ятого пункту. Знімається будь-яка відповідальність із себе та цілком перекладається на зовнішнє оточення. Може виникати агресія, прояви гніву, але по відношенню до інших осіб.

Наступна категорія копінг-стратегій пов'язана з орієнтацією на навколишнє середовище, метою якої є опанування ситуації:

1. Стратегії опанування, які запобігають нанесенню шкоди психологічному благополуччю людини та стратегії опанування у ситуаціях невизначеності.

-Активний інструментальний вплив безпосередньо на стрес: намагання виправити на інших людей або протистояти сторонньому впливу. У ситуаціях невизначеності – вдавання до детального вивчення стресового оточення, його аналізу, прояснення та вироблення шляхів нейтралізації стресового впливу.

-Ухилення: поведінка, спрямована на уникнення джерела стресу.

-Пасивна поведінка: відсутність будь-якої активності щодо стресової ситуації, очікування, вагання.

2. Стратегії опанування у випадку втрати (наприклад, втрата відносин) або невдачі:

- дії, метою яких є запобігання можливій втраті або невдачі;

-дії, що мають на меті заміщення важливого об'єкта шляхом переорієнтації уваги на інший схожий об'єкт.

Більш пізня класифікація стосувалася стратегій опановуючої поведінки і виділяла дві основні функції:

1. Копінг, який був сфокусований на проблемі і мав на меті розірвання зв'язків між людиною та неприємною ситуацією.

2. Копінг, центром якого виступала емоційна реакція. Його суть полягала у керуванні емоціями стресом.

Автори наголошували на тому, що обидві вищезазначені функції варто враховувати, бо поєднання емоційної, поведінкової та когнітивної складової у момент переживання стресу здатні формувати різноманітні поєднання.

Наступна класифікація копінг-стратегій включає такі складові:

1) вирішення проблеми;

2) пошук підтримки ззовні;

3) уникнення стресу.

В.М. Ялтонський розглядає додаткові ситуаційні копінг-стратегії: дистанціювання та поведінка, направлена на пошук, надання соціальної підтримки. Реалізуючись, копінг стратегії зачіпають не одну, а відразу три психічні структури: емоційна, поведінкова й когнітивна.

Розподілення стратегій емоційного, когнітивного, поведінкового копінгу можливе з урахуванням його адаптивності:

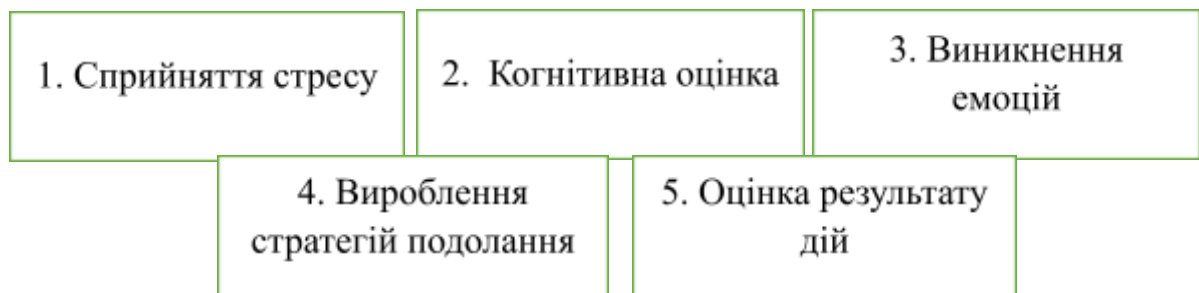
1. Адаптивна форма характеризується проявом протесту та оптимізму зі сторони емоційного копінгу, проблемний аналіз, установка на власну цінність, збереження самоконтролю – когнітивний копінг. Адаптивна форма поведінкового копінгу проявляється через оптимізм та взаємодію.

2. Відносно адаптивні форми передбачають пасивні види кооперації та емоційну розрядку у емоційному копінгу; відносність, надання сенсу та релігійність – когнітивний вид копінгу. Відносно адаптивна форма поведінкового копінгу проявляється через компенсацію, переведення акцентів уваги на інші об'єкти та конструктивну критику.

3. Неадаптивна форма може проявлятися за рахунок переживання однієї із зазначених почуттів, емоцій, дій або їхнього комплексу: передбачає придушення емоцій, самозвинувачення, аутоагресія, покірність, відсутність будь-якої активності, агресивність як стратегію емоційного копінгу. Покора, розгубленість, ігнорування проблеми є характерними для когнітивного копінгу та активне уникнення, втеча характеризують поведінковий копінг [34].

Сукупність умов, які сприяють подолання стресу та проблемної ситуації визначають копінг-ресурси особистості. Вони поділяються на фізичні – стійкість, здоров'я; соціальні, психологічні – стабільність психічних процесів, психічне здоров'я, самооцінка, самовпевненість, почуття гумору, інтелект, моральні переконання, ціннісні орієнтації та матеріальний вид – обладнання, матеріальне забезпечення.

Одна і та ж життєва ситуація може кардинально відмінний вплив на різних людей залежно від їхнього суб'єктивного сприймання та оцінки ситуації. Як зазначалося вище, когнітивна оцінка, яка у свою чергу визначає емоційну реакцію на подію, може змінюватися впродовж усього життя шляхом переоцінки поглядів. Після безпосередньої оцінки ситуації і емоційного відгуку особистість починає розробляти механізми подолання стресу. Подальший перебіг подій може мати два результати: механізм підібрано правильно, індивід успішно подолав стрес, або підібраний механізм виявився недієвим. Останній варіант потребує подальшого пошуку копінг-механізмів та опанування ситуації. Даний процес у схематичному вигляді можна побачити на рис. 1.1.



**Рис.1.1.** Структура копінг-процесу

Таким чином копінг-механізми є динамічними і здатні постійно змінюватися. На їх формування впливають вроджені та набуті якості, суб'єктивне сприймання, переживання життєвих ситуацій та інші зовнішні фактори впливу.

## Висновки до розділу 1

1. Поняття «ризик» з'явилося у середні віки. Слово «ризик» походить від французького «risque» – небезпека. Свою чергу дане слово має відсилку до древнє грецького «rizikon» – скеля. Ризикувати означало маневрувати поміж скель. Тобто ризик позначав можливу загрозу та небезпеку. Таке розуміння слова «ризик» зберігається і досі

2. Ризик також може розглядатися з трьох сторін:

1) поняття розглядається особистістю як можливість невдачі за певних обставин, поєднане з можливістю невдачі і несприятливих наслідків в даній ситуації

2) прийняття ризику загрожує людині певною втратою: поразкою, невдачею. В даній категорії ризик може поділитися як на вмотивований та невмотивований.

3) ризик як умова вибору між двома категоріями, коли одна є менш задовільна, проте не має високого шансу поразки та інша категорія, пов'язана з великою ймовірністю програшу та ризику, проте є більш актуальною.

3. Люди, які мають високу схильність до ризику частіше проявляють ініціативність, більшою мірою самовпевнені, їхня рішучість може бути виправданою або ні. Люди, у яких рівень схильності до ризику є низьким, здатні проявляти обережність та уникати невиправданих дій, аби їх активність не призвела до поразки.

4. До компонентів ситуації ризику відносяться оточуючі фактори – впливи середовища, зовнішні умови, особистісні – особистісні аспекти особистості, її поведінка у певних життєвих ситуаціях, діяльнісні – поведінкові реакції особистості на зовнішні обставини і подразники середовища.

5. Сприймання людиною ризику не є однозначним, адже на ризиковану поведінку впливають безліч факторів, як зовнішніх, так і внутрішніх. Сама ситуація ризику є для людини незвичною, поведінка у стані спокою і під впливом зовнішніх факторів, що супроводжуються небезпекою і ризиком відрізняється. В останньому варіанті поведінка є менш критичною.

6. Класифікація копінг-стратегій включає такі складові:

1) вирішення проблеми;

2) пошук підтримки ззовні;

3) уникнення стресу.



Розглядаються додаткові ситуаційні копінг-стратегії: дистанціювання та поведінка, направлена на пошук, надання соціальної підтримки.

## **РОЗДІЛ 2 . ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ГОТОВНОСТІ ДО РИЗИКУ ТА ДОМІНУЮЧИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

### **2.1. Опис дослідження готовності до ризику студентів з різними копінг-стратегіями особистості**

Емпіричне дослідження є необхідним у контексті вивчення ризику та копінг-поведінки, адже саме за його допомогою можна підтвердити наведені гіпотези. Метою емпіричного дослідження є встановлення зв'язків і взаємовпливів між готовністю до ризику студентів та копінг-стратегіями, які ними використовуються. Загальна вибірка становила 107 студентів гуманітарних та технічних спеціальностей віком від 17 до 24 років. Серед них 57 жінок та 50 чоловіків.

Процес нашого дослідження складався з наступних етапів: підготовка, збирання інформації, її обробка, інтерпретація даних та формулювання висновків. Нами були використані наступні методи емпіричних досліджень: анкетування та метод активного впливу на особистість – розроблення та реалізація програми розвитку копінг-поведінки у ситуаціях ризику. Більш детально щодо методів нашої роботи йтиметься нижче.

На початковому етапі відбувався збір, систематизація, аналіз та порівняння теоретичної бази щодо проблеми ризику, ризикованої поведінки, їх зв'язків з іншими соціально-особистісними характеристиками, копінг-механізмами, стратегіями та копінг-поведінкою. Були виявлені зовнішні та внутрішні особливості, здатні справляти вплив на ризикованість особистості. Також дослідження особливостей сприймання людиною ризику, чинників, які викликають різне ставлення до ситуацій з однаковим коефіцієнтом ризику, загалом дослідження ризику та копінг-стратегій дозволило краще зрозуміти, на що варто звертати увагу при проведенні власного дослідження.

Наступний етап полягав в обранні методичного матеріалу, який найкращим чином зміг би розкрити визначену тему, та тестуванні досліджуваних для виявлення їхнього рівня схильності до ризику і виду копінг-поведінки.

Для впровадження третього та четвертого завдання бакалаврської роботи, які передбачали практичне дослідження схильності до ризику та копінг-поведінки студентів, нами були використані наступні методики: діагностика рівня особистісної готовності до ризику PSK Шуберта, що дозволяє оцінити ступінь готовності до ризику, який розуміється, як випадкова дія в надії на щасливий результат або, як можлива небезпека, як дія, що виконується в умовах невизначеності; методика «Самооцінка схильності до екстремально-ризикованої поведінки» (М. Цуккерман) виявляє рівень вираженості потреб за шкалами (пошук гострих відчуттів, непереносимість одноманітності, пошук нових вражень, прагнення до труднощів); методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана призначена для діагностики домінуючих копінг-стратегій особистості, визначає три групи копінг-стратегій: вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення.

Крім того, до анкети були включені незалежні питання, які стосувалися індивідуально-особистісних та соціально-демографічних характеристик опитуваних. Вони є допоміжним матеріалом, що сприятиме аналізу не лише зв'язків між копінг-стратегіями та ризикованістю, але й між незалежними параметрами: суб'єктивне відчуття щастя, перебування у стосунках та зріст. Це, у свою чергу, дозволить виявити нові взаємозв'язки понять, що вивчаються нами, і у подальшому будувати нові гіпотези для розширення спектру дослідження.

Після виконання попередніх етапів результати трьох методик потребували порівняння і виявлення статистично значимих відмінностей та кореляційних зв'язків. Під час підрахунків, результати розподілялися за

ознаками статі, приналежності до різних спеціальностей, за ознаками рівня схильності до ризикованої поведінки та переважаючих стилів копінг-поведінки.

Для обробки результатів були застосовані наступні методи математичного аналізу: описова статистика (середнє арифметичне, мода, медіана, коефіцієнт варіації, дисперсія, стандартне відхилення), t-критерій Стьюдента, критерій кореляції r Пірсона та регресійний аналіз.

Норми для оцінки результатів методики діагностики рівня особистісної готовності до ризику PSK Шуберта:

- 0-20 – низький рівень,
- 21-39 – нижче середнього,
- 40-60 – середній рівень,
- 61-69 – вище середнього,
- 70-100 – високий рівень.

Слід зазначити, що початкова шкала мала від'ємні значення. Тому для коректності підрахунків шкала з від'ємними показниками була переведена у вищезазначену із збереженням пропорційності та рівнів.

Норми для оцінки результатів методики «Самооцінка схильності до екстремально-ризикованої поведінки» (М. Цуккерман). За кожною шкалою діапазон балів від 0 до 10. Рівні вираженості досліджуваних шкал:

- 3,1 бали – низький;
- 3,2-6,2 бали – середній;
- 6,3 бали і більше – високий.

Норми для оцінки результатів методики «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана (табл. 2.1).

Обробка та інтерпретація отриманих даних спрямована на підтвердження або спростування пропонуваніх гіпотез.

## 2.2. Емпіричне дослідження готовності до ризику студентів закладів вищої освіти

За результатами психодіагностичного дослідження встановлено, що у 44% опитаних переважає середній рівень схильності до ризику, 37% мають рівень нижче середнього, 14% вище середнього та у 5% опитаних рівень схильності до ризику є високим (додаток А). За відсотковим співвідношенням в даній групі переважає середній рівень ризикованості.

Таблиця 2.1

### Норми оцінки результатів методики «Індикатор копінг-стратегій»

Д. Амірхана

Рівень	Вирішення проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникнення проблем
Дуже низький	< 16	< 13	< 15
Низький	17-21	14-18	16-23
Середній	22-30	19-28	24-26
Високий	> 31	> 29	> 27

Отримані числові показники ми перевели у додатне значення, зберігаючи пропорційність у визначенні рівнів, для коректності підрахунків. Середньозважений груповий показник схильності до ризику  $46,56 \pm 14,06$  відповідає середньому рівню. Показники медіани та середнього збігаються, що свідчить про нормальний розподіл даних у вибірці. Але для досліджуваної вибірки характерний високий розкид даних, що підтверджується показником дисперсії та коефіцієнтом варіації (табл. 2.2). Різниця відсоткового співвідношення схильності до ризику групи загалом, окремо жінок та чоловіків не є значною і коливається у межах. Але аналізуючи більш детально результати жінок та чоловіків, була помічена значна відмінність.

Середній показник схильності до ризику у жінок складає  $43,46 \pm 15,11$  – середнє значення. Показники медіани та середнього збігаються, що свідчить про нормальний розподіл даних у вибірці. Але для даної вибірки характерний високий розкид даних, що підтверджується показником дисперсії та коефіцієнтом варіації. Вибірка чоловіків має середній показник  $50,1 \pm 11,93$ . Показники медіани та середнього збігаються, що свідчить про нормальний розподіл даних у вибірці.

Таблиця 2.2

### Показники готовності до ризику студентів

	Загальногрупові	Жінки	Чоловіки
Середнє значення $\pm$ стандартне відхилення	$46,56 \pm 14,06$	$43,46 \pm 15,11$	$50,1 \pm 11,93$
Дисперсія	197,5	228,36	142,38
Коефіцієнт варіації	30%	35%	24%
Мода	38	38	55
Медіана	48	42	51,5

Спостерігаємо наявність відмінностей у схильності до ризику між жінками та чоловіками, яка складає 7 одиниць. Гендерний аналіз дозволяє припускати можливість статистично значимих відмінностей: вищий рівень схильності до ризику у чоловіків.

Порівнюючи готовність до ризику студентів гуманітарних та технічних спеціальностей, були виявлені відмінності. Середній показник схильності до ризику у студентів технічних спеціальностей складає  $51,92 \pm 11,85$ . Середнє значення студентів гуманітарних спеціальностей –  $41,30 \pm 14,16$ . Медіана у студентів гуманітарних спеціальностей складає 39 та у студентів технічних спеціальностей 54. Показники медіани та середнього у підгрупах збігаються, що свідчить про нормальний розподіл даних у вибірках. Але для студентів

гуманітарних спеціальностей характерний високий розкид даних, що підтверджується показником дисперсії та коефіцієнтом варіації: у студентів гуманітарних спеціальностей дисперсія 200,4 та коефіцієнт варіації 34%, у студентів технічних спеціальностей дисперсія 140,3 і коефіцієнт варіації 23%.

Більш детальний аналіз результатів виявив, що така відмінність готовності до ризику студентів різних спеціальностей спостерігається лише зі сторони жінок (табл. 2.3).

*Таблиця 2.3*

**Показники готовності до ризику студенток гуманітарних та  
технічних спеціальностей**

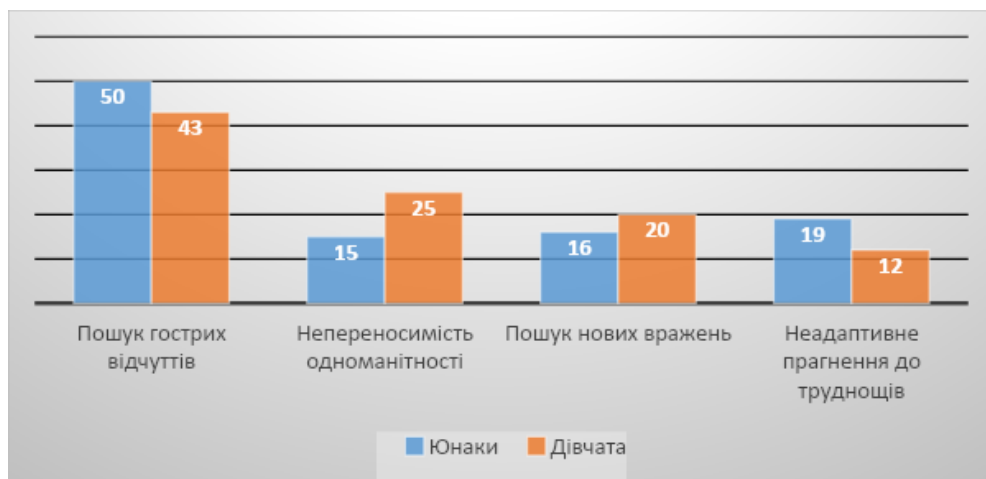
	Студентки гуманітарних спеціальностей	Студентки технічних спеціальностей
Середнє значення±стандартне відхилення	39±14	53,94±12,26
Дисперсія	197,95	150,3
Коефіцієнт варіації	36%	23%
Мода	38	50
Медіана	38	52

Жінки на технічних спеціальностях мають вищу готовність до ризику 53,94±12,26 за жінок гуманітарних спеціальностей 39±14. У студенток гуманітарних спеціальностей дисперсія складає 197,95, коефіцієнт варіації 36%, мода 38, медіана 38 та у студенток технічних спеціальностей дисперсія 150,3, коефіцієнт варіації 23%, мода 50, медіана 52. Показники медіани та середнього у підгрупах збігаються, що свідчить про нормальний розподіл даних у вибірках. Бачимо, що для студенток гуманітарних спеціальностей

характерний високий розкид даних, що підтверджується показником дисперсії та коефіцієнтом варіації.

Чоловіки, які навчаються на технічних та гуманітарних спеціальностях, не мають подібних відмінностей. Середній показник схильності до ризику студентів технічних спеціальностей складає  $50,97 \pm 11,7$  та гуманітарних спеціальностей 47,86. Як і в загальногруповому аналізі, готовності чоловіків до ризику є вищою, ніж у жінок, але спеціальності не впливають на ризикованість поведінки у чоловіків.

За результатами дослідження самооцінки схильності до екстремально-ризикованої поведінки маємо наступні результати. На загальногруповому рівні провідною особливістю 46% опитаних є пошук гострих відчуттів, 21% опитаних схильний до ризику через непереносимість одноманітності, 18% студентів спонукають до ризику пошук нових вражень та решта 15% мають неадаптивне прагнення до труднощів. Розподіляючи вибірку за гендерним показником, були виявлені деякі відмінності (рис. 2.1). Як у жінок, так і у чоловіків лідирує пошук гострих відчуттів, але на другому місці у жінок знаходиться непереносимість одноманітності, в той час, як у чоловіків – неадаптивне прагнення до труднощів.



**Рис. 2.1. Самооцінка схильності до екстремально-ризикованої поведінки за гендерним розподілом (%)**



Загальногрупові середні значення самооцінки схильності студентів до екстремально-ризикованої поведінки знаходяться у межах норми: пошук гострих відчуттів –  $5,30 \pm 2,48$ , непереносимість одноманітності –  $4,23 \pm 1,67$ , пошук нових вражень –  $4,35 \pm 1,9$ , неадаптивне прагнення до труднощів –  $3,79 \pm 2,08$  (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

**Загальногрупові показники самооцінки схильності до екстремально-ризикованої поведінки**

	Пошук гострих відчуттів	Непереносимість одноманітності	Пошук нових вражень	Неадаптивне прагнення до труднощів
Середнє значення $\pm$ стандартне відхилення	$5,30 \pm 2,48$	$4,23 \pm 1,67$	$4,35 \pm 1,9$	$3,79 \pm 2,08$
Дисперсія	6,17	2,78	3,62	4,32
Коефіцієнт варіації	47%	39%	44%	55%
Мода	7	5	4	2
Медіана	6	4	4	4

Показники медіани та середнього у підгрупах збігаються, що свідчить про нормальний розподіл даних у вибірках. Гендерний аналіз показників самооцінки схильності до екстремально-ризикованої поведінки співпадає із за загальногруповими результатами за виключенням показника «пошук гострих відчуттів». У чоловіків пошук гострих відчуттів складає  $3,94 \pm 2,21$ , непереносимість одноманітності –  $3,96 \pm 1,65$ , пошук нових вражень –  $3,68 \pm 1,56$ , неадаптивне прагнення до труднощів –  $3,24 \pm 1,97$ . У жінок пошук гострих відчуттів складає  $6,49 \pm 2,08$ , непереносимість одноманітності –  $4,47 \pm 1,66$ , пошук нових вражень –  $4,93 \pm 2$ , неадаптивне прагнення до труднощів –  $4,28 \pm 2$ . Бачимо, що у жінок показник пошуку гострих почуттів

майже вдвічі перевищує значення чоловіків. Отримані дані потребують детального аналізу та статистичного підтвердження, але на даний момент можна припускати, що жінки більшою мірою схильні до пошуку гострих почуттів ніж чоловіки.

Показники самооцінки схильності студентів до екстремально-ризикованої поведінки залежно від спеціальностей дещо відрізняються. У студентів гуманітарних спеціальностей пошук гострих відчуттів складає  $4,7 \pm 2,27$ , непереносимість одноманітності –  $4,43 \pm 1,69$ , пошук нових вражень –  $4,24 \pm 1,67$ , неадаптивне прагнення до труднощів –  $3,67 \pm 2,06$ . Тепер звернемо увагу на студентів технічних спеціальностей: пошук гострих –  $5,91 \pm 2,57$ , непереносимість одноманітності –  $4,04 \pm 1,64$ , пошук нових вражень складає  $4,45 \pm 2,13$ , неадаптивне прагнення до труднощів –  $3,92 \pm 2,1$ . Спостерігаємо значну відмінність між показниками гострих відчуттів у студентів різних спеціальностей. Але для більш детального аналізу вищезазначених відмінностей ми проаналізували окремо результати методики визначення екстремально-ризикованої поведінки, розподіливши опитаних за спеціальністю та статтю.

Були виявлені відмінності між студентками гуманітарних та негуманітарних спеціальностей за показником пошуку гострих відчуттів. Середнє арифметичне значення пошуку гострих відчуттів у студенток гуманітарних спеціальностей складає  $4,6 \pm 2,31$ . Показники медіани – 5 та середнього збігаються, що свідчить про нормальний розподіл даних у вибірці. Дисперсія 5,32, коефіцієнт варіації 50% є показником високого розкиду даних. Показник у студенток негуманітарних спеціальностей складає  $6,88 \pm 2,2$ . Дисперсія 4,86, коефіцієнт варіації 32% говорять про значний розкид даних в обраній групі. Показники медіани – 8 та середнього збігаються, що свідчить про нормальний розподіл даних у вибірці. Інші показники схильності до екстремально-ризикованої поведінки у студенток

технічних та гуманітарних спеціальностей не відрізняються значним чином та співпадають із загальногруповими показниками.

Під час аналізу методики діагностики рівня особистісної готовності до ризику PSK Шуберта було виявлено, що студентки технічних спеціальностей проявляють вищу готовність до ризикованих ситуацій, ніж жінки, які навчаються на гуманітарних спеціальностях. Згідно з результатами методики «Самооцінки схильності до екстремально-ризикованої поведінки» М. Цуккермана, студентки технічних спеціальностей мають вищі значення пошуку гострих відчуттів, ніж жінки, які навчаються на гуманітарних спеціальностях. Обидві методики, пов'язані з ризиком, демонструють вищу тенденцію студенток технічних спеціальностей до ризикованості.

Чоловіки, які навчаються на різних спеціальностях, мають наступні результати. У студентів гуманітарних спеціальностей пошук гострих відчуттів складає  $5 \pm 2,22$ , непереносимість одноманітності –  $4 \pm 1,51$ , пошук нових вражень –  $4,28 \pm 2,22$ , неадаптивне прагнення до труднощів –  $3,67 \pm 2,14$ . Тепер перейдемо до показників студентів технічних спеціальностей: пошук гострих –  $5 \pm 2,22$ , непереносимість одноманітності –  $4,43 \pm 1,5$ , пошук нових вражень складає  $4,07 \pm 1,33$ , неадаптивне прагнення до труднощів –  $4 \pm 2,08$ . Відмінність результатів між чоловіками, які навчаються на різних спеціальностях, не була зафіксована. Також різниця між показниками чоловіків та загальногруповими показниками не є суттєвою.

Проаналізувавши загальні показники екстремально-ризикованої поведінки за спеціальністю та, розподіливши їх на групи за статтю, бачимо, що відмінності у прагненні до переживання гострих відчуттів на рівні групи спричинені лише відмінностями серед жінок. Чоловіки різних спеціальностей не мають значних відмінностей у схильності до екстремально-ризикованої поведінкою.

### 2.3. Взаємозв'язки готовності до ризику та копінг-стратегій студентів ЗВО

Обравши один показник копінг-поведінки з найвищим значенням по кожному учаснику, бачимо, що більшість опитаних, а саме 65%, використовують активну копінг-поведінку – вирішення проблем, інші 18% шукають соціальну підтримку та 19% надають перевагу уникненню. Копінг-поведінка чоловіків та жінок дещо різниться між собою, якщо брати до уваги один основний вид. Так 75% чоловіків та 59% жінок обирають вирішення проблем як основну форму копінг-поведінки. На другому місці у жінок перебуває уникнення – 21% та пошук соціальної підтримки – 20%. Щодо чоловіків, то 15% серед них обирають пошук соціальної підтримки та 10% – уникнення (додаток Б). Бачимо, що більший відсоток чоловіків ніж жінок прагнуть до вирішення проблем. Також жінки майже у два рази більше за чоловіків шукають соціальну підтримку або прагнуть до уникнення.

Таблиця 2.5

#### Загальногрупові показники копінг-поведінки

	Вирішення проблем	Пошук соц. підтримки	Уникнення
Середнє значення±стандартне відхилення	25,28±4,58	21,07±5,01	19,69±4,2
Дисперсія	21,01	25,14	17,65
Коефіцієнт варіації	18%	22%	16%
Мода	26	22	16
Медіана	26	21	20

Підтвердження відсоткових показників спостерігаємо за допомогою статистичного аналізу даних, результати якого зазначаються далі. Серед усіх варіантів копінг-поведінки лідирує «вирішення проблем» із середнім

арифметичним показником  $25,28 \pm 4,58$  і відповідає середньому рівню. Показники медіани 26 та середнього збігаються, що свідчить про нормальний розподіл даних у вибірці. Мода дорівнює 26. Для досліджуваної вибірки не характерним високий розкид даних. Це доводять значення дисперсії 21 та коефіцієнту варіації 18%.

Безпосередньо після «вирішення проблем» найбільш вживаною копінг-поведінкою є «пошук соціальної підтримки», який також знаходиться на середньому рівні і має показник середнього арифметичного значення  $21,07 \pm 5,01$ . Медіана 21 та середнє значення збігаються, що підтверджує нормальний розподіл даних у вибірці. Мода дорівнює 22. Для досліджуваної вибірки не є характерним високий розкид даних. Це доводять значення дисперсії 25,14 та коефіцієнту варіації 24%. Найменш вживаним видом копінг-поведінки є «уникнення проблем» із середнім арифметичним  $19,69 \pm 4,2$  – низький рівень, що говорить про меншу притаманність даного виду копінг-поведінки студентам. Медіана 20 та середнє значення збігаються, що підтверджує нормальний розподіл даних у вибірці. Мода дорівнює 16. Для досліджуваної вибірки не характерним високий розкид даних. Це доводять значення дисперсії 17,65 та коефіцієнту варіації 21%.

Середні показники жінок та чоловіків збігаються із загальними показниками. «Вирішення проблем»  $24,7 \pm 4,98$ , «пошук соціальної підтримки»  $21,52 \pm 4,82$ , «уникнення проблем»  $19,98 \pm 4,3$  – загальні показники у чоловіків. «Вирішення проблем»  $22,79 \pm 4,19$ , «пошук соціальної підтримки»  $20,67 \pm 5,18$ , «уникнення проблем»  $19,44 \pm 4,13$  – загальні показники у жінок. У студентів гуманітарних спеціальностей показники копінг-поведінки є наступними: «вирішення проблем»  $25,04 \pm 4,6$ , «пошук соціальної підтримки»  $21,46 \pm 5,02$ , «уникнення проблем»  $19,44 \pm 4,58$ . Студенти технічних спеціальностей мають такі показники копінг-поведінки: «вирішення проблем»  $25,53 \pm 4,6$ , «пошук соціальної підтримки»  $20,66 \pm 5,02$ , «уникнення проблем»  $19,94 \pm 3,8$ . Дані дозволяють зробити висновок, що

значної відмінності між загальногруповими показниками та показниками студентів різних спеціальностей не прослідковується. У досліджуваних обох спеціальностей на першому місці знаходиться вирішення проблем – середній рівень, далі йде пошук соціальної підтримки – середній рівень і після чого на низькому рівні – уникнення проблем. Крім того, відмінностей між студентами різних спеціальностей не було помічено.

Розподіляючи студентів різних спеціальностей за статтю, ми отримали наступні результати. Показники жінок гуманітарних спеціальностей є такими: «вирішення проблем»  $25,03 \pm 4,86$ , «пошук соціальної підтримки»  $21,75 \pm 5,11$ , «уникнення проблем»  $19,6 \pm 4,68$ . Копінг-поведінка жінок технічних спеціальностей: «вирішення проблем»  $24,41 \pm 4,46$ , «пошук соціальної підтримки»  $19,76 \pm 5,48$ , «уникнення проблем»  $21,59 \pm 3,43$ . У студенток обох спеціальностей ступені вираження копінг-поведінки збігаються із загальногруповими показниками.

Середні арифметичні показники чоловіків гуманітарних спеціальностей: «вирішення проблем»  $25,07 \pm 3,93$ , «пошук соціальної підтримки»  $20,64 \pm 4,83$ , «уникнення проблем»  $19 \pm 4,42$ . Середні показники чоловіків технічних спеціальностей незначним чином відрізняються від балів, набраних чоловіками гуманітарних спеціальностей: «вирішення проблем»  $26,06 \pm 4,63$ , «пошук соціальної підтримки»  $21,08 \pm 4,81$ , «уникнення проблем»  $19,17 \pm 3,33$ . Розподіл за спеціальністю та гендерним показником не виявили внутрішньогрупових та міжгрупових відмінностей.

Для відслідковування обраної форми копінг-поведінки залежно від схильності до ризику, вибірка була поділена на дві групи: особи, які мають показник схильності до ризику на низькому рівні та особи з високою схильністю до ризику. Особи з низькою схильністю до ризику мають показник  $21,93 \pm 4,64$  копінг-поведінки «пошук соціальної підтримки», в той час, як цей же показник у досліджуваних з високою схильністю до ризику складає  $18,55 \pm 5,17$ . Показник копінг-поведінки «вирішення проблем» у осіб з

низькою готовністю ризикувати складає  $24,78 \pm 5,01$  та у осіб з високою схильністю до ризику –  $25,65 \pm 4,53$ . Показник копінг-поведінки «уникнення проблем» у осіб з низькою готовністю ризикувати складає  $19,88 \pm 4,43$  і у осіб з високою схильністю до ризику –  $18,6 \pm 4,49$ .

Для підтвердження статистично значимих відмінностей між обраними вибірками був використаний t-критерій Стьюдента. Порівнюючи результати схильності до ризику, виявлено, що різниця середніх показників між жінками  $49,68$  та чоловіками  $43,00$  статистично значима ( $t_{\text{емп}} 2,25, p \leq 0,05$ ). А саме, чоловіки більше схильні до ризику.

За допомогою використання t-критерію Стьюдента були підтверджені відмінності у показниках ризику ( $t_{\text{емп}} 3,8, p \leq 0,01$ ) та пошуку гострих відчуттів ( $t_{\text{емп}} 3,5, p \leq 0,01$ ) між жінками, що навчаються на гуманітарних та технічних спеціальностях (табл. 2.6). Студентки технічних спеціальностей більше схильні до ризику та пошуку гострих відчуттів.

*Таблиця 2.6*

**Статистичні відмінності між показниками студенток гуманітарних та негуманітарних (технічних) спеціальностей**

Групи порівняння	Ризик	Пошук гострих відчуттів	Непереносимість одноманітності	Пошук нових вражень	Неадаптивне прагнення до труднощів
Студентки гуманітарних спец.	39	4,6	4,43	4,3	3,55
Студентки технічних спец.	53,94	6,88	4,12	4,82	4,47
t-критерій Стьюдента, p	3,8, $p \leq 0,01$	3,5, $p \leq 0,01$	-	-	-

Статистично підтвердилася відмінності між показниками пошуку соціальної підтримки у людей з різним рівнем схильності до ризику ( $t_{\text{емп}} 2,26$ ,  $p \leq 0,01$ ).

Застосування критерію кореляції  $r$  Спірмена дозволяє виявити кореляційні зв'язки між показником «ризик» та іншими показниками: «пошук гострих відчуттів» (0,63,  $p \leq 0,001$ ), «пошук нових вражень» (0,32,  $p \leq 0,001$ ), «неадаптивне прагнення до труднощів» (0,3,  $p \leq 0,01$ ) у загальногруповій вибірці.

Зворотні кореляційні зв'язки були зафіксовані між показниками «пошук гострих відчуттів» та копінг-поведінкою «пошук соціальної підтримки» (-0,2,  $p \leq 0,05$ ). Присутній кореляційний зв'язок між двома видами копінг-поведінки – «уникнення проблем» і «пошук соціальної підтримки» (0,27,  $p \leq 0,01$ ).

Гендерний аналіз кореляційних зв'язків дослідження виявив наступне. У чоловіків показники «ризик» та «пошук гострих відчуттів» (0,58,  $p \leq 0,001$ ) корелюють між собою. Наявна кореляція між пошуком соціальної підтримки та уникненням проблем (0,28,  $p \leq 0,05$ ). У чоловіків, які мають дівчину, спостерігається зворотна кореляція з копінг-поведінкою «уникнення проблем» (-0,29,  $p \leq 0,05$ ). Спостерігається кореляція неадаптивного прагнення до труднощів з суб'єктивним відчуттям щастя (0,35,  $p \leq 0,05$ ) та зворотна кореляція із зростом (-0,28,  $p \leq 0,05$ ).

У жінок показники «ризик» корелюють з «пошуком гострих відчуттів» (0,71,  $p \leq 0,001$ ), «пошуком нових вражень» (0,57,  $p \leq 0,001$ ) й «неадаптивним прагненням до труднощів» (0,5,  $p \leq 0,001$ ). Неадаптивне прагнення до труднощів має зворотню кореляцію з пошуком соціальної підтримки (-0,29,  $p \leq 0,05$ ) та пошук соціальної підтримки має пряму кореляцію з уникненням проблем (0,27,  $p \leq 0,05$ ).

Отже, кореляційний аналіз даних виявив, що особистостям, схильним до «пошуку соціальної підтримки» притаманна копінг-поведінка «уникнення проблем». Для людей, які прагнуть шукати гострі відчуття, не



притаманна копінг-поведінка «пошук соціальної підтримки». Жінки із схильністю до ризику знаходяться у пошуку гострих відчуттів, нових вражень та мають неадаптивне прагнення до труднощів. Чоловіки, які схильні до ризику, прагнуть гострих відчуттів. Чоловікам, які мають дівчину, не притаманна копінг-поведінка «уникнення проблем». Трім того ті з них, хто має високий показник суб'єктивного відчуття щастя, характеризуються неадаптивним прагненням до труднощів. Неадаптивне прагнення до труднощів також має кореляційні зв'язки із низьким зростом у чоловіків.

Регресійний аналіз виявив взаємозв'язок схильності до ризику особистості з видом екстремально-ризикованої поведінки «пошук гострих відчуттів». Таким чином можна стверджувати, що люди, чия готовність до ризику є високою, матимуть бажання брати участь у тих життєвих ситуаціях, які здатні викликати гострі відчуття. Це також може слугувати доказам, що однією з причин ризикованих вчинків особистості може виступати жага до отримання сильних, яскраво виражених емоцій.

#### **2.4. Аналіз результатів дослідження готовності до ризику студентів з різними копінг-стратегіями**

За результатами дослідження очевидно, що чоловіки більше схильні ризикувати, ніж жінки. Дані результати набули підтвердження ще у наших попередніх публікаціях, при роботі з іншими опитуваними. У всіх варіантах чоловіки проявляли вищу готовність до ризику, ніж жінки. Це може обумовлюватися соціальними вимогами до чоловіків. Стереотипно вважається, що чоловік завжди повинен бути сильним та не може проявляти слабкість у своїх діях, емоціях. Він має бути захистом та опорою для своєї сім'ї. Саме такі соціальні ролі і шаблони могли сприяти тому, що чоловіки більшою мірою схильні ризикувати, ніж жінки, бо, як вважається, за деяких обставин це є необхідною якістю.

Студенти гуманітарних спеціальностей мають нижчу готовність до ризику, ніж студенти технічних спеціальностей. Розподіливши студентів різних спеціальностей за статтю, було виявлено, що такі показники обумовлюються саме значеннями зі сторони жінок. Студентки технічних спеціальностей мають вищу готовність до ризику, ніж ті, які навчаються на гуманітарних спеціальностях. Такі відмінності можуть обумовлюватися різною вираженістю маскулітних та фемінітних якостей у студенток, які навчаються на різних спеціальностей. Як відомо, чоловіки мають вищу готовність до ризику, ніж жінки. Якщо стать впливає на готовність до ризику, то наявність у жінок рис характеру, які більшою мірою притаманні чоловікам, можуть впливати на їх прояв ризикованості.

Отримані результати дають змогу припускати наявність різного рівня схильності до ризику і пошуку гострих відчуттів у жінок залежно від спеціальності: студентки гуманітарних спеціальностей мають нижчий рівень схильності до ризику ніж студентки технічних спеціальностей.

З шкалами самооцінки схильності до екстримально-ризикованої поведінки, як у жінок, так і у чоловіків лідирує пошук гострих відчуттів, але на другому місці у жінок знаходиться непереносимість одноманітності, в той час, як у чоловіків – неадаптивне прагнення до труднощів.

Тому можна припустити, що жінки схильні до екстремально-ризикованої поведінки задля пошуку гострих відчуттів та непереносимості одноманітності, в той час, як чоловіки прагнуть пошуку нових відчуттів, маючи разом з тим неадаптивне прагнення до труднощів.

За результатами аналізу методики діагностики рівня особистісної готовності до ризику PSK Шуберта було виявлено, що жінки технічних спеціальностей проявляють вищу готовність до ризикованих ситуацій, ніж жінки, які навчаються на гуманітарних спеціальностях. Згідно з результатами методики «Самооцінки схильності до екстримально-ризикованої поведінки» М. Цуккермана, студентки технічних спеціальностей мають вищі значення

пошуку гострих відчуттів, ніж жінки, до навчаються на гуманітарних спеціальностях. Обидві методики перетинаються у своїх результатах. Це підтверджує той факт, що студентки технічних спеціальностей дійсно більше схильні до ризику, ніж студентки гуманітарних спеціальностей.

Чоловіки більшою мірою прагнуть до вирішення проблем, ніж жінки. Також жінки майже у два рази більше за чоловіків шукають соціальну підтримку або прагнуть до уникнення. Таким чином, студенти більшою мірою схильні до вирішення проблем та пошуку соціальної підтримки. Зважаючи на те, що дані показники знаходяться на середньому рівні, їх можна розвинути до більш високого рівня. Студенти під час вирішення проблем покладаються перш за все на власні сили, не схильні їх уникати, адже у досліджуваних обох спеціальностей на першому місці знаходиться вирішення проблем – середній рівень, далі йде пошук соціальної підтримки – середній рівень і після чого на низькому рівні – уникнення проблем.

Значна відмінність між показниками у людей з різним рівнем готовності до ризику була помічена саме у «пошуку соціальної підтримки». Таким чином, студенти з низьким рівнем схильності до ризикованої поведінки більшою мірою використовують копінг-поведінку «пошук соціальної підтримки» ніж ті, хто має високу готовність до ризику.

Відповідно до кореляційного аналізу можна зробити висновок, що особистості, які схильні до ризикованої поведінки, разом з цим прагнуть шукати гострі відчуття та нові враження, занадто сильно бажають потрапляти у важкі життєві ситуації. Таким чином вони отримують достатню частину адреналіну, задовольняючи необхідність в ризику.

Люди, як прагнуть шукати гострі відчуття розраховують на себе і за умови виникнення незручностей, проблем, не звертаються за допомогою до інших.

Кореляційний зв'язок між «уникненням проблем» і «пошуком соціальної підтримки» може обумовлюватися тим, що у порівнянні із

«вирішенням проблем», що є активним видом копінг-поведінки, вищезазначені стилі копінг-поведінки є пасивними і тому їх прояв може зустрічатися разом.

У чоловіків кореляція неадаптивного прагнення до труднощів з суб'єктивним відчуттям щастя може пояснюватися тим, що коли особа знаходиться у важкій ситуації, вона переживає негативні емоції. Але у момент успішного завершення труднощів, усі негативні почуття змінюються на зовсім протилежні. Тому такий великий розрив між переживанням різних емоційних станів спричиняє посилене відчуття задоволення від подолання проблем та часом навіть викликає ейфорію.

## **Висновки до розділу 2**

1. Для дослідження нашої теми були використані методики: діагностика рівня особистісної готовності до ризику PSK Шуберта, методика «Самооцінка схильності до екстремально-ризикованої поведінки» (М. Цуккерман), методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана. Отримані дані проаналізовані з використанням методів математичної статистики: визначення середнього значення, моди, медіани, стандартного відхилення, дисперсії, коефіцієнта варіації, кореляції, t-критерія Стьюдента. Вибірка складала 107 осіб ЗВО.

2. Доведено, що особи з вищим рівнем ризикованості меншою мірою схильні використовувати копінг-поведінку «пошук соціальної підтримки». Таким чином вони перш за все розраховують на власні сили у подоланні ризикованих життєвих ситуаціях. Присутні зв'язки між пошуком гострих відчуттів та пошуком соціальної підтримки. Існує зв'язок між «уникненням проблем» і «пошуком соціальної підтримки». Існує взаємозв'язок схильності до ризику особистості з видом екстремально-ризикованої поведінки «пошук гострих відчуттів».

3. Чоловіки мають вищу готовність до ризику, ніж жінки. У чоловіків корелюють між собою показники ризику та пошуку гострих відчуттів і також присутній зв'язок пошуку соціальної підтримки та уникнення. Чоловіки з вищим прагненням до труднощів мають більш високі показники суб'єктивного відчуття щастя. Чоловіки з вищим зростом мають меншу готовність неадаптивного прагнення до труднощів. Чоловіки, котрі перебувають у стосунках, схильні до копінг-поведінки «вирішення проблем». Вони мають зворотну кореляція з копінг-поведінкою «уникнення проблем».

4. Студентки технічних спеціальностей більше схильні до ризику та пошуку гострих відчуттів ніж студентки гуманітарних спеціальностей. Це може бути зумовлено вищим проявом маскулінних якостей у студенток технічних спеціальностей. Показник ризику у жінок пов'язаний з пошуком гострих відчуттів, нових вражень та неадаптивного прагнення до труднощів. Ті, у кого переважає неадаптивне прагнення до труднощів, меншою мірою схильні до пошуку соціальної підтримки. Жінки, які схильні шукати соціальну підтримку також схильні уникати проблем.

## **РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ НАВИЧОК КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ В СИТУАЦІЯХ РИЗИКУ**

### **3.1. Засоби когнітивно-поведінкового напрямку в контексті роботи із ситуаціями ризику**

Сучасна когнітивно-поведінкова психологія опинилася під впливом двох основних напрямків: поведінкової терапії, розробленої Дж. Вольпе та іншими науковцями в 1950–1960-х рр., та когнітивного підходу до терапії, розробленого Аароном Беком, який набув популярності в кінці 1970-х років [28].

Основні положення когнітивно-поведінкового напрямку можна представити наступним чином:

- 1) більшість поведінкових проблем – це наслідок проблем у навчанні та вихованні;
- 2) поведінкові реакції – реакція організму на вплив зовнішнього середовища і, отже, є результатом взаємодії "організм-середовище";
- 3) моделювання поведінки – це освітній та психотерапевтичний процес, в якому когнітивний аспект має вирішальне значення

Області застосування когнітивно-поведінкової психології: А. Бек зауважив, що когнітивний підхід є найбільш вдалим для людей зі здатністю до самоаналізу та роздумів про свої думки та фантазії. Когнітивна терапія застосовується, коли проблема може бути чітко сформульована та мати когнітивні спотворення [31].

Когнітивна психологія охоплює весь спектр психічних процесів – від відчуття до сприйняття, нейронауки, розпізнавання патернів, уваги, свідомості, навчання, пам'яті, формування понять, мислення, уяви, запам'ятовування, мови, інтелекту, емоцій та процесів розвитку; це стосується всіх видів поведінки.

Серед найбільш видатних представників когнітивної психології можна виділити наступних вчених: Дж. Міллер, Дж. Брунер, У. Найссер, С. Герберт, А. Ньюелл, К. Прибрам, Р. Солсо, Дж. Сперлінг, Б. Величковський [28].

Серед основних понять у когнітивній психології можна виділити наступні.

1. Пастки – це складні, повторювані моделі поведінки.
2. Дилеми – це поведінкові стратегії, засновані на альтернативному мисленні, які включають дві взаємовиключні поведінки.
3. Перешкоди – варіант поведінки, при якому, ставлячи мету, клієнт не усвідомлює і не враховує її серйозності.

У РЕТ є три провідні психологічні аспекти функціонування людини: думки (пізнання), почуття та поведінка. Необ'єктивні події самі по собі викликають у нас позитивні чи негативні емоції, а наше внутрішнє сприйняття цих подій викликає їх оцінку. Наші думки про зовнішні події прямопропорційно впливають на виникнення емоцій. Емоційні розлади є наслідком когнітивних порушень (таких як надмірна генералізація, помилкові висновки та жорстке ставлення).

А. Елліс запропонував свою структуру особистості, названу на честь перших букв латинського алфавіту "АВС – теорія": А – активізуюча подія; В – думка клієнта про подію; С – емоційні або поведінкові наслідки події; D – подальша реакція на подію в результаті розумової обробки; Е – остаточне значення умовиводу (конструктивне чи руйнівне) [31].

У центрі поведінкового підходу спостерігається безпосередньо поведінка особистості. Поведінкова терапія базується на принципах класичного обумовлення, розробленого Іваном Павловим, та оперантного обумовлення, розробленого Б. Ф. Скіннером. Д. Уотсон вважав, що кількість вроджених реакцій, необхідних для адаптації організму, не велика, тому поведінка людини є результатом навчання. Навички та навчання – головна проблема біхевіоризму.

Згідно з вченням біхевіористів, поведінка людини в основному визначається не внутрішніми психічними процесами, а механічними впливами зовнішнього середовища за принципом "стимул – реакція". Основна схема умовного рефлексу – S-R, де S – стимул, R – реакція (поведінка).

У поведінковій терапії використовуються лише методи, ефективність яких була підтверджена експериментальним шляхом, причому перевага віддається технікам, які мають однозначно позитивний вплив.

Вихідним пунктом терапії є проблема, яка турбує пацієнта в даний момент. Одним з основних принципів поведінкової терапії є правило «тут і зараз». «Принцип мінімального втручання» постулює, що в поведінковій терапії слід втручатися у внутрішнє життя пацієнта лише в той мірі, в якій це необхідно для вирішення його актуальних проблем.

Когнітивно-поведінкова терапія є доцільною при роботі з ірраціональними думками та у випадку необхідності вдосконаленням патернів поведінки. У роботі з ризиками, а саме з розвитком ефективних форм копінг-поведінки у ситуаціях ризику, даний напрям є дієвим, бо психолог під час роботи з клієнтами займається модифікацією системи мислення, що прямо впливає на поведінку пацієнта. Також робиться акцент на відпрацюванні та розвитку адаптивних форм поведінки, які сприятимуть найбільш вдалому перебігу подій у ризикованих ситуаціях для суб'єкта. У результаті психорозвивальної роботи клієнт замінює внутрішні ірраціональні думки та переконання на їх раціональну форму, досягає позитивних психоемоційних і поведінкових змін. З розвитком раціональних форм копінг-поведінки досягається ефективне подолання ризикованих ситуацій, що в свою чергу є невід'ємною частиною людського буття [28].

Когнітивно-поведінкова терапія характеризується широким набором психотехнік, в тому числі запозичення з інших напрямків: обговорення і спростування ірраціональних поглядів, техніка наукового опитування,



когнітивне домашнє завдання, селекція ірраціональних переконань, раціонально-емотивна уява, безумовне ухвалення, рольова гра, використання гумору, щоб довести до абсурду ірраціональні думки, тренінг навичок.

Основна ідея емоційно-сфокусовані роботи з опановуючою поведінкою в ситуаціях ризику полягає в тому, що людина можете бути не в силах контролювати стресор, але можете навчитися контролювати свою реакцію.

Уміння регулювати свій психоемоційний стан є способом отримати контроль над власними емоційними і фізіологічними реакціями замість того, щоб дозволяти іншим людям впливати на цей процес. На деякі стресори можна вплинути або змінити їх, зробивши менш травмуючими, тобто при взаємодії з деякими стресорами, пряма дія індивіда може розрядити ситуацію. Це особливо відноситься до стресорів міжособистісного характеру, коли джерелом стресу є поведінка інших людей.

Проблемно-орієнтоване подолання ризику ефективно для стресорів, на які особистість може вплинути або які може змінити. Багато людей не намагаються змінити міжособистісні стресори, турбуючись про те, як на це відреагують оточуючі або що про них подумують інші.

Сама по собі ситуація ризику не викликає стресу. Він виникає в результаті нашого сприйняття ситуації, її суб'єктивної оцінки та інтерпретації. Різні реакції на одну подію є прикладом різної когнітивної оцінки. Кожна людина накопичує свій індивідуальний багаж життєвих переживань і має свою історію навчання, тому люди реагують на події життя суб'єктивно і в співвідношенні з унікальними системами переконань. Наша емоційна реакція визначається нашою оцінкою «С», а не самим балом.

Серед когнітивних стратегій подолання ризикованості ситуацій можна виділити зміну неадекватних переконань та зміну небажаних думок.

В цілому емоційно-орієнтовані техніки вироблення раціональних форм поведінки в ситуації ризику найбільш ефективні в разі, коли людина не володіє контролем над ризикованою ситуацією, а орієнтація на проблему в

подоланні стресу найбільш адекватна там, де індивід володіє деяким контролем над стресором. Більшість стресорів, пережитих людьми, мають змішані риси, комбінуючи аспекти, які людина контролює слабо, і ті, що можуть піддаватися змінам.

Вправи, орієнтовані на глибоке дихання, – важлива складова всіх видів розслаблюючих процедур. Вони являють собою один з найпростіших і найбільш ефективних методів, що сприяють релаксації. Дані вправи особливо полегшують життя людям, схильним панікувати в ризикованих ситуаціях, які схильні до швидкої стомлюваності, головних болів, м'язового напруження, тривоги і апатії. Незалежно від причини або конкретної природи стану людини, глибоке дихання є виключно виправданою стратегією для швидкого зниження стресу різних рівнів.

Грудне, або торакальне, дихання являє собою поверхневий дихальний патерн, властивий більшості дорослих людей. Цей тип дихання часто має прискорений темп, є неритмічним, пов'язаним з почуттям тривоги і емоційною лабільністю. Поверхнєве дихання не сприяє подоланню стресових ситуацій і в рівній мірі може посилювати напади паніки, тривогу, головні болі і стомлюваність.

Техніка прогресуючої м'язової релаксації. Головною особливістю вправ на прогресуючу м'язову релаксацію є те, що ці вправи фізіологічно викликають розслаблення м'язів. При виконанні прогресуючої м'язової релаксації людина буде послідовно викликати напругу і розслаблення різних груп м'язів. Багатьом людям, що страждають від напруження і тривоги у ситуаціях ризику, спочатку важко усвідомити, що їх м'язи напружені. Прогресуюча м'язова релаксація гарантує, що м'язи стануть більш розслабленими, а заключна частина вправи спрямована на усвідомлення зміни рівня м'язової напруги.

Когнітивні переструктурування. Термін «когнітивне переструктурування» бере свій початок в роботах Альберта Елліса.

Когнітивним переструктуруванням називається процес, через який проходить клієнт, щоб перетворити свою неадекватне, ригідне мислення в більш адекватні форми, в результаті чого мати змогу ефективно впоратися з ризиком.

Виявлення нереалістичних установок є першим кроком у зміні переконань індивіда. У будь-який час, коли особистість відчуває тривогу, злість, розчарування або інші негативні емоції в ситуаціях ризику, вона може виявити це основне негативне переконання, яке призводить до вищезазначених емоційних реакцій, проаналізувавши спочатку стресор або активуючу подію, що призводить до тривожних реакцій. Далі варто розібратися у відношенні до стресора: індивід повинен зрозуміти, які саме думки про стресор викликають негативні емоції.

Звернення до позитивного самонавіювання. Ця техніка покликана розвивати новий і позитивний внутрішній діалог в ризикованих ситуаціях. Клієнту потрібно скласти перелік фраз, які він скажете собі у важкій ризикованій ситуації, і вони нагадають, що потрібно зробити. Наприклад безпосередньо перед публічним виступом людина можете сказати собі: «Розслабся, глибоко вдихни; я готовий до цього; посміхнися; говори голосно і підтримуй контакт очей».

Усунення негативного самонавіювання. Якщо у ситуації ризику особистість заздалегідь налаштовується на негативний перебіг ситуації, то її поведінка буде спрямована таким чином, аби досягти цієї установки. Слід замінити негативні інструкції позитивними.

Зупинка думок. Це інший спосіб самонавіювання, який можна використовувати в поєднанні з двома попередніми техніками. Мета тут – подумки крикнути «СТОП» при першій появі небажаної або поразенської думки. Потім замінити її більш придатною думкою, яка сприяла б просуванню до мети – успішного подолання ризику.

Створення нових контролюючих стимулів: матеріальне і соціальне середовище. Ідея цієї техніки полягає в тому, щоб контролювати матеріальне і соціальне оточення так, щоб запускати бажану поведінку. Людина повинна помістити себе в обстановку, в якій вона схильна вести себе бажаним чином. Наприклад, якщо особистість хоче проявляти себе більш активно, тоді варто почати спілкуватися з людьми, які ведуть себе певним чином. В результаті людина може переймати бажані форми поведінки. Це працює безпосередньо з копінг-поведінкою в ситуаціях ризику. Спостерігаючи за подоланням ризикованості ситуацій іншими, на їх основі особистість виробляє для себе необхідні моделі поведінки

Генералізація стимулів. Ця техніка описує процес, за допомогою якого поведінка, набута за певних умов, буде актуалізуватися під дією аналогічних передумов. Іншими словами, мета полягає в тому, щоб поширити бажану поведінку на найрізноманітніші ситуації. Наприклад якщо людина навчилася долати хвилювання під час виступів, забезпечивши себе позитивними інструкціями, вона може спробувати застосувати їх і до інших соціальних триггерів – таких, як ризиковані ситуації.

Завчасне залучення (програмування) соціального середовища. Ця техніка передбачає створення умов, в яких зможуть включитися корисні тригери. Можливо, виявиться корисним «контракт», укладений з самим собою. Крім того, можливе звернення за допомогою до інших людям.

Візуалізація і уява. До даної групи технік відносяться створення розслаблюючих образів і вільна візуалізація. Їх рекомендується застосовувати в поєднанні з техніками м'язової релаксації [31].

Отже, когнітивно-поведінкова терапія є доречним психологічним напрямом, що має ефективні техніки, які допомагають розвивати раціональні форми копінг-поведінки у ризикованих ситуаціях.

### **3.2. Програма розвитку копінг-поведінки в ситуаціях ризику та опис її апробації**

Для розвитку копінг-поведінки студентів закладів вищої освіти пропонується програма розвитку, розрахована на десять занять по 80 хв. Програма може бути реалізована практичними психологами. Блок завдань направлений на аналіз ефективної копінг-поведінки студентів закладів вищої освіти у ситуаціях ризику, подальший її розвиток з урахуванням психологічних особливостей кожного індивіда. Успішне проходження програми передбачає подолання учасниками ризикованих, несприятливих, стресових ситуацій за допомогою використання вдосконаленого ними індивідуального способу вирішення життєвих труднощів, що включає когнітивні, емоційні, поведінкові стратегії та особистісні ресурси.

Програма розвитку розроблена на основі поведінкового та когнітивного напрямків в психології. Такій підхід був зумовлений декількома факторами. Перше – це тривалість занять. За відносно короткий проміжок часу не доцільно використовувати техніки для глибинної психодіагностичної та розвиваючої роботи. По-друге, робота у групі значно відрізняється від індивідуальної, а техніки та методи когнітивного та поведінкового напрямку дозволяють працювати з широким колом осіб, що значним чином не впливатиме на результативність занять.

**Актуальність** програми полягає у недостатній розробці шляхів розвитку копінг-поведінки студентів вищих навчальних закладів у ризикованих ситуаціях.

**Мета:** розвиток компетентності копінг-поведінки в ризикованих ситуаціях.

#### **Завдання програми:**

- 1) систематизувати знання щодо копінг-поведінки та її різновидів;
- 2) розвинути копінг-поведінку та копінг-механізми учасників у ситуаціях ризику;

- 3) сприяти виникненню нових способів подолання конфліктів у ситуаціях ризику;
- 2) навчитися використовувати методи емоційної саморегуляції у ризикованих ситуаціях;
- 3) розвинути навички міжособистісної взаємодії у ризикованих ситуаціях;
- 4) покращити навички подолання стресових подій, що супроводжують ризиковані ситуації;
- 5) змінити відношення до ризикованих ситуації за допомогою власних емоційних реакцій.

**Критерії добору до групи.** До роботи в групі долучаються здобувачі освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» та «магістр» вищих навчальних закладів.

**Очікувані результати програми:**

- 1) Знати:
  - види копінг-поведінки та копінг-механізмів;
  - шляхи розвитку копінг-поведінки у рамках когнітивно-поведінкового підходу;
  - засоби емоційної саморегуляції, як засобу подолання ризикованих ситуацій;
  - особливості соціальної взаємодії у ситуаціях ризику;
  - шляхи подолання стресу, що виникає у ситуаціях ризику;
- 2) Вміти:
  - використовувати найбільш оптимальні копінг-механізми у ризикованих ситуаціях;
  - знаходити необхідні особистісні ресурси для подолання стресу у ситуаціях ризику;
  - переструктурувати ірраціональні думки;
  - адаптуватися під динамічні умови ризикованих ситуаціях;

- долати конфліктні ситуації, що супроводжують ризиковані життєві обставини;

- використовувати техніки когнітивно-поведінкової терапії як засобу розвитку копінг-поведінки особистості в умовах ризику;

**Тривалість програми:** 10 занять по 80 хвилин.

**Структура занять у загальному вигляді:**

- 1) процедура вітання;
- 2) інформаційна частина;
- 3) загальні вправи на розвиток копінг-поведінки, що включають групову взаємодію, рефлексію, стресостійкість, психологічну гнучкість, навички подолання конфліктів та релаксації;
- 4) вправи з використанням технік когнітивно-поведінкової терапії;
- 5) проведення мозкового штурму, групової дискусії, бесід;
- 6) домашнє завдання;
- 7) рефлексія (обговорення заняття);
- 8) процедура прощання.

Корекційна програма написана з використанням методів, методик, технік та вправ наступних психологів та науковців: Я. Андрушко, Дж. Бек, М. Девіс, О. Кочкурова, Р. Лихи, С. Максименко, О. Прокоф'єва, Р. Сосло, Дж. Струп, К. Фопель, О. Царькова.

Детальний опис програми розвитку та кожного її заняття можна знайти в додатку Д.

Усі заняття проводилися в онлайн форматі. Загальна кількість учасників – 8 осіб. Усю роботу з розвитку копінг-поведінки в ситуаціях ризику можна розділити на декілька основних блоків:

1. Копінг-поведінка: ознайомлення учасників з поняттям «копінг», «копінг-поведінка», «копінг-стратегії»; аналіз власної копінг поведінки, розвиток ефективної копінг поведінки у різних ризикованих життєвих ситуаціях за допомогою технік когнітивного-поведінкової терапії.

2. Ірраціональне мислення: визначення поняття ірраціонального мислення, причини його виникнення та засоби переведення ірраціональних думок у раціональні, аналіз ірраціональних думок в процесі життєдіяльності, пропрацювання власних ірраціональних думок до раціонального рівня.

3. Релаксація у ситуаціях ризику. Техніки релаксації дозволяють впоратися з небажаним хвилюванням під час ризикованих ситуацій, ке в свою чергу може мати негативний вплив на концентрацію особистості та обміркування власних дій. Здатність до самоопанування дозволить індивіду діяти розсудливо та осмислено.

У процесі роботи зі студентами був використаний комплексний підхід. Акцент було зроблено на тому, що за допомогою розробленої програми на когнітивному рівні учасники матимуть змогу ідентифікувати власні ірраціональні думки по відношенню до стресових ситуацій, зрозуміють причини їх виникнення, засвоюють та відпрацюють техніки переведення ірраціональних думок у раціональні. На поведінковому рівні учасники проаналізують власні види копінг-поведінки, зрозуміють, що саме викликає відповідну реакцію та за яких умов, і відпрацюють бажану форму копінг-поведінки у процесі виконання індивідуальних технік, наприклад копінг-картки, та під час групового розігрування життєвих ситуацій з ризикованим контекстом. Аби вийти за межі невеликих уроків, були запроваджені домашні завдання, які у свою чергу допомагали студентам закріплювати бажані форми поведінки та працювати з власними думками у вільний час. Таким чином зануреність у процес розвитку копінг-поведінки в ситуаціях ризику не була обмежена виключно заняттями.

Розвиток копінг-поведінки в ситуаціях ризику за допомогою когнітивно-поведінкової терапії будується на принципах теорії навчання. По-перше, психологу важливо донести своєму клієнтові, що людина може робити помилки, це природно і цілком нормально. На природності скоєння помилок також акцентувалася увага під час групової роботи, аби кожен з



учасників почував себе максимально комфортно. Принцип всеохоплення має на увазі, що стан стресу, викликаний ситуаціями ризику, може впливати як на розумову діяльність людини, так і на його поведінку. Не буває стресу без внутрішньо особистісних конфліктів.

Заняття з розвитку копінг-поведінки в ситуаціях ризику охоплюють роботу не тільки з поверхневими проміжними думками і раціональними установками, а й опрацьовують глибші теми – система відносин до конфліктів, які виникають під час ризиків. Саме вони є причиною стресового стану, який може спостерігатися.

Одним з наших завдань в процесі реалізації програми розвитку було навчання студентів дивитися на себе зі сторони і таким чином отримувати більше інформації про себе, вчитися змінювати своє мислення і поведінку – це те, що лежить в фокусі методу когнітивно-поведінкової терапії. Аналіз від поверхневих довільних думок до більш глибоких, які за ними ховаються, роз'яснювалися студентам в процесі терапії. Відносини в групі були партнерськими, не було наказів, відповідальність повністю розподілялася між студентом і психологом. Саме під час роботи у групі студенти мали змогу відслідкувати свої ірраціональні думки та неефективні форми копінг-поведінки у момент міжособистісної взаємодії. І наступним етапом був розвиток думок та поведінки до бажаних форм. У методі когнітивно-поведінкової терапії при роботі з ситуаціями ризику, які можуть викликати стрес, важливі три принципи:

1. Усвідомлення актуальної проблеми.

2. Формування альтернативи. Розуміння того, як потрібно поступати в тих чи інших ситуаціях ризику, які існують алгоритми обробки інформації, як необхідно вибудовувати відносини.

3. Закріплення в звичайному житті.

В результаті проведеної роботи, студенти навчилися не тільки краще розуміти свою поведінку, а й змогли трансформувати, розвинути її.

Перед початком проведення занять та після їх закінчення було проведено тестування, яке включало у себе проходження трьох методик, направлених на визначення схильності до ризику та переважаючих форм копінг-поведінки: PSK Шуберта, методика «Самооцінка схильності до екстремально-ризикованої поведінки» (М. Цуккерман), методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана. Призначенням даного етапу було забезпечення порівняння ефективності методики шляхом порівняння вхідних та вихідних показників за усіма шкалами.

Значні зміни після проведених занять відбулися на рівні схильності до ризику та на рівні копінг-поведінки «уникнення проблем». Середні показники по групі схильності до ризику збільшилися на 5 одиниць, пошук гострих відчуттів збільшився на 1,14, непереносимість одноманітності збільшилася на 0,81, пошук нових вражень збільшився на 0,39, неадаптивне прагнення до труднощів зменшилося на 0,14, вирішення проблем збільшилося на 1,57, пошук соціальної підтримки збільшився на 0,36, уникнення проблем зменшилося на 4,76 (табл. 3.1).

*Таблиця 3.1*

**Загальногрупові середні показники студентів до та після проходження програми розвитку**

	Готовність до ризику	ПГВ	НО	ПНВ	НПТ	Вирішення проблем	Пошук соц. підтримки	Уникнення проблем
До	50,71	4,86	3,57	5,86	4,14	19,43	21,14	18,14
Після	55,75	6,00	4,38	6,25	4,00	21,00	21,50	13,38

Примітки: ПГВ – пошук гострих відчуттів; НО – непереносимість одноманітності; шкала ПНВ – пошук нових вражень; шкала НПТ – неадаптивне прагнення до труднощів.

Статистично значимих відмінностей не було виявлено. Результати дозволяють говорити про статистично незначиму тенденцію зростання готовності до ризику і зменшення значимості копінг-стратегії «уникнення».

Причиною відсутності статистично значимих відмінностей можуть бути декілька факторів:

1. По-перше, онлайн-апробація обмежує включеність студентів у процес взаємодії. Моніторинг уваги учасників погіршується, важче відслідкувати активність.

2. Тривалість. Організаційна необхідність скорочення програми апробації до 5ти занять також гіпотетично могла вплинути на ефективність застосування програми.

3. Мотивація. На нашу думку, лише за наявності мотивації людина може досягнути значних результатів. У разі її відсутності показники будуть значно нижчими, ніж у вмотивованої особи.

4. Системність відвідування занять. Зважаючи на епізодичну присутність деяких студентів на заняттях, передбачувана ефективність не може бути досягнута для них в максимальних обсягах.

Для підтвердження останнього пункту було вирішено проаналізувати окремо результати тих, хто систематично відвідував заняття (табл. 3.2). Середні показники готовності до ризику збільшилися на 12,25 одиниць, пошук гострих відчуттів збільшився на 1, непереносимість одноманітності не змінилося, пошук нових вражень не змінився, неадаптивне прагнення до труднощів не змінилося, вирішення проблем збільшилося на 3 одиниці, пошук соціальної підтримки збільшився 2,75, уникнення проблем зменшилося на 3,5.

*Таблиця 3.2*

**Середні показники студентів до та після проходження програми розвитку, які систематично відвідували заняття**

	Готовність до ризику	ПГВ	НО	ПНВ	НПТ	Вирішення проблем	Пошук соц. підтримки	Уникнення проблем
До	51,25	4,5	4	6,5	5	19,5	16,75	17
Після	63,5	5,5	4	6,5	5	22,5	19,5	13,5

Примітки: ПГВ – пошук гострих відчуттів; НО – непереносимість одноманітності; шкала ПНВ – пошук нових вражень; шкала НПТ – неадаптивне прагнення до труднощів.

На загальногруповому рівні готовність до ризику збільшилася на 5 одиниць, в той час, як у студентів, які постійно відвідували заняття, готовність до ризику збільшилася на 12,25 одиниць. Бачимо, що у даному випадку систематичність участі відіграє свою роль, однак досягнуті результати не можуть набути статистично значимих змін у зв'язку з обмеженістю проведеної апробації. Загалом результат апробації можна визнати частково успішним.

### **Висновки до розділу 3**

1. У полі зору психологів когнітивно-поведінкового підходу знаходиться безпосередньо поведінка особистості. Когнітивна психологія направлена на роботу з когнітивними процесами, в тому числі на моделювання мислення.

2. Когнітивно-поведінкова терапія є доцільною при роботі з ірраціональними думками та у випадку необхідності вдосконаленням патернів поведінки. Розвиток копінг-поведінки в ситуаціях ризику за допомогою когнітивно-поведінкової терапії будується на принципах теорії навчання.

3. Емоційно-сфокусований підхід з опановуючою поведінкою в ситуаціях ризику полягає в тому, що людина може бути не в силах контролювати стресор, але може навчитися контролювати свою реакцію.

4. Запропонована програма складається з десяти занять і має на меті розвиток компетентності копінг-поведінки в ризикованих ситуаціях.

5. Успішно проведена часткова апробація у рамках п'яти онлайн зустрічей з сімома студентами Сумського державного університету.

6. Рівень схильності до ризику учасників, які систематично відвідували заняття значно збільшився у порівнянні з учасниками, чия присутність була вибірковою. Цей аспект потребує подальшого розгляду на більшій кількості учасників, для виявлення статистично значимих показників.

## ВИСНОВКИ

Кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти бакалавра психології присвячена вивченню готовності до ризику студентів з різними копінг-стратегіями. Проведене дослідження дозволяє сформулювати такі висновки:

1. Досліджено концептуальні підходи до понять «ризик» та «ризикована поведінка». Ми виходимо з того, що психологічною сутністю ризику є перебування у невизначеній ситуації, обставинах, які мають непередбачуваний результат подій, що у свою чергу може мати як позитивні, так і негативні наслідки для індивіда. До компонентів ситуації ризику відносяться оточуючі фактори – впливи середовища, зовнішні умови, особистісні – особистісні аспекти особистості, її поведінка у певних життєвих ситуаціях, діяльнісні – поведінкові реакції особистості на зовнішні обставини і подразники середовища.

2. Проаналізовано теоретичні положення копінг-поведінки та копінг-стратегії особистості. У нашому дослідженні копінг-стратегії розглядаються як особистісні якості індивіда, які визначають стійкі стилі реагування на ситуації, що є стресовими, та допомагають в їх опануванні.

3. Проведено емпіричне дослідження рівня готовності до ризику, самооцінки схильності до екстремально-ризикованої поведінки та

домінуючих копінг-стратегій студентів закладів вищої освіти. Використані методики: діагностика рівня особистісної готовності до ризику PSK Шуберта, методика «Самооцінка схильності до екстремально-ризикованої поведінки» (М. Цуккерман), методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана, результати яких обраховані за допомогою методів математичної статистики.

За результатами обробки емпіричних даних виявлено, що готовність до ризику чоловіків вища, ніж у жінок. Студентки технічних спеціальностей більшою мірою схильні до ризику, ніж студентки гуманітарних спеціальностей. У представників обох статей лідирує пошук гострих відчуттів, однак у жінок показники непереносимості одноманітності вищі, в той час, як для чоловіків більш значимо неадаптивне прагнення до труднощів. Результати дослідження дозволяють припустити, що жінки схильні до екстремально-ризикованої поведінки задля пошуку гострих відчуттів та непереносимості одноманітності, на відміну від чоловіків, які прагнуть пошуку нових відчуттів, маючи разом з тим неадаптивне прагнення до труднощів.

4. Кореляційний та регресійний аналіз отриманих даних дозволяє проаналізувати першу гіпотезу дослідження. Студенти з вищим рівнем ризикованості меншою мірою схильні використовувати копінг-поведінку «пошук соціальної підтримки», вони перш за все розраховують на власні сили у подоланні ризикованих життєвих ситуаціях. Студенти, які надають перевагу уникненню проблем, схильні вдаватися до соціальної підтримки. Виявлено взаємозв'язок схильності до ризику особистості з видом екстремально-ризикованої поведінки «пошук гострих відчуттів».

Застосування регресійного аналізу підтвердило взаємозв'язок схильності до ризику особистості з видом екстремально-ризикованої поведінки «пошук гострих відчуттів».

Проведено порівняння досліджених параметрів із соціально-демографічними характеристиками вибірки. Чоловіки з вищим

прагненням до труднощів мають більш високі показники суб'єктивного відчуття щастя. Чоловіки з вищим зростом мають меншу готовність неадаптивного прагнення до труднощів. Чоловіки, котрі перебувають у стосунках, схильні до копінг-поведінки «вирішення проблем». Вони мають зворотну кореляція з копінг-поведінкою «уникнення проблем».

5. На основі застосування засобів когнітивно-поведінкового підходу розроблена та частково апробована програма розвитку навичок копінг-поведінки студентів в ситуаціях ризику. Дана програма спрямована на розвиток копінг-поведінки студентів ЗВО і є доцільною при роботі з ірраціональними думками щодо ситуації ризику, а також у випадку потреби вдосконалення патернів поведінки. Можлива реалізація програми за відносно короткий проміжок часу, як індивідуально, так і у невеликих групах. Проведена часткова апробація програми за участю групи студентів Сумського державного університету.

Гіпотези можуть вважатися частково підтвердженими. Особи з низькою готовністю до ризику дійсно виявляють вищу необхідність у соціальній підтримці ніж люди з високим рівнем готовності до ризику. Студенти, які були постійно присутні на заняттях з розвитку копінг-поведінки у ситуаціях ризику, за результатами спостереження продемонстрували вищий рівень схильності до ризику та зменшення схильності до уникнення проблем. Але досягнуті в ході апробації зміни не знайшли статистичного підтвердження.

Перспективи подальших досліджень полягають у подальшому вивченні особистісних та соціально-демографічних факторів, які здатні впливати на ризикованість особистості, а також в повноцінній апробації розробленої програми.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абабков В.А. Защитные психологические механизмы и копинг: анализ взаимоотношений. Актуальные проблемы клинической психологии и психофизиологии: материалы научно-практической конференции «Ананьевские чтения-2004». Санкт-Петербург, Изд-во Санкт-ПетербургГУ, 2004. С.14-22.
2. Абабков В.А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. Санкт-Петербург, Речь, 2004. 166 с.
3. Альгин А.П. Риск и его роль в общественной жизни. Москва, Мысль, 2000. 152 с.
4. Альгин А.П. Рискология и синергетика в системе управления. Петрозаводск, 2008. 103 с.
5. Бунас А.А. Прогностична компетентність як соціально значуща властивість особистості при прояві схильності до ризикованої поведінки. *Вісник ОНУ ім. І.І.Мечникова. Психологія*. Одеса, 2014. 19. Вип. 2 (32). С. 57.
6. Бек У. Общество риска. На пути к другому модерну пер. с нем. В. Седелника, Н. Федоровой; послесл. А. Филиппова. Москва : Прогресс-традиция, 2000. 384 с.



7. Бикова С.В. Індивідуально-типологічні особливості схильності до ризику. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Одеса, 2008. 204 с.
8. Васильєва Т. А., Леонов С. В., Кривич Я. М. Економічний ризик: методи оцінки та управління: навчальний посібник. Суми 2015. 407 с.
9. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. Санкт-Петербург, Питер, 2009. 336 с.
10. Гарднер Д. Страх. Москва, Манн, Иванов и Фербер, 2019. 320 с.
11. Гурвич И.Н. Социальная психология здоровья. Санкт-Петербург. Изд-во Санкт-ПетербургГУ, 1999. 1023 с.
12. Ильин Е.П. Психология риска. Санкт-Петербург 2012, С. 27-28.
13. Ильин Е.П. Различия в копинг-стратегиях (преодолевающим поведением) и в использовании защитных механизмов. Психология индивидуальных различий. Санкт-Петербург, Питер, 2004. С. 412-431.
14. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. Санкт-Петербург, Издательство Санкт-ПетербургГМУ, 2009. 136 с.
15. Исакова О.П. Копинг-стили. Психология здоровья: учебник для вузов. Санкт-Петербург, Питер, 2003. С.334-335.
16. Качалов Р. Парадокс риска. *Управление риском*, 1998. № 2. С. 50-55.
17. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. Москва, Наука, 368 с.
18. Колесов Д. В., Пономаренко В. А. Отношение к жизни и психология риска. Москва, МПСИ, 2008. 176 с.
19. Костандов Э.А. Восприятие и эмоции. Москва, Медицина. 1977. 248 с.
20. Корнилова Т.В. Индивидуальные категоризации субъективного риска. *Вопросы психологии*. 1999. № 6. С. 128-138.

21. Куликов Л.В. Преодоление трудных жизненных ситуаций. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: учебное пособие. Санкт-Петербург. Питер, 2004. С. 325-334.
22. Ларіна Т.О. Ризикування як соціально-психологічна практика життєконструювання особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 2013. Вип. 32. С. 121-128. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp\\_2013\\_32\\_14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2013_32_14) (дата звернення: 14.10.2020).
23. Либина Е.В. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами. Стиль человека: психологический анализ. Москва, Смысл, 1998. С. 190-204.
24. Маслоу А. Копинг в сравнении с экспрессией. Санкт-Петербург, Питер, 2003. С. 118-124.
25. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика. Москва, Класс, 1998. 474 с.
26. Мельникова М.Л. Психология стресса: теория и практика. рал. гос. пед. ун-т, Ин-т психологии. Екатеринбург, 2018. 112 с. URL: <http://elar.uspu.ru/handle/uspu/11643> (дата звернення: 14.10.2020).
27. Муздыбаев К. Стратегии совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ. *Журнал социологии и социальной антропологии*. 1998. Т. 1. № 2. С. 100-111.
28. Мушкевич М. І. Основи психотерапії. Вид. 3-тє. Луцьк, Вежа Друк, 2017. 420 с.
29. Нерсесян Л. С., Хавин А. Б. Прогнозирование готовности к экстренному действию в состоянии стресса. *Вопросы психологии*. 1980. № 5. С. 135-138.
30. Панфилова А. В., Кузьмин И. Б. Управление нанорисками технологических процессов. Материалы VII Международной конференции. Владимирский государственный университет. Владимир, 2010. С. 266–267.

31. Паттерсон С., Уотринс Э. Теории психотерапии. Санкт-Петербург, Питер, 2003. 352 с.
32. Прокопенко Ю. И. Анатомия рисков. Москва, Издательство КВОРУМ, 2013. 204 с.
33. Савчин М. В. Психологія відповідальної поведінки. Київ, Україна Віта, 1996. 130 с.
34. Церковский А. Л. Современные взгляды на копинг-проблему. *Вестник Витебского государственного медицинского университета*, 2006, Том 5, № 3. С. 112-121.
35. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
36. Шанский Н. М., Иванов В. В. Краткий этимологический словарь русского языка. Москва, Просвещение, 1971. 542 с.
37. Giddens Anthony. Fate, Risk and Security. *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age*. Cambridge: Polity Press, 1991. P. 109–143, 109–143.
38. Kogan Nathan. Risky-shift phenomenon in small decision-making groups: A test of the information-exchange hypothesis. *Journal of Experimental Social Psychology*. 1967. V. 3. P. 75-84.
39. Lazarus R.S. Psychological stress and the Coping in Aging. 1983. Vol. 38. P. 245-254.
40. Lazarus R.S. Emotions: a cognitive phenomenological analysis. R.S. Lazarus, A.D. Kanner, S. Folkman. *Emotion. Theory, Research and Experience*. 1980. Vol. 1. P. 185-217.
41. Luhmann Niklas. Der Begriff Risiko. *Soziologie des Risikos*. Berlin; New York: Walter de Gruyter, 1991, P. 9–40.
42. Muskaan Arora, Santha Kumari. Self-Esteem as Determinant of Investors' Risk Tolerance: Mediating Role of Loss Aversion and Regret.

International Journal of Scientific & Engineering Research, Volume 6, Issue 3, March-2015 P.938-952

43. Nakano K. Coping strategies and psychological symptoms in a Japanese sample. K. Nakano. J. Clin. Psychol. 1991. Vol. 47, № 3. P. 346-350.

44. Nakano K. The role of coping strategies on psychological and physical well-being. J. Psychol. Res. 1991. Vol. 33, № 4. P. 160-167.

45. Shapira Zur. Risk Taking: A Managerial Perspective. Russell Sage Foundation, 1995. P. 40-47.

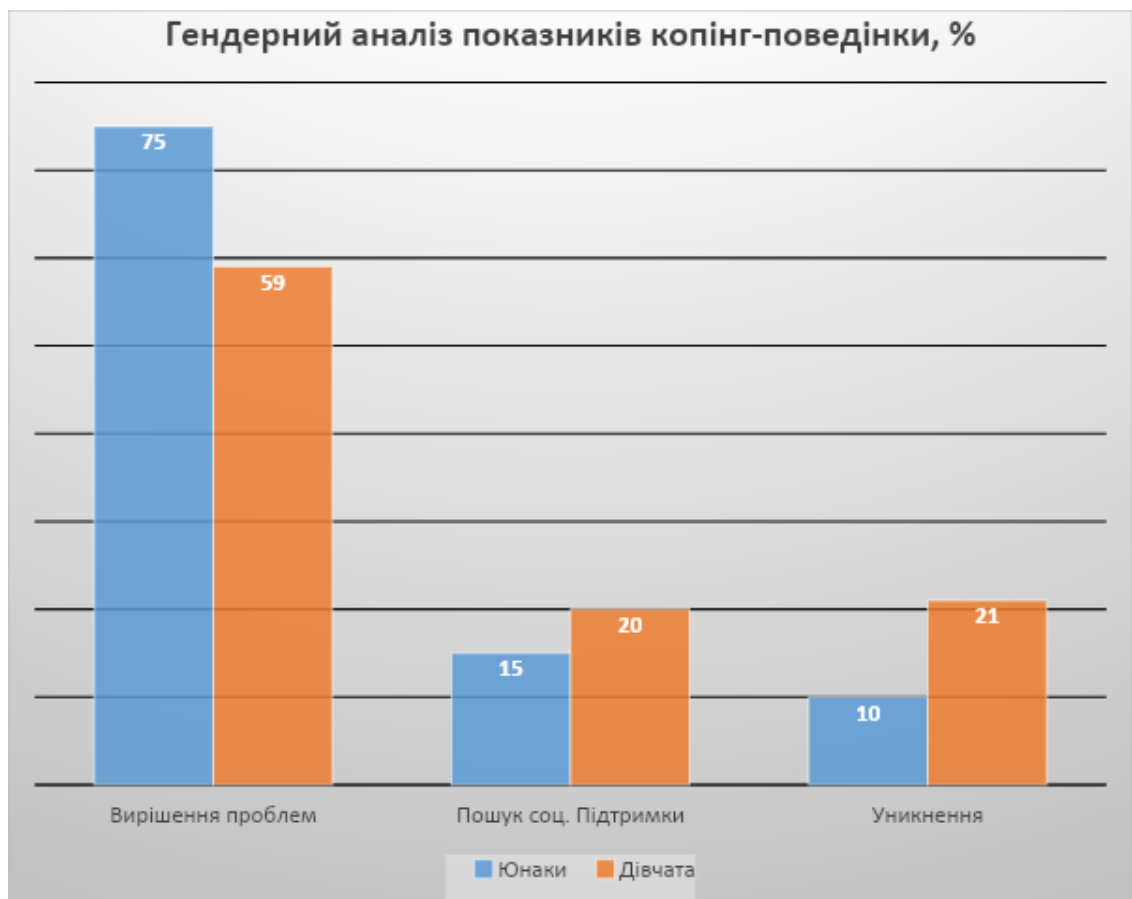
46. Skinner, E. Introduction to the special section; coping and development across the lifespan. E. Skinner, K. Edge. International journal of behavioral development. 1998. Vol. 22 (2). P. 225-230.

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А



## ДОДАТОК Б



## ДОДАТОК В

**Статистичні відмінності між показниками жінок та чоловіків**

	Готовність до ризику	Готовність до екстримально-ризикованої поведінки				Копінг-поведінка		
		Пошук гострих відчуттів	Непереносимість одноманітності	Пошук нових вражень	Неадаптивність прагнення до труднощів	Вирішення проблем	Пошук соц. підтримки	Уникнення проблем
Жінки	57,56	6,49	4,47	4,93	4,28	25,79	20,67	19,44
Чоловіки	34,02	3,94	3,96	3,68	3,24	24,70	21,52	19,98
t, p	2,2, p≤0.05	-	-	-	-	-	-	-

## ДОДАТОК Г

**Статистичні відмінності між переважаючими формами копінг-поведінки  
у людей з різним рівнем схильності до ризику**

	Вирішення проблем	Пошук соц. підтримки	Уникнення проблем
Низький рівень схильності до ризиків	24,78	21,93	19,88
Високий рівень схильності до ризиків	25,65	18,55	18,6
t-критерій Стьюдента, p	-	2,26, p≤0,01	-

## ДОДАТОК Д

**Програма розвитку копінг-поведінки в ситуаціях ризику**

Для розвитку копінг-поведінки студентів закладів вищої освіти пропонується програма розвитку, розрахована на десять занять по 80 хв. Програма може бути реалізована практичними психологами. Блок завдань направлений на аналіз ефективної копінг-поведінки студентів закладів вищої освіти у ситуаціях ризику, подальший її розвиток з урахуванням психологічних особливостей кожного індивіда. Успішне проходження програми передбачає подолання учасниками ризикованих, несприятливих, стресових ситуацій за допомогою використання вдосконаленого ними індивідуального способу вирішення життєвих труднощів, що включає когнітивні, емоційні, поведінкові стратегії та особистісні ресурси.

**Актуальність** програми полягає у недостатній розробці шляхів розвитку копінг-поведінки студентів вищих навчальних закладів у ризикованих ситуаціях.



**Мета:** розвиток компетентності копінг-поведінки в ризикованих ситуаціях.

**Завдання програми:**

- 4) систематизувати знання щодо копінг-поведінки та її різновидів;
- 5) розвинути копінг-поведінку та копінг-механізми учасників у ситуаціях ризику;
- 6) сприяти виникненню нових способів подолання конфліктів у ситуаціях ризику;
- 2) навчитися використовувати методи емоційної саморегуляції у ризикованих ситуаціях;
- 3) розвинути навички міжособистісної взаємодії у ризикованих ситуаціях;
- 4) покращити навички подолання стресових подій, що супроводжують ризиковані ситуації;
- 5) змінити відношення до ризикованих ситуації за допомогою власних емоційних реакцій.

**Критерії добору до групи.** До роботи в групі долучаються здобувачі освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» та «магістр» вищих навчальних закладів.

**Очікувані результати програми:**

- 2) Знати:
  - види копінг-поведінки та копінг-механізмів;
  - шляхи розвитку копінг-поведінки у рамках когнітивно-поведінкового підходу;
  - засоби емоційної саморегуляції, як засобу подолання ризикованих ситуацій;
  - особливості соціальної взаємодії у ситуаціях ризику;
  - шляхи подолання стресу, що виникає у ситуаціях ризику;
- 2) Вміти:

- використовувати найбільш оптимальні копінг-механізми у ризикованих ситуаціях;
- знаходити необхідні особистісні ресурси для подолання стресу у ситуаціях ризику;
- переструктурувати ірраціональні думки;
- адаптуватися під динамічні умови ризикованих ситуаціях;
- долати конфліктні ситуації, що супроводжують ризиковані життєві обставини;
- використовувати техніки когнітивно-поведінкової терапії як засобу розвитку копінг-поведінки особистості в умовах ризику;

**Тривалість програми:** 10 занять по 80 хвилин.

**Структура занять у загальному вигляді:**

- 9) процедура вітання;
- 10) інформаційна частина;
- 11) загальні вправи на розвиток копінг-поведінки, що включають групову взаємодію, рефлексію, стресостійкість, психологічну гнучкість, навички подолання конфліктів та релаксації;
- 12) вправи з використанням технік когнітивно-поведінкової терапії;
- 13) проведення мозкового штурму, групової дискусії, бесід;
- 14) домашнє завдання;
- 15) рефлексія (обговорення заняття);
- 16) процедура прощання.

Корекційна програма написана з використанням методів, методик, технік та вправ наступних психологів та науковців: Я. Андрушко, Дж. Бек, М. Девіс, О. Кочкурова, Р. Лихи, С. Максименко, О. Прокоф'єва, Р. Сосло, Дж. Струп, К. Фопель, О. Царькова.

## **План програми**

### **Заняття №1**

**Мета:** знайомство учасників між собою та з тренером, прийняття правил функціонування групи, ознайомлення зі структурою занять.

**Тривалість:** 80 хв.

**Структура:**

Вправа «Знайомство»

Вправа «Прийняття правил»

Вправа «Скажи моє ім'я»

Вправа «Східний базар»

Вправа «Рефлексія та особливості її проведення»

Вправа «Прощання»

### **Заняття №2**

**Мета:** ознайомлення учасників з поняттям ризику, типами копінг-поведінки особистості у ситуаціях стресу та ризику.

**Тривалість:** 80 хв.

**Структура:**

Привітання

Інформаційний блок

Вправа «Я та ризик»

Вправа «Життєва пряма»

Домашнє завдання

Вправа «Прощання»

### **Заняття №3**

**Мета:** аналіз наявної копінг-поведінки учасників, виділення ірраціональних копінг-стратегій в ситуаціях ризику.

**Тривалість:** 80 хв.

**Структура:**

Привітання

Інформаційний блок

Вправа «Влада»  
Вправа «Лід та полум'я»  
Вправа «Вузкий мостик»  
Домашнє завдання  
Рефлексія 5 хв  
Вправа «Прощання»

#### **Заняття №4**

**Тема:** ознайомлення учасників із засобами розвитку ірраціональної копінг-поведінки до раціонального рівня у ситуаціях ризику.

**Тривалість:** 80 хв.

#### **Структура:**

Привітання  
Інформаційний блок  
Техніка наукового опитування  
Інформаційний блок: Техніка «Селекція ірраціональних переконань».  
Рефлексія 5 хв  
Вправа «Прощання»

#### **Заняття №5**

**Тема:** відпрацювання техніки когнітивного переструктурування як засобу розвитку неадекватного, ригідного мислення до раціональних форм в ситуаціях ризику.

**Тривалість:** 80 хв.

#### **Структура:**

Інформаційний блок: поняття ірраціонального мислення та його види.  
Вправа «Зміна думок»  
Вправа «Анкета раціонального самокерування»  
Домашнє завдання  
Рефлексія  
Прощання

### **Заняття №6**

**Тема:** вплив емоційних реакцій на стратегію поведінки у ситуації ризику.

**Тривалість:** 80 хв.

**Структура:**

Привітання

Інформаційний блок: опис особливостей диференціації думок і почуттів, як засобу контролю емоційних та поведінкових реакцій у ситуації ризику.

Техніка «А-В-С».

Техніка «Незалежність»

Домашнє завдання «Самозаохочення».

### **Заняття №7**

**Тема:** розвитку копінг-поведінки у ситуаціях ризику умовах групової взаємодії та робота над модифікацією думок.

**Тривалість:** 80 хв.

**Структура:**

Привітання

Техніка «Рольова гра»

Техніка «Копінг-картки»

Рефлексія

Тривалість: 5 хв.

Домашнє завдання

Рефлексія

Вправа «Прощання»

### **Заняття №8**

**Тема:** відпрацювання раціональних форм копінг-поведінки.

**Тривалість:** 80 хв.

**Структура:**

Вправа «Репетиція поведінки»

Вправа «Я не можу»

Вправа «Упевнені, невпевнені та грубі відповіді»

Домашнє завдання

Рефлексія

### Заняття №9

**Мета:** ознайомлення з техніками емоційної розрядки як засобу саморегуляції у ситуаціях ризику.

**Тривалість:** 80 хв.

**Структура:**

Привітання

Інформаційний блок: опис методу систематична десенсибілізації та його зв'язок з раціональними формами копінг-поведінки.

Метод систематичної десенсибілізації

Вправа "Передача енергії"

Домашнє завдання

Рефлексія

Вправа «Прощання»

Вправа «Чарівне слово «Так»

Рефлексія

Вправа «Прощання».

### Заняття №10

**Мета:** розвиток психологічної гнучкості як складової копінг-поведінки, здатності долати стреси у ситуаціях ризику конструктивним шляхом, знаходити нестандартні шляхи вирішення проблем.

**Тривалість:** 80 хв.

**Структура:**

Привітання

Інформаційний блок: психологічна гнучкість як засіб ефективної копінг-поведінки.

Вправа «Плюс та мінус»

Вправа «Когнітивна гнучкість»

Вправа «Протилежності»

## **Заняття 1**

**Мета:** знайомство учасників між собою та з тренером, прийняття правил функціонування групи, ознайомлення зі структурою занять.

### **Представлення тренера**

#### **Вправа «Знайомство»**

**Мета:** продовжити знайомство учасників тренінгу для створення комфортної емоційної атмосфери, сприятливої результативній спільній роботі в групі.

**Тривалість:** 15 хв.

#### **Хід виконання**

Запропонувати кожному учаснику написати ім'я на бейджі, яким би він хотів щоб його називали в групі, а також намалювати якийсь символ (емблему), яка виражає сутність, переконання, захоплення, щось інше, що характеризує кожного учасника.

Далі тренер просить кожного учасника (по колу) протягом 1 хвилини прокоментувати написане ім'я, доповнити інформацію про, про себе особисто.

#### **Вправа «Прийняття правил»**

**Мета:** прийняття правил групової роботи.

**Тривалість:** 15 хв.

#### **Хід виконання**

1. Конфіденційність – уся інформація, що звучить під час занять є конфіденційною.

2. Тут і зараз – знаходимося в моменті, не відсоронюємося у минуле чи майбутнє
3. Мобільна тиша
4. Попередження – за необхідності вийти – попередити тренера
5. Загальна повага
6. Толерантність
7. Пунктуальність
8. Мобільна тиша
9. Особиста активність
10. Мікрофон – учасники не перебивають один одного
11. Я-висловлювання – говоримо лише від свого імені
12. Право на помилки – помилки розглядаються, як шлях до самовдосконалення

#### **Вправа «Скажи моє ім'я»**

**Мета:** полегшення запам'ятовування імен учасників групи.

**Тривалість:** 10 хв.

Вправа виконується в колі. Кожен учасник називає своє ім'я та будь яке слово-асоціацію. Наступна людина повторює ім'я попереднього учасника, слово-асоціацію та називає своє ім'я та додаткове слово. Третя людина повторює ім'я попередніх двох учасників, їх слово та подібним чином презентує себе. Так далі продовжується по колу. Учасники можуть допомагати один одному, якщо хтось забуває імена. Головне – сприятлива атмосфера всередині групи.

Рекомендації. Не слід перетворювати вправу на екзамен з перевірки пам'яті. Надалі процедуру можна ускладнити, наприклад пересадити членів групи, щоб у них змінилися сусіди.

#### **Вправа «Знайомство по-новому»**

**Мета:** запам'ятати імена учасників тренінгу, створити робочу атмосферу.



**Тривалість:** 10 хв.

Тренер кидає кому-небудь з учасників м'ячик і називає його характеристику (нехай це буде, наприклад, тільки «прикметники» («гарний», «елегантний») і потім цей учасник кидає м'ячик наступному учаснику, називаючи його характеристику. І так беруть участь всі учасники. М'яч кидають не по черзі, а хаотично.

Підказка для тренера: (учасники дуже пожвавлюються під час цієї вправи, починають креативно мислити, так як предмет один і той же, а характеристики постійно повинні бути нові, це змушує їх швидше мислити і приймати нові рішення, що допоможе в подальшій роботі на тренінгу в протягом дня).

Учасники внутрішнього кола відповідають: *"Ми з тобою відрізняємося тим, що..."* (наприклад: ми з тобою відрізняємося кольором очей, довжиною волосся й т.д.).

Потім по команді ведучого учасники внутрішнього кола пересуваються, змінюючи партнера. Процедура повторюється доти, доки кожний учасник внутрішнього кола не зустрінеться з кожним учасником зовнішнього кола.

**Вправа «Східний базар»**

**Мета:** емоційний і фізичний «розігрів», знайомство і включення в ситуацію.

**Тривалість:** 15 хв.

**Хід виконання**

Зараз ми зробимо вправу, яка дозволить вам краще пізнати один одного. Вправа називається «Східний базар». Які асоціації у вас викликає словосполучення «східний базар»? (Учасники називають кілька асоціацій) Чудово! Так ось, приблизно на такій базар ми зараз з вами і потрапимо. Я прошу кожного взяти аркуш паперу і розірвати його на чотири (4) рівні частини, напишіть на них своє прізвище і ім'я, і складіть їх коробку (капелюх, будь-яку ємність, де їх можна було б перемішати). Тренер перемішує

листочки всередині коробки і пропонує учасникам взяти звідти чотири довільних листочка. Коли листочки виявляться на руках в учасників вони побачать на них імена і прізвища інших учасників тренінгу (можливо кілька буде і зі своїм ім'ям і прізвищем). Завдання учасників за мінімум часу знайти листочки зі своїм ім'ям і прізвищем. Можете діяти будь-якими способами, головне – в результаті отримати свої чотири листка.

### **Вправа "Рефлексія та особливості її проведення "**

**Мета:** знайомство учасників з суттю процесу рефлексії, рефлексія щодо заняття.

**Тривалість:** 15 хв.

#### **Хід виконання**

1. Психолог розповідає про поняття «рефлексія» та його призначення.
2. Психолог пропонує кожному учаснику висловити своє уявлення про те, що відбулося з ним і з групою. Робити це можна в будь-якій формі – вербально, невербально, малюнком на аркуші паперу і ін.
3. Учасники висловлюють власні думки щодо заняття, ступінь своєї власної втоми, активності і інтересу до подій

### **Вправа «Прощання»**

#### **Заняття 2**

**Мета:** Ознайомлення учасників з поняттям ризику, типами копінг-поведінки особистості у ситуаціях стресу та ризику.

#### **Привітання**

#### **Інформаційний блок**

**Тема:** визначення понять «ризик», «копінг» та «копінг-поведінка».

**Тривалість:** 30 хв.

#### **Вправа «Я та ризик»**

**Мета:** аналіз рис особистості, які сприяють ефективній поведінці у ситуаціях ризику.

**Тривалість:** 25 хв

### **Хід виконання.**

Усі учасники сідають у коло. Тренер роздає аркуші паперу і ручки. Учасники ділять аркуш вертикальною лінією навпіл і у лівій верхній частині ставлять знак «+», а у правій – «-», Під знаком «+» перелічують ті риси/якості особистості, які допомагають їм ефективно вирішувати труднощі у ситуаціях ризику. Під знаком «-» зазначають те, чого їм бракує для ефективного вирішення вищезазначених труднощів. Тоді всі зачитують свої записи вголос, обмінюються враженнями.

Запитання для обговорення:

Які якості особистості сприятимуть раціональній поведінці в ситуаціях ризику? Як саме вони допомагатимуть?

Яких рис/якостей ти хотів би набути, а яких – позбутися?

### **Вправа «Життєва пряма»**

**Мета:** аналіз власної поведінки у ризикованих, стресових життєвих ситуаціях.

**Тривалість:** 25 хв.

### **Хід виконання.**

Психолог дає інструкцію намалювати лінію і уявити, що це символічний малюнок життєвого шляху. Відзначити на ній головні, на думку учасників, події, які вже відбулися з ними, і точку "сьогоднішнього дня". Учасникам пропонується згадати, якою була їхня поведінка у ризикованих життєвих ситуаціях, чи був позитивний досвід вирішення, що змінилося в їхньому житті, характері після цих ситуацій. Плюси і мінуси ризикованих ситуацій.

Учасники діляться власним досвідом перебування у ризикованих ситуаціях. До кожної історії група підбирає той вид копінг-поведінки, який проявила людина.

Необхідно зауважити, що у житті присутні як моменти щастя, так і важкі ситуації. Проте найголовніше – це вміння з ними впоратися зі

мінімальної кількості втрат. До кожної "перешкоди" потрібно підходити індивідуально, творчо; у кожної людини є власно вироблена модель копінг-поведінки і ресурси для подолання, мінізування будь-якої життєвої перешкоди.

**Домашнє завдання:** відслідкувати у буденності, яким чином ви вирішуєте ризиковані ситуації, робити нотатки у спеціально відведений зошит.

**Рефлексія 5 хв**

**Вправа «Прощання»**

### **Заняття 3**

**Мета:** аналіз наявної копінг-поведінки учасників, виділення ірраціональних копінг-стратегій в ситуаціях ризику.

**Привітання**

**Інформаційний блок**

**Тема:** види копінг-стратегій особистості та їх використання у ситуаціях ризику.

**Тривалість:** 20 хв.

**Вправа «Влада»**

**Мета:** аналіз копінг-поведінки учасників, виділення малоефективних копінг-стратегій.

**Тривалість:** 20 хв.

**Матеріали:** газета.

**Хід виконання.**

Утворюються 2 команди, які мають по 4 учасника. Використовується газета. Це символ влади. Кожен учасник береться однією рукою за газету. По команді «почали» кожен має захопити якомога більше «влади». (Виконання завдання).

Газетний аркуш стелиться на підлогу. По команді всі повинні стати на газету.

Потім газета згортається удвоє. (Виконання завдання). У результаті залишається один переможець.

Група аналізує власні дії та копінг-поведінку кожного, відповідаючи на наступні запитання:

Яку стратегію ви використовували?

Який вид ковінг поведінки ви використали?

Яка копінг поведінка буде найефективнішою у даній ситуації?

Яку копінг-поведінку використав переможець?

Що завадило виграти?

**Вправа «Лід та полум'я»**

**Мета:** відпрацювати копінг-поведінку подолання проблеми та уникнення.

**Тривалість:** 15 хв.

**Хід виконання.**

Учасники розбиваються на пари. Кожній парі пропонується конфліктна ситуація. Один з учасників вдається до стратегії вирішення, а інший – до уникнення. Потім учасники обмінюються ролями.

У кінці вправи проводиться обговорення.

Яка копінг-стратегія вам здалася найефективнішою? Чому?

В якій ролі вам сподобалося перебувати більше?

Чи вдалося вам вирішити конфлікт? Що цьому посприяло або завадило?

**Вправа «Вузький мостик»**

**Мета:** аналіз копінг-поведінки особистості під час відпрацювання на практиці шляхів виходу з конфліктної стресової ситуації.

**Тривалість:** 20 хв.

**Матеріали:** крейда або мотузка

**Хід виконання.**

На підлозі малюється крейдою, або вкладається з мотузок вузький місток, по ширенні 30см. Двоє учасників встають по різні сторони « містка» і

починають йти на зустріч один одному. Їх завдання розійтися на середині містка, хто заступа за лінію. Вважається програвши. Проводиться обговорення:

- Як ви переходили місток?
- Як ви домовлялися зі своїм напарником?
- Чи можна порівняти ситуацію на містку з конфліктною ситуацією?

**Домашнє завдання:** застосовувати непритаманні учасникам варіанти копінг-поведінки у ситуаціях ризику в реальному житті, відслідковування подальший перебіг подій.

**Домашня робота.** Звертати увагу на те, яку саме копінг-поведінку ви використовуєте у ситуаціях ризику, робити нотатки у спеціально відведений зошит.

### **Рефлексія 5 хв**

#### **Вправа «Прощання»**

### **Заняття 4**

**Тема:** ознайомлення учасників із засобами розвитку ірраціональної копінг-поведінки до раціонального рівня у ситуаціях ризику.

### **Привітання**

### **Інформаційний блок**

**Тема:** теоретичне представлення стратегій розвитку ірраціональної копінг-поведінки до рівня раціональної у ситуаціях ризику за когнітивно-поведінковим напрямом.

**Тривалість:** 30 хв.

#### **Техніка наукового опитування**

**Мета:** переведення ірраціональної копінг-поведінки у раціональні форми.

**Тривалість:** 20 хв.

**Матеріали:** Папір, ручка.

**Хід виконання.**

Учасникам пропонується пригадати та записати стресову ризиковану ситуацію, яку вони на змогли вирішити успішно. Далі вказуються, які думки виникали у цей момент, як вони завадили вирішенню ситуації. Нижче перелічені питання для обговорення, які психолог задає учасникам, а учасники самі собі:

- Яке ірраціональне судження я можу обговорити і від якого ірраціонального судження я хочу відмовитись?
- Чи можу я раціонально захищати це судження?
- Які існують докази істинності цього судження?
- Які існують докази хибності цього судження?
- Чому це жахливо?
- Чому я не можу цього винести?
- Яким чином це робить мене слабкою, нікчемною людиною?
- Чому я вважаю, що я буду завжди все робити погано?
- Яким ефективним новим судженням я можу замінити моє ірраціональне судження?

Можливе групове обговорення

**Інформаційний блок: Техніка «Селекція ірраціональних переконань».**

**Мета:** демонстрація як ірраціональні переконання ведуть до виникнення неадекватних почуттів і формуванню згубної поведінки, а раціональні переконання – до досягнення позитивних результатів.

**Тривалість:** 15 хв.

**Домашнє завдання.**

Самостійне використання техніки наукового опитування по відношенню до повсякденних ірраціональних суджень, які виникають у ситуаціях ризику.

**Рефлексія 5 хв**

**Вправа «Прощання»**

## Заняття 5

**Тема:** відпрацювання техніки когнітивного переструктурування як засобу розвитку неадекватного, ригідного мислення до раціональних форм в ситуаціях ризику.

**Інформаційний блок:** поняття ірраціонального мислення та його види.

**Тривалість:** 30 хв.

Вправа «Зміна думок»

**Мета:** робота з ірраціональними думками, які виникають стрес під час ризикованих ситуацій.

**Тривалість:** 20 хв.

**Матеріали:** папір, ручка.

**Хід виконання.** Психолог дає учасникам декілька тверджень-думок, які несуть у собі ірраціональне підґрунтя. Задача кожного учасника створити із ірраціональної думки раціональну. Потім відбувається загальногрупове обговорення, після чого кожен учасник працює за тим же принципом, але з власними ірраціональними думками, які виникають в ситуації ризику. Учасники обмінюються враженнями.

Вправа «Анкета раціонального самокерування»

**Мета:** відслідкувати ірраціональні думки у ситуаціях ризику та визначити оптимальну стратегію міркування.

**Тривалість:** 25 хв.

**Матеріали:** папір, ручка.

**Хід виконання.**

Учасники заповнюють анкету раціонального самокерування, де зазначають ризиковану подію, її наслідки, власну поведінку в дані ситуації, емоції, та зазначають цілі, які дозволяють конкретно розуміти використання нових форм поведінки та емоційної реакції.

**Домашнє завдання.** Учасники мають зберігати анкету раціонального самокерування та у випадку потрапляння в подібні умови, що описані в



анкеті, керуватися зазначеним планом. Паралельно учасники ведуть щоденник самопостереження.

### **Рефлексія**

**Тривалість:** 5 хв.

### **Прощання**

## **Заняття 6**

**Тема:** вплив емоційних реакцій на стратегію поведінки у ситуації ризику.

### **Привітання**

**Інформаційний блок:** опис особливостей диференціації думок і почуттів, як засобу контролю емоційних та поведінкових реакцій у ситуації ризику.

**Тривалість:** 15 хв.

**Техніка «А-В-С».**

**Мета:** розуміння учасниками впливу емоційних та поведінкових реакцій на суб'єктивне сприйняття ситуації, аналіз власних емоційних реакцій з подальшим їх переосмисленням.

**Тривалість:** 40 хв.

### **Хід виконання.**

Техніка полягає в розумінні того, як активізуюча подія (А – activation event) може призводити до виникнення різних переконань (В – belief) і наслідків (С – consequences) в формі почуттів або поведінки.

Учасникам пропонується записати неприємну подію у стовпчику А, яка викликала у них страх або сильний стрес. У стовпчику В записується думка, яка виникла у цей момент. У стовпчику С1 зазначається почуття, що виникло після цієї думки. У стовпчику С2 вказується поведінкова реакція. Таким чином учасники здатні прослідкувати безпосередній вплив їхнього емоційного стану на подальші дії. На наступному рядку ця ж сама ситуація аналізується у подібній послідовності, проте змінюються думки щодо цієї

ситуації, які у свою чергу впливатимуть на емоції та поведінку. Ситуацій може бути декілька.

Таким чином учасники зрозуміють, що на їх емоційні та поведінкові реакції впливатиме виключно суб'єктивне сприйняття ситуації, яке кожен здатен самотійно контролювати. У результаті людина отримує контроль над наслідками стресових ситуацій.

Одна і те ж подія може стимулювати появу різних думок і приводити до виникнення різних почуттів і форм поведінки. Проаналізувавши доступні факти, учасники можуть визначити, наскільки їх думки відображають реальність.

У процесі роботи учасники розмірковують над питаннями: Чи бувало так, що ваші уявлення про певні ситуації виявлялися помилковими? Що ставало причиною вашої негативної емоційної реакції? та ін.

#### **Техніка «Незалежність»**

**Мета:** звільнитися від психологічного тиску, спричиненого життєвими проблемами, розвинути копінг-механізм «пошук соціальної підтримки».

**Тривалість:** 20 хвилин

**Матеріали:** аркуші паперу, ручки, олівці.

Учасники на аркуші малюють сонце. На кожному промінці людина зазначає осіб, які допомагають їй у вирішенні життєвих проблем. Під час виконання цього завдання використовується прийом «якщо б». Кожен учасник має задати собі питання «Якщо б Ви вирішили власні проблеми, кого би Ви запросили?». Ці люди мають бути відзначені на променях. Далі людина повинна написати листівку-подяку цій або цим людям за допомогу, яка їм була надана, описати у листівці повною мірою власні почуття. Коли учасник прийде додому, він має написати анонімно текст «Дякую, що допомогли мені у вирішенні проблеми» та надіслати його адресату.

У кінці учасники обговорюють цінність взаємодопомоги, соціальної підтримки. Діляться загальними враженнями, тим, що їм вдалося легко, та що було важким у процесі виконання завдань.

#### **Домашнє завдання. «Самозаохочення».**

Записувати кожен успішно вирішену ризиковану ситуацію та купувати собі подарунок після її подолання. Робити нотатки, щодо того, яка саме поведінка сприяла успішному перебігу подій.

### **Заняття 7**

**Тема:** розвитку копінг-поведінки у ситуаціях ризику умовах групової взаємодії та робота над модифікацією думок.

#### **Привітання**

#### **Техніка «Рольова гра»**

**Мета:** розвинути стратегію вирішення проблем, проаналізувати стратегію уникнення стресових ситуацій у контексті вирішення проблемних життєвих ситуацій.

**Тривалість:** 40 хв

#### **Хід виконання.**

Учасникам пропонується згадати стресову ситуацію у житті, яка була пов'язана з конфліктами та ризиками. Обираються ситуації, які особи успішно подолали та ті, де не вдалося знайти вихід. Після цього обираються учасники, що будуть виступати в ролі головних героїв ситуації. У ролі головного героя може виступати особа, яка запропонувала ситуація. Особливо це доречно, якщо у минулому дана людина не змогла успішно впоратися з проблемою. Мета учасників – вирішити задану проблему. Увага звертається на використані учасниками копінг-механізмів та шляхів подолання труднощів. Учасники можуть змінювати свої ролі.

Після програвання декількох ситуацій та зміни ролей, група переходить до обговорення. Учасники прослідковують, в якій ролі вони почували себе

комфортніше, яка копінг-поведінка була ними використана. Група аналізує ефективну копінг-поведінку у обраних ситуаціях. Ставляться акценти на шляхах подолання проблеми.

#### **Техніка «Копінг-картки»**

**Мета:** вироблення стратегії подолання ірраціональних думок.

**Тривалість:** 35 хв.

**Матеріали:** папір, ручки.

Для складання копінг-карток використовуються листки паперу для записів.

На одній стороні учасник пише неадаптивну ірраціональну думку, яка не дозволяє ефективно долати стресові ситуації. На іншій стороні учасник зазначає адаптивну відповідь. Інші учасники можуть допомагати один одному в пошуку адаптивних відповідей.

У подальшому готові копії картки пацієнт зберігає в межах досяжності – в шухляді письмового столу, в кармані, гаманці, на дзеркалі у ванній, на холодильнику. Терапевт пропонує пацієнту перечитувати копінг-картки тричі на день і кожен раз за потреби.

#### **Рефлексія**

**Тривалість:** 5 хв.

**Домашня робота.** Учасники зберігають готові копії картки в межах досяжності – в шухляді письмового столу, в кармані, гаманці, на дзеркалі у ванній, на холодильнику. Психолог пропонує пацієнту перечитувати копінг-картки тричі на день і кожен раз за потреби.

#### **Вправа «Прощання»**

#### **Рефлексія**

**Тривалість:** 5 хв.

#### **Вправа «Прощання»**

### **Заняття 8**

**Тема:** відпрацювання раціональних форм копінг-поведінки.

**Вправа «Репетиція поведінки»**

**Мета:** відпрацювати поведінку в ситуації ризику.

**Тривалість:** 30 хв.

Психолог починає вправу з того, що повідомляє учасникам інструкцію: «Уявіть ситуацію, у якій ви хотіли б діяти з упевненістю у собі, і запишіть її. Ви можете витратити кілька хвилин на «мозкову атаку» (брейнстормінг) в групі для висунення ідей, хоча ситуація, обрана кожною людиною, повинна бути значимою для неї особисто». Найімовірніше, ситуації включають аспекти поведінки, взаємодії у ризикованих ситуаціях. Потім ведучий ділить групу на підгрупи по п'ять-шість чоловік. У кожній підгрупі учасники з власної ініціативи починають з короткого опису ризикованої ситуації, яку вони визначили для себе та шляхи її подолання. Учасники обговорюють кожну ситуацію та висвітлюють своє бачення вирішення проблеми.

**Вправа «Я не можу»**

**Мета:** відпрацювання більш ефективних патернів поведінки у ситуаціях ризику.

**Тривалість:** 25 хв.

1 етап. Учасники сидять у загальному колі. Кожен розповідає зі свого досвіду ситуацію, яка відображає його недосконалість в сфері комунікації. Закінчує оповідач свою історію словами: «Я не можу...».

2 етап. Учасники поділяються на мікрогрупи за принципом подібності проблем. Потім вони розігрують по дві ситуації. Перший раз вони показують свій звичний патерн поведінки в певній ситуації, а в другій – його покращений варіант.

Обговорюються особливості впевненої і невпевненої поведінки у ситуаціях ризику.

**Вправа «Упевнені, невпевнені та грубі відповіді»**

**Мета:** відпрацювати міжособистісну взаємодію у ситуаціях ризику.

**Тривалість:** 20 хв.

**Хід виконання.**

Тренер пропонує ситуації, на які учасники повинні будуть відповісти так, як відповідала б груба, підла людина (агресивний вихід); невпевнена (пасивний вихід); упевнена людина (дипломатичний вихід):

- ви поспішаєте, а ваш колега по роботі щось попросив зробити;
- людина, яку ви осуджуєте, попросила допомогти;
- ви вже повторили два рази, але ваш товариш не розчув.

Учасники діляться на групи по 3 особи, і програють ці ситуації у групах.

Загально групове обговорення

Який варіант відповідей найкраще підходить для зазначених ситуацій?

Який варіант відповіді вам найбільше сподобався у контексті даної вправи?

Чи відрізнялася б ваша поведінка у реальній життєвій ситуації?

Який вихід із подібних ситуацій ви використовуєте у своєму житті, і до яких стратегій більшою мірою вдається ваше оточення?

**Домашня робота.** Використовувати техніку «Пауза перед відповіддю» у повсякденні. Сенс полягає в тому, щоб взяти паузу до того, як відповісти або продемонструвати реакцію на зовнішній стресовий стимул. Перед тим, як вдатися до дій, запишіть їх. Це дозволить поглянути на ситуацію зі сторони та оцінити ефективність обраної форми поведінки, тим самим виключити небажані поведінкові прояви.

**Рефлексія**

**Тривалість:** 5 хв

## Заняття 9

**Мета:** ознайомлення з техніками емоційної розрядки як засобу саморегуляції у ситуаціях ризику.

**Привітання**

**Інформаційний блок:** опис методу систематична десенсибілізації та його зв'язок з раціональними формами копінг-поведінки.

**Тривалість:** 10 хв.

### **Метод систематичної десенсибілізації**

**Мета:** навчання учасників методу систематичної десенсибілізації у контексті подолання тривоги та стресу, які виникають у ситуації ризику.

**Тривалість:** 55 хв.

Етапи проведення:

- 1) Складання списку страшних ситуацій/стимулів із зазначенням їх ієрархії;
- 2) Навчання будь-якого методу м'язової релаксації для створення фізичного стану, протилежного станом при емоції страху;
- 3) уявлення стимулу або ситуації в поєднанні із застосуванням методу м'язової релаксації зі зростанням ступеня тривожності ситуацій зі списку

### **Вправа "Передача енергії"**

**Тема:** засвоїти техніку емоційної розрядки та саморегуляції.

**Тривалість:** 10 хв.

#### **Хід виконання.**

Психолог дає наступну інструкцію учасникам: «Уявіть перед собою якесь джерело енергії. Він зігріває вас, він дає вам енергію. Постарайтеся відчувати, як енергія впливає на передню частину вашого тіла. Вдихніть її. Уявіть те ж джерело енергії за своєю спиною. Відчуйте, як хвилі енергії ковзають вниз і вгору по вашій спині. Помістіть енергію справа. Відчуйте її вплив на ліву половину тіла. Уявіть джерело енергії над головою. Відчуйте, як енергія впливає на голову. Джерело енергії під ногами. Відчуйте, як енергією розпалюються ступні ваших ніг, потім енергія піднімається вище і розподіляється по вашому тілу. Робіть цю вправу, коли ви відчуваєте занепад сил і енергії».

Питання до учасників: вдалося вам представити джерело вашої енергії? В якому вигляді ви її представили? Чи відчували ви її вплив на ваше тіло? Які відчуття це викликало у вас?

**Домашня робота.** Учасникам пропонується застосовувати вивчені техніки релаксації у повсякденні за умови потрапляння у ситуацію ризику, що викликає стрес. Варто відслідковувати емоційний стан до проведення техніки та після, робити нотатки.

### **Рефлексія**

**Тривалість:** 5 хв.

**Вправа «Прощання»**

## **Заняття 10**

**Мета:** розвиток психологічної гнучкості як складової копінг-поведінки, здатності долати стреси у ситуаціях ризику конструктивним шляхом, знаходити нестандартні шляхи вирішення проблем.

### **Привітання**

**Інформаційний блок:** психологічна гнучкість як засіб ефективної копінг-поведінки.

**Тривалість:** 15 хв.

**Вправа «Плюс та мінус»**

**Мета:** розвиток уяви, здатності бачити різні сторони однієї проблеми, розвиток гнучкості мислення.

**Тривалість:** 10 хв.

**Хід виконання.**

Учасникам пропонується назвати плюси (позитивні сторони) і мінуси (негативні сторони) якоїсь неймовірної, фантастичної ситуації.

Ситуації:

1. Всі люди на Землі вдень сплять, а вночі працюють.
2. Навчальний рік розпочинається 1 вересня і закінчується 1 грудня.
3. Канікули – з 1 грудня по 1 березня



4. Всі люди на Землі говорять однією мовою.

Які сторони ситуації важче вигадати? Чому? Чи можливо перенести здатність бачити позитивні сторони у різноманітних ситуаціях у реальне життя?

**Вправа «Когнітивна гнучкість» 15 хв**

**Мета:** Розвинути когнітивну гнучкість розуму, вміти швидко переключатися з однієї думки на іншу, а також обмірковувати кілька речей одночасно.

**Тривалість:** 15 хв

**Матеріали:** картки з написами картки за словами та кольорами.

**Хід виконання.**

Завдання випробуваного – прочитати таблицю слів, що позначають кольори, в незалежності від кольору, яким ці слова написані (червоний треба прочитати як «червоний», а не «синій»). При цьому в деяких випадках значення слова і колір шрифту збігаються, в більшій же частині – ні.

Обговорення: Чи плуталися ви? Збивалися ви?

**Вправа «Протилежності» 20 хв**

**Мета:** тренування мислення «від поганого» – способу пошуку рішень проблем, при якому для більш повного розуміння їх суті представляється їх протилежність. Розвиток гнучкості в сприйнятті життєвих ситуацій. Пошук неочевидних варіантів рішення.

**Тривалість:** 25 хв

**Хід виконання.**

Вправа виконується в підгрупах по 3-4 людини, час роботи визначається виходячи з розрахунку 2-3 хвилини на ситуацію.

Учасникам пропонуються кілька ситуацій і пропонується придумати ситуацій, які можна було б розглядати як протилежні запропонованим.

Потім представники кожної з підгруп по черзі озвучують придумані варіанти і аргументують, чому їх можна розглядати як протилежні запропонованим ситуацій. Для роботи можна запропонувати, такі ситуації: Боксер виходить на

ринг. Дівчина їде з гірки на роликах. Фотокореспондент передає до редакції знімки зі змагань.

Обговорення: Який сенс вкладався в поняття «протилежність» при виконанні цієї вправи? В яких ситуаціях придумати протилежні варіанти було легше, а в яких складніше, з чим це пов'язано? Наведіть приклади

Вправа **«Чарівне слово «Так»**

**Мета:** робота з особистими стереотипами, вихід зі звичного ставлення до себе.

**Тривалість:** 15 хв.

**Хід виконання.**

Ведучий готує основний перелік питань (далі учасники можуть пропонувати питання самі). наприклад:

- 1) У тебе є мільйон гривень?
- 2) Тобі подобається океан?
- 3) Ти творча людина?
- 4) Ти добрий?
- 5) У тебе бувають рвані шкарпетки?
- 6) Тобі подобається танцювати?
- 7) Ти любиш когось?

На будь-яке питання ведучого, незалежно від «правильності» відповіді, кожен з учасників повинен відповісти «ТАК». Ця вправа, з одного боку, здатне викликати загальний сміх, а з іншого – подивитися на себе і свої звички іншими очима, задуматися над стереотипами ставлення до самого себе.

**Рефлексія**

**Тривалість:** 5 хв.

Вправа **«Прощання».**