**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**Західноукраїнський національний університет**

**Соціально-гуманітарний факультет**

Кафедра психології та соціальної роботи

**ХОМА Ольга Михайлівна**

**Феномен довіри як детермінанта раціональної активної поведінки в екстремальних умовах/** **The phenomenon of trust as a determinant of rational active behavior in extreme conditions**

спеціальність 053 – Психологія

освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконала студентка групи

**ПСзм-21**

**О.М. Хома**

          \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Науковий керівник:

к.пед.н.

**О.В. Васильків**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Кваліфікаційну роботу

допущено до захисту:

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Завідувач кафедри  
**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А. Н. Гірняк**

**ТЕРНОПІЛЬ -2021**

**ВСТУП**

**РОЗДІЛ 1. ЕКСТРЕМАЛЬНІСТЬ ЯК СОЦІАЛЬНО ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН**

* 1. Поняття екстремальності у сучасній психологічній науці. Стрес як наслідок переживання особистістю екстремальних умов.

1.2. Проблема толерантності до стресу і адаптації до екстремальних умов.

**Висновок до розділу 1.**

**РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ДОВІРИ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ**

2.1.Визначення довіри, віри, системи довірливих відносин.

2.2. Соціально-психологічні детермінанти побудови загальної атмосфери довіри в групі.

**Висновок до розділу 2.**

**РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РІВНЯ ДОВІРИ ДО СЕБЕ І ДО ІНШИХ НА АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ.**

3.1. Соціально-психологічний тренінг як метод формування довірливих відносин.

3.2 Організація, зміст та результати емпіричного дослідження**.**

**Висновок до розділу 3.**

**ВИСНОВОК**

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

**ДОДАТКИ**

**ВСТУП**

**Актуальність теми.** Зростаюче усвідомлення необхідності звернення психології до дослідження ситуацій для вирішення завдань як теоретичного, так і суто практичного, прикладного характеру призвело до посилення інтересу і до самого концепту ситуації, і до ситуативних підходів у психології (Л.І.Анциферова, Р. Прайс, X. Хекхаузен, Л. Шеберг, Н. Ендлер, Р. Нісбет, Л. Рос та ін.). Проте, вивчення впливу на поведінку людини факторів екстремальної ситуації найчастіше обмежувалися результатами досліджень соціологів, психофізіологів та військових психологів. Так, наприклад, розглядався вплив екстремальної ситуації на поведінку людини в єдності з проблемою адаптації як універсальної стратегії поведінки індивіда в складних умовах життєдіяльності, адаптаційних можливостей особистості, її толерантності до стресу. Також автори намагалися дослідити та описати механізми адаптації та її етапи, але ці спроби залишають ще багато невирішених питань.

Аналіз літературних джерел показує, що ще не до кінця з’ясовані способи адаптації до діяльності в екстремальних ситуаціях, детермінанти активної поведінки людини при цьому, а також методи, що впливають на розширення адаптаційних можливостей і підвищують толерантність до стресу.

З іншого боку, світовою гуманітарною наукою доведено, що однією з найважливіших умов благополучного психологічного самопочуття людини, її психічного здоров'я, є довіру до світу у всьому її різноманітті. Зокрема, соціальна поведінка в екстремальних ситуаціях, обумовлена системою довірливих відносин, яка безпосередньо пов'язана з почуттям безпеки, особистісною ідентичністю, стійкістю і цілісністю особистості.

У зв'язку з цим розгляд довіри в якості однієї з найважливіших детермінант активної раціональної поведінки людини в екстремальних умовах, а також в якості фактора підвищення адаптаційних можливостей, набуває особливої значущості в теоретичному і в практичному планах, чим і визначається актуальність дослідження.

**Мета дослідження** - вивчення взаємозв'язку рівня вираженості довіри до себе і до інших й особливостей поведінки особистості в екстремальних ситуаціях.

**Об'єкт дослідження** - особливості довіри до себе і до інших в екстремальних ситуаціях.

**Предмет дослідження** - вплив рівня вираженості довіри до себе і до інших на активізацію раціональної поведінки в екстремальних умовах.

**Емпіричним об'єктом дослідження** виступили співробітники головного управління ДСНС України у Тернопільській області (вибірка – 10 осіб. 5 контрольна і 5 експериментальна група), які мали досвід роботи в екстремальних ситуаціях.

**Завдання дослідження**

1. Провести теоретико-методологічний аналіз проблеми довіри та особливостей її прояву в екстремальних ситуаціях.
2. Вивчити залежність між толерантністю до стресу, як наслідку впливу екстремальних умов та рівнем розвитку та збалансованості системи довірливих відносин.
3. Встановити зв'язок між порушеннями в системі довірливих відносин в екстремальних ситуаціях і змінами в особистісних характеристиках.
4. Проаналізувати сучасні підходи до соціально-психологічного тренінгу як найефективнішого методу підготовки до діяльності екстремальних умовах.

**Методи та конкретні методики дослідження.** Основними методами є теоретичний аналіз проблеми поведінки людини в екстремальній ситуації і довіри в соціальній і екстремальної психології, узагальнення, класифікація, інтерпретація отриманого матеріалу, спрямована на осмислення досліджуваного феномена, виявлення його сутності, змісту, функцій і ролі в адаптації до діяльності в екстремальних умовах. Як емпіричні методи використовувався метод формуючого експерименту та метод психодіагностики.

У банк методик входили опитувальник особистісної орієнтації, адаптований варіант методики Е. Шострома POI, методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича, методика «Оцінка довіри до себе» Т.П. Скрипкіної, методика "Загальна оцінка рівня довіри до інших" О.Г. Фатхі, стандартизований багатофакторний метод дослідження особистості (СМІЛ) адаптований Л.М. Собчик.

**Теоретико-методологічні засади роботи склали** концепції розвитку особистості, розроблені вітчизняними та зарубіжними авторами (К.А.Абульханова-Славська, А.Г. Асмолов, Б.С. Братусь, А. Н. Леонтьєв, А. Маслоу, С. Карпенко, В. А. Романець, А.А. Фурман, Ф. Перлз , Е. Еріксон та ін.); роботи в галузі вивчення системи ставлення людини (Б. Г. Ананьєв, Н. В. Чепелєва, Т. С. Яценко та ін.); концепція адаптаційного синдрому (Г. Сельє, В.І. Лебедєв); концептуальні положення про «надситуативну активність» (В. А. Петровський, А. Г. Асмолов, А. В. Фурман та ін.); концепція про диспозиційне регулювання соціальної поведінки (В.А.Ядов); концепція суб'єктності В.А. Петровського; концепція ініціативних систем В.Є. Клочко; концептуальний підхід, який би розглядав систему довірливих відносин як соціально-психологічне явище в нерозривності і взаємної обумовленості двох його форм: довіри до світу і довіри до себе (Т.П. Скрипкіна).

**Наукова новизна та теоретична значимість.**

1. Здійснено теоретичний аналіз ролі довіри до себе і до інших в адаптаційній системі і виявлено їх вплив на активізацію раціональної поведінки в екстремальних ситуаціях.
2. Здійснено емпіричний аналіз системи довірливих відносин в екстремальних умовах.
3. Виявлено, що міра вираженості довіри до себе детермінує надситуативну активність до дій в екстремальних умовах і є однією із структурних компонентів психологічної готовності до діяльності в них.

**Практична значимість** полягає в тому, що теоретичні та емпіричні дослідження феномену довіри дають змогу повніше усвідомити механізми адаптації в екстремальних ситуаціях, шляхи підвищення адаптаційних можливостей людини та її толерантності до стресу. Реалізація представленого в дослідженні підходу може стати підставою для ефективної психологічної підготовки фахівців до діяльності в екстремальних умовах. Матеріали дослідження можуть бути включені в лекційні цикли та практичні заняття з соціальної та екстремальної психології. Запропонована схема та тренінг побудови загальної атмосфери довіри в групі може стати специфічною ланкою не тільки комплексної (медико-соціально-психологічної) допомоги особам, які зазнали впливу екстремальних умов, а й основою для розробки цілеспрямованих комплексних заходів з оптимізації морально-психологічного клімату в колективі.

**Структура та обсяг кваліфікаційної роботи.** Дослідження складається зі вступу, трьох розділів та висновків до них, висновків, списку використаних літературних джерел, що включає 60 джерела, з них 5 іноземною мовою. Обсяг основного тексту становить 82 аркуша. Робота містить 3 рисунка та 7 таблиць.

**РОЗДІЛ 1.**

**ЕКСТРЕМАЛЬНІСТЬ ЯК СОЦІАЛЬНО ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН**

* 1. **Поняття екстремальності у сучасній психологічній науці. Сучасні підходи до дослідження стресу**

Події останніх десятиліть з очевидністю показали практичну значимість проблематики впливу екстремальних умов життєдіяльності і екстремальних факторів на людину.

Незважаючи на те, що останнім часом зростання публікацій з даної теми значно зросла, досі відсутня єдина точка зору в тлумаченні і використання поняття «екстремальність». Проведений аналіз літературних джерел показав [12; 22; 23; 25; 30 та ін.], що в психологічній літературі поняттю «екстремальність» при характеристиці екстремальних ситуацій відповідають такі терміни як «складність», «труднощі», «критичність», «надзвичайність», «психогенність», «гіперстресовість», «стресогенність». Важливо також відзначити, що його часто також ототожнюють і з поняттями екстремальні умови, екстремальні фактори, екстремальні ситуації.

У зв'язку з необхідністю вирішенням поставлених в нашому дослідженні завдань, вважаємо за необхідне звернутися до узмістовлення поняття екстремальність, екстремальні ситуації, екстремальні умови, екстремальні фактори і окреслити межі, які відокремлюють звичайну життєдіяльність людей від екстремальної.

У вітчизняній психології під екстремальними умовами життєдіяльності розуміються змінені, незвичні умови існування людини, що характеризуються впливом низки психогенних факторів [34, с. 122].

Деякі автори схильні відносити до екстремальних всі ситуації, які вимагають напруження тих чи інших фізіологічних і психічних функцій, причому межа, яка відділяє «нормальні» умови від «екстремальних», залишається досить невизначеною. Крайнім вираженням цієї позиції є оцінка умов як екстремальних, виходячи тільки з фізичних характеристик стимуляції (факторів зовнішнього середовища). Передумовою такого підходу є дані фізіології серцево-судинної, дихальної та інших систем, що показують пряму залежність змін низки показників діяльності людини від інтенсивності впливу несприятливого фактора зовнішнього середовища. Однак, чим вища в організації психічна функція береться за критерій, тим менше виражена лінійна залежність зміни реєстрованих показників від величини діючого фактора. Тому низка авторів вважає, що необхідне більш чітке формулювання поняття екстремальності, особливо в сфері професійної діяльності [30].

У загальному вигляді, під екстремальними умовами життєдіяльності людини розуміються змінені (незвичні) умови існування, що характеризуються зміненою інформаційною структурою, соціально-психологічними обмеженнями, наявністю фактора ризику, при яких на людину впливають «сім основних психогенних чинників: монотонія, змінена просторова й тимчасова структури, обмеження особистісно-значимої інформації, самотність, групова ізоляція (інформаційних виснаженість партнерів по спілкуванню, постійна публічність і ін.) і загроза життю» [31, с. 260].

Важливо також зазначити, що характеристикою екстремальності також часто наділяються поняття кризових і важких ситуацій.

Ґрунтовний аналіз спеціальної літератури дав змогу визначити найбільш поширені трактування складних життєвих ситуацій, а саме: це ситуації, що виникають під впливом обставин життя і вимагають від індивіда таких дій і умов, які знаходяться на межі його адаптивних можливостей або навіть перевершують наявні резерви [29, с. 56]; - це ситуації підвищеного ризику, що призводять до виникнення реакцій дезадаптації [30, с. 67]; це ситуації, в яких суб'єкт зіштовхується з неможливістю реалізації внутрішніх потреб свого життя (мотивів, прагнень, цінностей тощо) [34, с. 44].

Отож, у загальнонауковому розумінні термін "екстремальний" (від лат. Extremun - крайнє) означає крайнє, граничне значення деякої величини і використовується, наприклад, в математиці для об'єднання понять максимуму і мінімуму. "Екстремальний" також означає протилежність звичайному, нормальному стану або процесу. Це останнє трактування точніше передає сенс поняття екстремальності. Говорячи про екстремальні ситуації, умови, фактори, мають на увазі, насамперед, все максимальні значення вираженості тих чи інших параметрів, що лежать в зоні верхніх, граничних можливостей людини (або меж адаптації) [7].

Існує низка факторів, які «перетворюють» звичайну ситуацію на екстремальну.

1. Одним з важливих, але досі мало дослідженим фактором екстремальності є час. Вважається, що він суттєво визначає екстремальність ситуації і, отже, ступінь напруженості сприйняття її людиною. Це пояснюється тим, що доступний особистості оптимальний темп психічної активності у різних осіб неоднаковий і перехід через індивідуальні межі цього темпу веде до виникнення психічної напруженості.

2. Інший чинник – раптовість виникнення екстремальної ситуації. Розрізняють три види раптовості:

- відомо, що буде напружена ситуація, невідомо лише час її настання; людиною освоєна програма дій, відпрацьовані плани і варіанти поведінки у ній;

- майбутня ситуація визначена лише в загальних рисах, час настання подій невідомий, програма дій відсутня;

- час настання і характеристика екстремальної ситуації невідомі, домінує стан невизначеності.

3. Фактор ізоляції. Його пов’язують із ситуацією виключення людини чи групи із звичної соціальної ситуації життєдіяльності. Цей фактор потрібно відрізняти від самотності.

4. Чинник безпосередньої небезпеки для життя, сильний біль [58, с. 530].

Перераховані фактори визнаються ефективними стресорами, але можуть не бути такими в зв'язку з виконанням певної соціальної ролі або, наприклад, в зв'язку з релігійними мотивами. Ефект стресора не обмежується лише його специфічною дією, але обумовлений також і психологічними особливостями людини. Психологія має у своєму розпорядженні велику кількість досліджень, що свідчать про те, що мотиваційні, інтелектуальні та інші психологічні характеристики людини, її життєвий досвід, обсяг знань тощо, які істотно коригують вплив об'єктивних властивостей подразників [22; 23; 25; 30; 34 та ін.].

Таким чином, необхідно також виділити і підкреслити ще одну суттєву особливість розуміння екстремальності в психології, а саме її співвідношення з особистістю, з індивідуально-психологічними особливостями людини, її можливостями, психічним станом. У цьому знаходить своє відображення один з фундаментальних методологічних принципів вітчизняної психології про опосередкованість зовнішнього впливу внутрішніми умовами. Саме психологічні характеристики людини (мотивація, підготовленість, стресостійкість, захисні механізми, минулий досвід тощо), детермінуючи характер сприйняття нею тої чи іншої ситуації, визначають ступінь її екстремальності, впливають на поведінку та перебіг адаптаційних процесів.

Це означає, що ознаки екстремальності не слід шукати лише в особливостях зовнішньої стимуляції, а повинні вивчатися та враховуватися і внутрішні, індивідуально-особистісні фактори, що впливають на поведінку та діяльність людини в екстремальних умовах [37; 48].

Екстремальні ситуації є психологічним антиподом ситуаціям оптимальним, комфортним, в яких особистість отримує можливість проявляти максимум адаптивності, не порушити стан психічної рівноваги.

Усвідомлення особистістю блокади значущих цілей і емоційне переживання цього факту - психологічно найбільш яскраві показники суб'єктивного аспекту екстремальної ситуації. Доти, поки людина не відчує впливу несприятливих умов і вони не отримають особистісної, суб'єктивної оцінки в системі його цінностей, уявлень, переживань, ситуація ця не може розглядатися в поняттях «екстремальна» - «оптимальна». Такою вона може бути тільки по відношенню до суб'єкта, що діє в ній.

Більше того, об'єктивні показники ситуації лише тоді стають по-справжньому екстремальними, коли вони починають перешкоджати суб'єкту у досягненні його цілей та адекватна діяльність стає неможливою. Отже, одна і та ж ситуація в відчуттях і розумінні різних людей може бути, а може і не бути екстремальною. На думку деяких авторів, все залежить від наступних умов:

- наявності особистісно значимої мети та сильної позитивної мотивації на її досягнення;

- блокування досягнення мети;

- низького рівня психоемоційної і вольової саморегуляції особистості та недостатність навичок соціальної адаптації, поведінкової ригідності;

- інтелектуальна неспроможність, яка не дає змогу зробити якісний аналіз ситуації і прийняти адекватне рішення [34].

Таким чином, ситуація вважатися екстремальною, якщо цілеспрямована діяльність виявляється перерваною або затриманою, а досягнення особистісно значимої мети стає неможливою.

У кризових, екстремальних, умовах існують також чинники, які можуть виконати функцію «зовнішніх» обставин екстремальності. Деякі з них первинні за своїм походженням, носять виключно зовнішній, ситуативний характер. Інші вторинні, похідні від перших і виникають як результат включення особистості в соціальні структури і процеси в якості суб'єкта суспільних відносин таких, як:

- зміна змісту і спрямованості ідеологічних установок, цінностей, що ведуть до переорієнтації індивідуальної, групової та суспільної свідомості;

- внутрішньоособистісні конфлікти когнітивного, етичного, ціннісного характеру як результат неможливості примирення в структурі єдиного особистісного усвідомлення суперечливих соціальних установок, орієнтації, цінностей, норм тощо;

- життя в умовах постійної ескалації чинників тимчасового дефіциту, недостатності часу для усвідомлення і безконфліктного прийняття особистістю нових цінностей, привнесених в суспільну та індивідуальну свідомість новими соціальними орієнтаціями;

- дефіцит особистісно значущої інформації, необхідної людині для прийняття адекватних рішень з метою найкращої соціальної адаптації, зміни стратегії життя;

- загроза соціальному статусу особистості, можливість її зниження чи втрати;

- загроза життю (різке зниження рівня життя, голод, зростання злочинності, збройні зіткнення, військові конфлікти та ін.);

- невпевненість у завтрашньому дні, непередбачуваність майбутнього, усвідомлення безсилля та неможливості змінити ситуацію;

- втрата відчуття особистої безпеки як результат соціальної та правової незахищеності [32].

Резюмуючи вищевикладене зазначимо, що під екстремальною ситуацією, як різновиду психологічних життєвих ситуацій, можна розуміти систему таких зовнішніх стосовно людини умов, які змушують її діяти на межі адаптивних можливостей. Стан психічної напруженості, що виникає в цьому випадку, настільки значний, що навіть незначне посилення дії екстремальних чинників призводить до дезадаптивних форм поведінки: емоційних зривів, невротичних реакцій, асоціальних вчинків тощо. Відтак, при розгляді проблеми екстремальності особливе місце займає проблема стресу.

Традиційне розуміння стресу запозичене психологами з фізіології. Як відомо, Ганс Сельє та його школа дали глибокий аналіз змін в організмі під дією негативних стимулів, так званих стрес-факторів. На думку науковця, стрес є нормальною і необхідною умовою життєдіяльності людини. Він зазначав, що "повна свобода від стресу означає смерть" [37, с. 35] .

Популяризація поняття стресу в біології та медицині і пряме перенесення його фізіологічного значення в психологію призвели до змішування психологічного і фізіологічного підходів до його вивчення. Так, Р. Лазарус ще у 1944 р. з цією метою вводить поняття психологічного стресу, при аналізі якого потрібно враховувати такі моменти, як значимість ситуації для суб'єкта, інтелектуальні процеси, особистісні особливості. Ці психологічні чинники зумовлюють і характер реакцій у відповідь. На відміну від фізіологічного стресу, при якому останні є високостереотипними, при психологічному стресі вони індивідуальні і не завжди можуть бути передбачені. Так, на загрозу один суб'єкт реагує гнівом, а інший – страхом тощо. Таким чином, на відміну від фізіологічної високостереотипізованої стресової реакції на шкідливість, психологічний стрес є реакцією, опосередкованою оцінкою загрози і захисними процесами.

Послідовники Лазаруса, досліджуючи психологічний стрес, трактували його зміст по-своєму. Так, Дж. Еверіл [55] пов’язував стресову ситуацію із втратою контролю, тобто відсутність адекватної даній ситуації реакції при значущості для індивіда наслідків відмови від реагування.

П. Фрес [56] пропонував називати стресом особливий вид емоціогенних ситуацій, а саме «вживати цей термін стосовно ситуацій, які повторюються, або є хронічними, в яких можуть з'явитися порушення адаптації». А Ю. С. Савенко визначає психічний стрес як «стан, в якому особистість виявляється в умовах, що перешкоджає її самоактуалізації». [29, с. 56].

З цього приводу В.С.Новіков та В.С.Смирнов [20, с. 74] наводять одну з можливих класифікацій екстремальних факторів, що викликають стресові переживання у людини, представлену в таблиці 1.

**Таблиця 1**

**Класифікація екстремальних факторів**

**(за В.С.Новіковим та В.С.Смірновим)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Фізико-хімічні** | **Інформаційно-семантичні** |
| Фізичні: мікрокліматичні, радіаційні, механічні.  Хімічні: зміна природнього газового середовища, домішки. | Інформаційні: недостатність, надмірність, хибність, несподіваність інформації.  Семантичні: загрозливі біологічним, соціальним потребам та ідеалам індивіда |

Автори пропонують виділяти 5 класів факторів, які при визначених умовах можуть бути віднесені до розряду екстремальних: фізико-хімічні (мікрокліматичні, радіаційні, баричні, механічні, зміна природного газового складу середовища), незвичайні (фізичної та інформаційної природи), інформаційні (недостатність, надмірність або хибність інформації, подвійна діяльність), семантичні (ті, що загрожують біологічним і соціальним мотивами) і внутрішні (біологічні та психологічні).

У найбільш загальному вигляді всі екстремальні чинники довкілля можна розділити на фізико-хімічні та інформаційно-семантичні. Для перших екстремальність визначається дозою впливу, для других - новизною або когнітивної оцінкою реального або прогнозованого впливу які є загрозливими для людини. Межі, що відокремлюють звичайні умови від екстремальних, значною мірою умовні. Екстремальність виявляється лише за взаємодії конкретного чинника з конкретним індивідом.

Закономірним результатом впливу екстремальних чинників на організм людини є більш-менш глибока зміна фізіологічних функцій. При цьому можливий весь спектр порушень: від легких транзиторних реакцій до несумісних із життям поразок. Інакше кажучи, ступінь екстремальності фактора виявляється тільки при його впливі на конкретного індивіда [29].

У зв'язку з цим виникає проблема розмежування факторів середовища на адекватні і неадекватні вродженим і набутим властивостям організму. Прийнято вважати, що якщо фізіологічні і психологічні функції мобілізуються відповідно до умов, то розвивається стан адекватної мобілізації. Коли відповідь організму людини неадекватна навантаженні або перевищує фізіологічні та психологічні резерви, виникає стан динамічної неузгодженості, що є критерієм екстремальності.

Той чи інший екстремальний фактор може чинити на організм специфічний і неспецифічний вплив. Прикладом останнього є стрес, під яким прийнято розуміти багаторівневий процес формування нової функціональної системи термінової або довгострокової адаптації. Варіантами результату взаємодії організму зі стресором можуть бути максимальне напруження функціональних механізмів термінової адаптації з загрозою їх декомпенсації; додавання до реакції основних метаболічних процесів, що забезпечують стабільну життєдіяльність на клітинно-молекулярному рівні [29].

Таким чином, незважаючи на наявність досить широкого тлумачення поняття стрес, воно залишається не до кінця з’ясованим.

Класифікуючи наукові підходи у визначенні предметної сфери поняття «стрес», його концептуального і операціонального змісту можна виділити три основні напрями.

Перший напрямок розглядає стрес як залежну змінну, визначаючи його як відповідь організму на шкідливий впливає. Виникнення синдрому відповідних реакцій є, таким чином, прямим свідченням розвитку стресу. Однак, якщо адаптаційний синдром і виникає, то необов'язково проявляються всі симптоми, що його характеризують. В основному фізіологічна реакція людини визначається не наявністю стресора, як такого, а його психологічним впливом на особистість. При цьому існує тісний взаємозв'язок трьох основних типів реакцій на стрес - поведінкової,фізіологічної і суб'єктивної [37].

Другий підхід до опису стресу розглядає його з точки зору стимулюючих реакцій шкідливого для організму впливу, а саме:

* необхідність прискореної обробки інформації;
* шкідливі стимули довкілля;
* усвідомлювана загроза;
* порушені фізіологічні функції (можливі як наслідок хвороби, безсоння тощо);
* ізоляція та самотність;
* груповий тиск;
* відсутність контролю за подіями.

Усвідомлювана загроза є центральною характеристикою стресогенної ситуації, особливо, якщо загрозі піддаються найважливіші для людини цінності. При визначенні стресу, заснованому на стимулах, виникає низка труднощів, головний з яких полягає в точній оцінці того, що саме є стресогеном у цій ситуації [12].

Третій підхід розглядає стрес з точки зору впливу попередніх факторів і їх наслідків. При цьому останній розглядається як наслідок існуючих особливих взаємин між людиною і навколишнім середовищем. Відтак, стрес є індивідуальним феноменом, причина якого криється в психологічних процесах [20].

Стрес може розглядатися з різних сторін, але залишається складним явищем, що включає кілька компонентів. Розглядаючи стрес як загальний адаптаційний синдром, Г. Сельє пропонує розрізняти це три різні функціональні стани: тривоги, опору і виснаження. Згідно із запропонованою системою, всі вони відображають сутність різних видів вольових компонентів. Якщо ж розглядати стан стресу у плані розв'язання організмом і психікою важких завдань і вважати, що за силою та якісними особливостями воно залежить від стресора, то психічні стани при сильному страху і перевтомі різні, хоча й у тому, й іншому випадку має місце стрес.

При розгляді даного поняття, важливе значення має т.з. резистентність організму до стресу. Резистентність психічної діяльності являє собою ступінь супротиву зовнішнім і внутрішнім впливам, які ослаблюють або гальмують розпочату діяльність. [29, с. 43]. Виділяють наступні поведінкові показники резистентності: швидка або повільна стомлюваність, толерантність до стресу, яка виражається у відсутності зниження функціонального рівня діяльності в ситуації нервово-психічної напруги. Резистентність також тісно пов'язана з процесами адаптації, адаптаційних можливостей і адаптаційних здібностей людини.

Таким чином, згідно з сучасними уявленнями, стрес можна визначити як психологічний феномен, що виникає при порівнянні вимог, що висуваються до особистості, з її здатністю впоратися з ними. Відсутність рівноваги в цьому механізмі викликає виникнення стресу і відповідної реакції на нього. Подолання стресу включає психологічні (сюди входять когнітивна, тобто пізнавальна, і поведінкова стратегії) і фізіологічні механізми. Якщо спроби впоратися з ситуацією стресу виявляються неефективними, стрес триває і може привести до виникнення патологічних реакцій, які можуть викликати функціональні та органічні ушкодження.

Отже, незважаючи на численні дослідження в галузі екстремальної психології проблема неоднозначності в трактуванні понять «екстремальність», «екстремальні умови», «екстремальна ситуація» залишається актуальною.

Важливою особливістю розуміння екстремальності є її поєднання з особистістю. Саме психологічні характеристики людини (мотивація, підготовленість, рівень довіри тощо), детермінуючи характер сприйняття тієї чи іншої ситуації, визначають ступінь її екстремальності, чинять вплив на перебіг адаптаційних процесів.

**1.2. Проблема толерантності до стресу і адаптації до екстремальних умов.**

Як показав проведений огляд літератури, у більшості з них толерантність (від лат. – ціпеніти, застигати, бути байдужим, нерухомим) зазвичай трактується як стійкість, переносимість [31]. Цей термін частіше всього використовують у значенні «терпимість до ближнього», до чужих думок, вірувань, поведінки, тобто воно зачіпає сферу міжособистісних стосунків та має етичне забарвлення. У медицині він має дещо інше значення і використовується, насамперед, для опису спроможності організму переносити несприятливий вплив того чи іншого фактору середовища. У психології під толерантністю найчастіше розуміється терпиме ставлення до інакшості.

Як бачимо, більшість трактувань толерантності має морально-етичне забарвлення та визначається як «прояв моральним суб'єктом стриманості в ситуації, коли він негативно реагує на морально значущі для нього події». Як бачимо, саме поняття «стійкість», «переносимість» найбільш точно відображають зміст останнього.

Стрес – це захисна реакція організму на зовнішні подразники. Вона проявляється психічно, фізично, емоційно та дає змогу адаптуватися до змін. У людини стрес часто виникає під час взаємодії із соціумом [7].

В якості робочого поняття, під *толерантністю до стресу* ми будемо розуміти здатність збереження цілісності особистості при впливі на людину екстремальних факторів. Даний підхід заснований на визначенні толерантності як особистісної якості, що полягає в стійкості до несприятливих впливів. Фактично це властивість означає наявність деякого адаптивного потенціалу особистості, що обумовлює її можливості в подоланні важких ситуацій.

Процес взаємодії особистості з психогенними факторами екстремальних умов діяльності, становить сутнісний зміст психологічної адаптації до діяльності в екстремальних ситуаціях, що має свої закономірності і етапність. В ході цієї взаємодії реалізація цілей і завдань діяльності забезпечується за рахунок мобілізації адаптаційних ресурсів особистості і залежить як від якісних характеристик цих ресурсів (адаптаційної толерантності), так і від конкретних характеристик психогенних факторів і тривалості їх впливу.

Однією з методологічних основ при дослідженні адаптації людини до екстремальних умов життєдіяльності, стала теорія загального адаптаційного синдрому (ЗАС) Г. Сельє. Вона розглядає процес адаптації особистості до постійно мінливого зовнішнього середовища її життєдіяльності як відповідь організму на будь-яку поставлену перед ним вимогу. Агентом цих реакцій, згідно з концепцією ЗАС, якраз і є стрес [37, с. 22]

ЗАС має фази, які в своїй сукупній інтерпретації представляють основний зміст адаптації людини.

Перша фаза – *реакція тривоги*, яка є власне сигналом про будь-який несприятливий вплив, викликаючи своєрідну мобілізацію резервів організму, які необхідні для перебудови його діяльності відповідно до нових вимог. Виникають емоції тривоги, стану збудження, психічної напруги, які є природними і необхідними у цій ситуації.

Своєю чергою, у стадії тривоги виділяють дві підфази:

а) початкова підфаза безпосереднього впливу патогенного фактора (фаза шоку), що характеризується низкою фізіологічних реакцій організму (падінням артеріального тиску, зниження температури тіла тощо);

б) підфаза протидії шоку

Наступна фаза – фаза *опору* (резистентності) як закономірний наслідок тривоги, коли організм адаптувався до стресового впливу і функціонує у відносно збалансованому режимі за рахунок мобілізованих ресурсів відповідно до пред'явлених йому вимог. Проте, при достатньому впливі стрес-факторів фаза опору, яка використовує ресурси з певним енергетичному лімітом, переходить в наступну третю фазу.

Третя фаза - фаза *виснаження*, яка викликає порушення всіх систем організму і стан дезадаптації.

Трьохфазова схема адаптації організму дозволяє говорити як мінімум про два явища, безпосередньо доповнюють загальну картину адаптації.

1. Наявність запасів адаптаційних ресурсів організму або адаптаційної енергії, що витрачається при пред'явленні організму будь-якої специфічної вимоги стрес-факторів.
2. Наявність двох рівнів адаптаційної енергії: поверхневої та глибинної. Поверхнева доступна на першу вимогу зовнішнього середовища, саме вона задіяна у фазі тривоги, забезпечуючи зміну характеристик організму та первинну адаптацію до стресового впливу. І тут умови життєдіяльності людини вважатимуться нормальними. Стрес в них є необхідною умовою для вирішення будь-яких проблемних ситуацій, виконання фізичної роботи тощо. Екстремальні ж умови вимагають використання глибинної адаптаційної енергії, так як характеризуються дужезначними як за силою, так і за тривалістю стрес-факторами, що мають психогенний характер, дія яких внаслідок виснаження адаптаційних резервів веде до прориву індивідуального для кожної людини функціонально-динамічного адаптаційного бар'єру [37].

Саме ці умови є зміненими з точки зору звичайної життєдіяльності людини, яка має свої стресові подразники в межах звичайних умов життєдіяльності, що не виходять за межі її адаптаційного бар'єру. Таким чином, глибока адаптаційна енергія власне і становить той резерв, який мобілізується фазою тривоги і вступає в дію на фазі резистентності, забезпечуючи опір несприятливому зовнішньому впливу, тобто саму адаптацію до ситуації, що склалася.

Запропонована Г. Сельє концепція отримала подальшу розробку у роботах інших як вітчизняних так і зарубіжних вчених [30; 34].

Зокрема, у роботах Л.А. Китаєва-Смика [12] структура ЗАС представлена з позицій розуміння природи людини як біосоціального явища. Ним виділені різні складові компоненти психологічної адаптації людини у вигляді різних адаптаційних субсиндромів: емоційно-поведінкового, вегетативного, когнітивного, соціально психологічного. Їх взаємодія і взаємовплив і становить, на думку автора, адаптацію особистості. Виділення складових субсиндромів ЗАС вказує на складну системність даного процесу у психологічних дослідженнях адаптації людини до екстремальних умов, єдність її біологічних та соціальних компонентів.

У запропонованій Л.А. Китаєвим-Смиком схемою ОАС виділяється 5 фаз адаптації особистості до екстремальних умов:

- фаза руйнування «функціональної системності»;

- фаза становлення нової «функціональної системності»,

- фаза нестійкої адаптації,

- фаза сталої адаптації,

- фаза руйнування "функціональної системності" [12].

Саме 5 фаза характеризується виснаженням адаптаційних ресурсів з проривом адаптаційного бар'єра, що «перетворює» звичайні умови існування в екстремальні для людини.

В.І. Лебедєв зазначає, що «межею, що відокремлює звичайні умови від змінених, ми вважаємо такі ситуації, в яких під впливом психогенних факторів психофізіологічні і соціально-психологічні механізми, вичерпавши резервні можливості, більш не можуть забезпечити адекватне відображення і регуляторну діяльність людини» [25, с. 22]. Таким чином, межа визначається не тільки присутністю стресового впливу, скільки досить інтенсивним витрачанням резервних адаптаційних можливостей особистості і тенденції розвитку дезадаптації під впливом специфічних психогенних факторів. Іншими словами, в цих випадках відбувається «прорив» адаптаційного бар'єру, «ломка» динамічних стереотипів в центральній нервовій системі, що склалися в процесі онтогенезу, і настає психічна дезадаптація або криза».

Як ми вже відзначали, наявність стрес-факторів (стресорів) не завжди є характеристикою екстремальності. Реакція у відповідь на стресори – нормальна і необхідна умова життєдіяльності людини. Ситуація стає екстремальною лише тоді, коли виникає тенденція дезадаптації під впливом специфічних психогенних факторів.

У зв'язку з цим виникає необхідність співвіднесення понять «стресори» і «психогенні чинники», а також розуміння сутності категорій: «адаптація», «стійка психічна адаптація», «дезадаптація», «переадаптація» і «реадаптація».

Під адаптацією розуміється пристосування організму до умов середовища. Зміни, які супроводжують адаптацію, зачіпають всі рівні організму від молекулярного до психологічної регуляції діяльності [31].

Стійка психічна адаптація трактується як система регуляторних реакцій, психічна діяльність, система відносин тощо, яка виникла в процесі онтогенезу в конкретних екологічних і соціальних умовах і функціонування якої в межах оптимуму не вимагає значної нервово-психічної напруги.

Дезадаптація визначається як психічні стани особистості, що обумовлені впливом психогенних факторів, при яких психофізіологічні і соціально-психологічні механізми, вичерпавши резервні можливості, більше не можуть забезпечити адекватне відображення і регуляторну діяльність людини [там само].

Вплив стрес-факторів зумовлює включення механізму адаптації. Вони є власне причиною розвитку адаптаційного синдрому, дія якого має забезпечити переадаптацію організму до нових умов існування, де сама зміна визначається впливом цих стрес-факторів. Однак, як уже було сказано вище, вплив стрес-факторів може бути досить сильним як за інтенсивністю впливу, так і за його тривалістю. Це призводить до значного витрачання адаптаційних ресурсів організму аж до їх повного виснаження. У цьому випадку виникає психогенний вплив стресової ситуації. При цьому психогенність розуміється як умова виникнення та розвитку порушень психічної діяльності внаслідок дезадаптації у зв'язку із виснаженням адаптаційних ресурсів особистості та «прориву» адаптаційного бар'єру [46, с. 223].

Таким чином, різниця між поняттями "стрес-фактори" і "психогенні чинники" полягає в тому, що перші є пусковою умовою процесу адаптації, а другі - умовою розвитку станів дезадаптації.

Термін «переадаптація», що входить до концепції адаптації особистості в екстремальних умовах життєдіяльності, може бути витлумачений у двох значеннях:

1) як процес формування психічних реакцій особистості, системи відносин, які є адекватними до змінених вимог життєдіяльності і забезпечують ефективну взаємодію з цим середовищем при реалізації цілей і завдань діяльності, здійснюваної в даних умовах;

2)як кінцевий результат цього процесу, що має успішне для особистості значення в ході реалізації цілей діяльності в заданих умовах.

Двозначність поняття «переадаптації» (і як стану та як процесу) може бути усунена при розумінні її як «... цілісної системи реакцій основних форм організації живого, що мають активний, спрямований характер, та сприяють не тільки підтримці динамічної рівноваги в даних умовах середовища, але і забезпечують можливість еволюції за її зміни» [50, с. 46]

Не менш важливим елементом концепції адаптації особистості в екстремальних умовах є поняття «реадаптація», яка розуміється як відновлення регуляторних психічних реакцій і психічної діяльності, які відповідають вимогам звичайних умов життєдіяльності на основі реструктуризації сформованих під впливом психогенних факторів екстремальних умов.

Психічна переадаптація в екстремальних умовах, дезадаптація і реадаптація до звичайної життєдіяльності підкоряються закономірному чергуванню етапів [24, с. 126]

В процесі адаптації до екстремальних умов виділяються наступні етапи (рис.1), що характеризуються зміною емоційних станів і проявом незвичайних психічних феноменів:

- підготовчий, який характеризується інформаційною активністю особистості та спрямований на формування певного інформаційного поля як одного з найважливіших джерел майбутньої адаптації до змінених умов існування. Значення підготовчого етапу для всього наступного адаптаційного процесу з точки зору його успішності для переадаптації зумовлено декількома факторами: тривалістю етапу, можливостями, якими володіє особистість для отримання необхідної інформації, рівнем мотивації до діяльності в даних умовах і її індивідуально-особистісними особливостями;

- етап стартової психічної напруги є етапом мобілізації адаптаційного потенціалу особистості, яким вона має в своєму розпорядженні як філо- і онтогенетично обумовлено, так і завдяки тому ресурсу, який був сформований за рахунок її пізнавальної діяльності на попередньому підготовчому етапі. Для нього характерна активація діяльності всіх функціональних систем організму, що неминуче виявляється як на вегетативному рівні, так і на поведінкових реакціях;

- етап гострого психічного входу, в основі якого лежить емоційне вивільнення.

Реадаптація

Підготовчий етап

Психічна переадаптація

Стартова психічна напруга

Гострі психічні реакції

Гострі психічні реакції виоду

Завершаюча психічна напруга

Нестійка психічна діяльність

Глибокі психічні зміни

**Рис. 1 Етапи психічної адаптації в екстремальних умовах життєдіяльності [30, с. 127]**

Так, на етапі стартової психічної напруги від гострих психічних реакцій входу в найбільш екстремальні умови, змінюється знак емоцій. Якщо це обумовлено дефіцитом інформації, то це викликає негативні переживання, якщо ж інформаційний бар'єр подолано, викликає позитивний емоційний стан. Таким чином, відбувається певне емоційне вивільнення.

Розвиток адаптаційного процесу на етапі гострих психічних реакцій входу передбачає два можливі напрями:

- переадаптацію як досягнення стану стійкої адаптованості до змінених умов життєдіяльності. Однією з особливостей етапу психічної переадаптації є формування нових функціональних систем в центральній нервовій системі, що дають змогу адекватно відображати об’єктивну дійсність в незвичайних умовах життя. Іншою особливістю цього етапу є актуалізація необхідних потреб і вироблення захисних механізмів, що забезпечують реакції на вплив психогенних факторів;

- нестійку нервово-психічну діяльність, яка своєю чергою може призвести до глибоких психічних змін. Цей етап виникає внаслідок жорсткого та тривалого впливу психогенних факторів, а також за відсутності заходів профілактики. При роботі регуляторних механізмів на межі адаптаційного оптимуму на етапі нестійкої психічної діяльності виникають незвичайні психічні феномени.

Подальша розробка проблеми особливостей адаптації особистості до діяльності в екстремальних ситуаціях знайшла своє відображення в дослідженнях І.В. Соловйова [41]. Ним були виділені дві основні складові адаптаційного потенціалу особистості в залежності від ступеня вираженості і взаємовпливу в структурі особистості: адаптаційні можливості особистості (адаптивність) і особистісні смисли діяльності.

Під адаптаційними здібностями особистості (адаптивністю) автор розуміє «індивідуальні психологічні особливості, які є умовою успішної переадаптації до зовні заданих умов і визначають адекватну її вимогам поведінку, ефективну взаємодія з середовищем без значних порушень нервово психічної діяльності» [41, с. 59].

Під особистісними смислами діяльності автор розуміє «інтегроване смислове утворення, що відображає дійсне суб'єктивне ставлення особистості до цілей, мотивів, способів і прийомів діяльності і виявляється в неусвідомленому або усвідомленому (вербалізованому) емоційному безпосередньому переживанні» [там само, с. 60]. Поєднання спонукального компонента до діяльності в екстремальних умовах у вигляді особистісного сенсу і адаптаційних здібностей особистості якраз і утворюють адаптаційні можливості людини. Під адаптаційними можливостями автор розуміє «умови, необхідні для успішної реалізації адаптаційного потенціалу особистості, який заснований на ступені вираженості в її структурі адаптаційних здібностей (адаптивності) і виражається в актуалізації позитивно спрямованого на цілі і завдання діяльності в заданих змінених умовах існування особистісного сенсу даної діяльності» [41, с. 60].

Таким чином, успішність адаптації особистості як з точки зору її переадаптації до екстремальних умов діяльності, що характеризується психогенним впливом, так і з точки зору прийняття нею цілей і завдань діяльності в даних умовах, можлива лише при розгляді двох цих сторін єдиного адаптаційного процесу у їх тісному взаємозв'язку.

Такий підхід уможливлює розгляд адаптації як цілісної системи реакцій, що забезпечує не тільки підтримку динамічної рівноваги в умовах середовища (адаптація як стан), але і можливості еволюції при їх зміні (адаптація як процес). Відтак, динаміка зони адаптаційної толерантності детермінується елементами, що в своєю чергою, залежать від часу перебування особистості в даних умовах. Таке бачення засноване на принципі детермінації характеру адаптації особистості до діяльності в екстремальних умовах взаємозв'язком й взаємовпливом особистісних смислів даної діяльності та індивідуально-психологічних особливостей (рис особистості), що утворюють її адаптаційні можливості. Даний взаємозв'язок і взаємозалежність виражається адаптаційними можливостями, які своєю чергою є основою толерантності до стресу.

Отже, в контексті даної проблеми, особистісні смисли виокремлюють як детермінанти адаптаційної толерантності так і адаптаційні можливості. Виходячи з того, що особистісний сенс є змістом установки, що виявляється у вигляді готовності до діяльності, проблему адаптаційної толерантності та адаптаційних можливостей особистості до діяльності в екстремальних умовах необхідно розглядати в єдності з іншим не менш важливим питанням - психологічною готовністю до діяльності в складних , екстремальних, важких умовах, а також проблемою подолання небезпеки та питанням подолання критичних ситуацій

**Висновок до розділу 1.**

1. Незважаючи на численні дослідження в галузі екстремальної психології проблема неоднозначності в трактуванні понять «екстремальність», «екстремальні умови», «екстремальна ситуація» залишається актуальною. Найбільш прийнятним визначення поняття «екстремальні умови життєдіяльності людини» вважаємо змінені (незвичні) умови існування, що характеризуються трансформованою інформаційною структурою, соціально-психологічними обмеженнями, наявністю фактора (-ів) ризику – час, раптовість, ізоляція та безпосередня небезпека для життя.
2. Суттєвою особливістю розуміння екстремальності в психології є її співвідношення з особистістю, з індивідуально-психологічними особливостями людини, її можливостями, психічним станом. Саме психологічні характеристики людини (мотивація, підготовленість, стресостійкість, захисні механізми, минулий досвід тощо), детермінуючи характер сприйняття нею тої чи іншої ситуації, визначають ступінь її екстремальності, впливають на поведінку та перебіг адаптаційних процесів. Це означає, що ознаки екстремальності не слід шукати лише в особливостях зовнішньої стимуляції, а повинні вивчатися та враховуватися і внутрішні, індивідуально-особистісні фактори, що впливають на поведінку та діяльність людини в екстремальних умовах.
3. Психологічно найбільш яскравими показниками суб'єктивного аспекту екстремальної ситуації є усвідомлення особистістю блокади значущих для неї цілей і емоційне переживання цього факту. Доти, поки людина не відчує впливу несприятливих умов і вони не отримають особистісної, суб'єктивної оцінки в системі його цінностей, уявлень, переживань, ситуація ця не може розглядатися в поняттях «екстремальна» - «оптимальна».
4. Екстремальні ситуації є психологічним антиподом ситуаціям оптимальним, комфортним, в яких особистість отримує можливість проявляти максимум адаптивності, не порушити стан психічної рівноваги. Стан психічної напруженості, що виникає в екстремальних умовах, настільки значний, що навіть незначне посилення дії екстремальних чинників призводить до дезадаптивних форм поведінки: емоційних зривів, невротичних реакцій, асоціальних вчинків тощо. Відтак, при розгляді проблеми екстремальності особливе місце займає проблема стресу.
5. Стрес – психологічний феномен, що виникає при порівнянні вимог, що висуваються до особистості, з її здатністю впоратися з ними. Подолання стресу включає психологічні (сюди входять когнітивна, тобто пізнавальна, і поведінкова стратегії) і фізіологічні механізми. Якщо спроби впоратися з ситуацією стресу виявляються неефективними, стрес триває і може привести до виникнення патологічних реакцій, які можуть викликати функціональні та органічні ушкодження.

6. Толерантність до стресу – здатність збереження цілісності особистості при впливі на людину екстремальних факторів. Фактично це означає наявність деякого адаптивного потенціалу (адаптаційні можливості особистості (адаптивність) і особистісні смисли діяльності особистості), що обумовлює її можливості в подоланні важких ситуацій.

**РОЗДІЛ 2.**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ДОВІРИ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ**

**2.1.Визначення довіри, віри, системи довірливих відносин**

Проблема довіри займає ключове місце при аналізі поведінки людини в складних ситуаціях. Як зауважують деякі науковці: «…в психології досі приділяється недостатньо уваги ситуаційним факторам встановлення довіри, однак в стресових ситуаціях роль їх набагато значиміша, ніж це передбачалося раніше» [4, с. 42]. Отож, виконання завдань нашого дослідження вимагає більш прискіпливої уваги до даної проблематики.

В філософії та психології довіру прийнято трактувати як етичну категорію, яка є однією з форм моральних потреб особистості (В. Вічева, Б.Ф. Поршнєв), як явище, що виявляється в процесі саморозкриття (С. Джурард, П. Ласкоу, Н .В. Амяга), або таке, що виявляється в процесі спілкування як «досягнення» або «втрати» (Д. Хоманс, К. Гріффіна, Б. Петтон, І. Альтман, О. Тейлор), як фактор солідарності й співробітництва між людьми (Т. Ямагаші, К. Кук, Д. Пруїт та ін); в контексті розвитку соціально-психологічних аспектів пливу (В. М. Бехтерєв, К. К. Платонов, І. Є. Шварц і інші), авторитетності (М.Ю. Кондратьєв, Ю.П. Степкин, Е.М. Ткачов) тощо.

Незважаючи на доволі ґрунтовне представлення цієї проблематики у роботах як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників вважаємо, що саме ролі феномену віри і довіри в екстремальних ситуаціях у них все ж приділялася недостатньо уваги.

Для психологічного розуміння впливу даних феноменів у підвищенні адаптаційних можливостей людини та її толерантності до стресу необхідно усвідомити зміст таких понять як віра, довіра, довіра до себе, довіра до інших, система довірливих відносин, рівень довіри.

У лінгвістичному значенні існує безперечний смисловий зв'язок між словами «віра» і «довіра», які часто вживаються як синоніми.

Так, найпоширенішими трактуваннями поняття «довіра», які зустрічаються у довідковій літературі є наступні: - віра чи бажання вірити у можливість покластися на доброчесність, силу, здібності тощо кого-небудь, чого-небудь, з іншого боку, відповідальність, турбота (Оксфордський словник trust – довіра); - впевненість в чиїйсь сумлінності, щирості, в правильності чого-небудь і засноване на цьому ставлення до кого (-чого)-небудь.

Але, зрозуміло, що ці два поняття не зовсім тотожні. Так, Р. Шо дає таке визначення довіри: «Довіра - це надія на те, що люди, від яких ми залежимо, виправдають наші очікування» [51, с. 43]. Науковець зауважує, що ми довіряємо тим, хто виправдовує наші очікування. Якщо говорити точніше, ми довіряємо тим, хто виправдовує наші позитивні очікування. Таким чином, довіра залежить від нашої оцінки, здатності і бажання інших людей відповідати нашим потребам. Ми оцінюємо, чи заслуговують люди на довіру щодо того, чого ми очікуємо від них. Ця оцінка і визначає: чи підвищуємо ми свою довіру, чи підтримуємо інших своєю довірою чи позбавляємо її.

Довіра стає проблемою, коли від інших людей значною мірою залежить те, що для нас важливо. Довіра стає вирішальним чинником у ситуаціях, які загрожують значними негативними наслідками, її важливість зростає пропорційно до ступеня залежності від інших. Коли люди проявляють довіру і таким чином стають більш вразливими, вони особливо чутливі до вчинків, які свідчать про ступінь надійності іншої людини. Довіра зростає, коли ми покладаємося на тих, хто з часом виправдовує наші очікування і згасає, переходячи в недовіру, коли ті, на кого ми покладаємося, підводять нас.

Одним із парадоксів довіри є те, що воно не може виникнути, поки ми не підемо на ризик, який може призвести до недовіри. Іншими словами, ми повинні піти на ризик помилитися, для того щоб визначити, чи ми маємо рацію в тому, що довіряємо. У світі співпадаючих інтересів і здібностей ризик довіри був би мінімальним, а сама довіра була б настільки ж природньою, як дихання. Але оскільки інтереси людей часто не збігаються, так само як і їх здатність відповідати нашим вимогам, довіра стає проблемою і мало чого вартує без ризику.

З цього приводу Т.П. Скрипкін розглядає впевненість як самостійну форму віри, як умову чи спосіб взаємодії людини зі світом, яка передує самій взаємодії, тобто активності. Це відбувається в силу наділення об’єктів оточуючого світу властивостями безпеки і ситуаційної корисності до самої взаємодії, тобто. апріорно. Корисність і властивість безпеки, якими суб’єкт наділяє об'єкт, може бути виражений по різному. Якщо корисність (значимість) об'єкта для суб'єкта переважає над безпекою, тоді взаємодія з об'єктом стає пов'язаною з ризиком. Корисність в цьому випадку визначаються з точки зору значущості об'єкта (утворюючи окремі значення для людини) [38, с. 123].

На думку Е. Еріксона спочатку, на ранніх етапах онтогенезу, у людини виникає базова установка до світу і до самої себе, які в подальшому стають основою для формування здатності до віри загалом, як життєвої потреби» [53, с. 56]. Таким чином, якщо у немовляти сформувалася в ранньому дитинстві фундаментальна установка, яка орієнтує на базову довіру до світу, пізніше вона трансформується в *потребу* у вірі, яка знаходить своє задоволення в різних трансформованих змістах.

Віра пов'язана з цілісним процесом життєдіяльності, а тому вона пов'язана з цінностями та смислами, якими керується людина у своєму житті [43, с. 78].

Простежуючи еволюцію розвитку особистісних цінностей важливо відзначити, що на перших порах, цінності існують лише у вигляді емоційних наслідків їх поведінкового порушення або утвердження. У першій фазі свого психічного розвитку цінність, як така, невідома свідомості, вона заміщується двома пов'язаними між собою формами - емоцією і правилом. Під час розвитку особистості цінності набирають «свою енергетичну міць». Зі ступенем усвідомленості цінності в цій точці відбуваються метаморфози, споріднені з тими, що відбуваються тут же в рамках мотиваційної зміни еволюції цінності. Досягнення вищої фази психологічного розвитку цінності пов'язане не з поступовим зростанням ясності та чіткості усвідомлення її змісту і значення, а зі свого родом стрибком, в результаті якого цінність з «видимого» об'єкта перетворюється в те, завдяки чому «бачиться все інше», - у «внутрішній «смисловий світ» [15, с. 30].

Аналіз літератури дав змогу висунути припущення, що на більш пізніх етапах онтологічного розвитку відбувається акт прийняття і ототожнення змісту віри з суб'єктом віри. При цьому зміст віри стає змістом свідомості. Таким чином, відбувається засвоєння людиною різних цінностей, аж до ототожнення власного змісту з їх змістом (тоді значущі цінності стають смислами або смисловими утвореннями). Відбувається це шляхом їх оцінки, що, в решті-решт, приводить до сприйняття їх як вічних, правильних, тобто значущих. Саме на основі віри, але віри як прийняття, відбувається набуття цінностей людиною, які з значущого змісту переходять в прийнятий зміст [54, с. 27]. Довіра (як одна із форм віри) пов'язані з рефлексією результату будь-якої активності людини.

В основі віри лежить акт прийняття, в основі довіри – специфічний стан (або переживання), пов'язане зі ставленням, що виникає при взаємодії суб'єкта та об'єкта [27, с. 29].

На думку більшості науковців, віра входить у структуру будь-якого реального пізнання та самопізнання. В цілому вона є феноменом психологічним, так як суб'єктивна за своєю природою і є невід'ємним атрибутом суб'єктивної реальності. Вірою «пронизані» всі сфери людського буття, саме вона здійснює функцію моделювання його цілісності, без неї неможлива ні творча активність, ні розвиток особистості в цілому, ні тим більше, активність в екстремальній ситуації.

Довіра є специфічною, відносно самостійною формою віри, яка, однак, проявляється не тільки в сфері спілкування, а й у тих видах вірувань, коли суб'єкт і об'єкт віри принципово непоєднувані, нетотожні [19].

Розвиток такої точки зору дозволяє висунути припущення, що в екстремальних ситуаціях саме віра є «рятівною соломинкою», яка дозволяє людині вижити. Фактично, віра людини в сприятливе вирішення небезпечної ситуації, в необхідність виконання поставленого задачі, в особливу соціальну значущість виконуваних дій, визначає особистісні смисли діяльності. В екстремальній ситуації віра є однією з основних мотиваційно-смислових установок людини і «дороговказом, орієнтиром», який обумовлює її поведінку. Тобто, саме віра визначає вектор спрямованої активності, а довіра виступає її «пусковим механізмом».

Переходячи до розгляду питання про роль довіри у життєвій активності взагалі та в активності в екстремальних ситуаціях зокрема, необхідно зазначити, що людина живе у світі, при цьому людина та світ створюють єдину систему. І саме довіра є тим механізмом, який їх поєднує [16]

На першому етапі взаємодії людини і світу відбувається осмислення різних об'єктів дійсності з погляду їхньої значимості, тобто цінності для суб'єкта. І відображає людина в повному обсязі не всі властивості об'єкта, які знає, лише найбільш значимі, актуальні.

Оцінка значущості об'єкта (його осмислення) носить суб'єктивний характер і заснована на вірі. Тим не менше, тільки виносячи ці значення і цінності за власні межі і наділяючи ними об'єкти реальності, людина може розраховувати на зовнішнє прийняття світу, освоїти його. В цьому випадку віра (як придбання смислів і цінностей), немов передує довірі.

Отож, довіра до світу є здатність людини апріорі наділяти явища та об'єкти навколишнього світу, а також інших людей, їх можливі дії та власні передбачувані дії властивостями безпеки та ситуативної значущості. Тому саме довіру перетворюється в фундаментальну умову цієї взаємодії. Довіра дозволяє взаємодіяти з іншими людьми, з незнайомими об'єктами навколишньої дійсності. Тому саме вона дозволяє людині проявляти активність, в той же час рівень довіри до світу постійно коригується в залежності від отриманого досвіду. Ця обставина пояснює надмірну підозрілість і обережність людей, що побували в екстремальних умовах.

Виникнення стресових розладів характеризується тим, що відбувається швидке руйнування внутрішніх смислів і цінностей людини, тому в важких, кризових, екстремальних ситуаціях, коли в житті відбувається щось дуже важливе, різко змінюється - довіра до світу втрачається.

Щоб знову її отримати, необхідні нові смисли. Але їх не можна передати чи обміняти, їх можна тільки знайти за допомогою віри.

Ці положення наочно ілюструє В. Франкл, описуючи своє перебування в трьох концентраційних таборах. Він зазначає, що «будь-яка спроба підняти дух людей у концентраційному таборі передбачала, що вдасться направити їх на якусь мету в майбутньому. Того ж, хто не міг вірити в це, було втрачено» [55, с.76]. Установка на віру може бути настільки сильною, що вона сприяє мобілізації всіх адаптивних можливостей організму. Це положення добре ілюструється B.C Ротенбергом - один з послідовників «фізіології активності» Н.А. Бернштейна. Він вказує на те, що під час війни падає відсоток психосоматичних захворювань. Також в екстремальних умовах підвищує стійкість організму до інфекційних захворювань.

Отже, людина вірить в смисли, в їх адекватність і стійкість, якими наділяє навколишню дійсність і відображає вона її не просто так, а в сукупності з цими смислами, завдяки чому виникає можливість довіри до світу, тому що у світі є "частина" його самого.

Тобто, як ми вже відзначали, людина не боїться вступати у взаємозв’язки з навколишнім світом лише в разі, якщо об'єкти цього світу суб'єктивно безпечні і значущі для людини. В екстремальній ситуації активність особистості не може бути пов'язана з властивістю безпеки. Таким чином, описаний вище феномен безкорисливого ризику пов'язаний з властивістю корисності (значимості) об'єкта для суб'єкта [11, з. 187].

Тобто, живучи в світі і довіряючи йому, людина продовжує залишатися автономним суверенним суб'єктом активності. Лише властивість людини довіряти собі дозволяє виявляти надситуативну активність і діяти в ситуації, коли об'єкт небезпечний для суб'єкта.

Довіра до себе визначається як суб'єктний феномен особистості, що дає змогу зайняти людині певну ціннісну позицію по відношенню до самої себе, до світу і, виходячи з цієї позиції, будувати власну життєву стратегію [45].

Довіра до світу і до самого себе постійно знаходяться в стані рухомої рівноваги. Проблема полягає у пропорції (або рівні) довіри, адресованої світу та собі. У процесі життєдіяльності людина постійно реалізує певну пропорцію з-поміж них, вирішуючи одне й теж протиріччя, співвідносячи зовнішні умови активності, закладені у світі, якому вона не може не довіряти, і свої особисті можливості при виникненні тієї чи іншої потреби або проблемної ситуації. В одних ситуаціях людина може йти шляхом мінімізації довіри до себе, а в інших – довіри до світу. В екстремальних ситуаціях найвиразніше можна простежити ці прояви довіри.

Важливим якістю зрілої особистості є прагнення до гармонійного поєднання довіри до себе і довіри до світу, що дозволяє бути нормативно суверенним цілісним суб'єктом діяльності і одночасно бути включеним в світ.

Таким чином, у взаємодії людини зі світом людина завжди прагне до того, щоб залишатися одночасно іманентною і собі і світу. Однак це відповідність постійно порушується і тоді виникає проблема вибору - віддати перевагу умовам, які пропонуються світом, або реалізовувати власні можливості, збільшивши рівень довіри до себе (іншими словами випробувати свої можливості).

Різні об'єкти світу та різні складові власного внутрішнього світу викликають у людини різну міру довіри, тому що в кожній конкретній ситуації вони мають різну міру значущості. Тому в одних випадках особистість може прагнути до набуття довіри до світу і тоді вона діє за логікою адаптивності. В інших випадках усе може виглядати навпаки – людина прагне довіряти собі і тоді вона здатна проявити надситуативну активність. Таким чином, в екстремальній ситуації, де необхідний прояв саме останньої властивості, важливе значення має саме високий рівень довіри до себе.

У звичайних ситуаціях людині властиві стійкі способи поведінки, звичні способи здійснення діяльності, що передбачає певний рівень довіри до себе. Все це співвідноситься з механізмом такої поведінки, коли довіра до даного об'єкта чи ситуації, сформована на основі минулого досвіду взаємодії, і тому рівень довіри до світу відповідає рівню довіри до себе.

В екстремальних умовах людина не має готових форм поведінки, відомих способів взаємодії. Виникає проблемна ситуація, яка завжди означає невідповідність між людиною і світом. У цьому випадку є два варіанти розвитку подій: або збільшити рівень довіри до себе, або рівень довіри до світу. У першому випадку ми маємо справу з неадаптивними формами активності, пов'язаними з «безкорисливими вчинками», з героїчними вчинками, з можливістю діяти в небезпечних для життя ситуаціях ..

Але, прагнучи знайти відповідність, людина може піти шляхом збільшення довіри до світу. При цьому їй потрібно відмовляється від особистої автономності.

Однак не можна думати, що в одних ситуаціях людина покладається повністю на світ, в інших на себе. Вона завжди довіряє і собі і світу одночасно. Саме, тому що світ зовнішній і світ внутрішній – явища детерміновані, які постійно прагнуть до динамічної рівноваги.

Шлях, обраний людиною, залежить, на думку С.Л. Рубінштейна [35, с. 230] від характеру, структури і динамічності системи внутрішньої регуляції людини. Особливу роль при цьому відводиться співвідношенню внутрішнього і зовнішнього контролю, показуючи, що перший безпосередньо пов'язаний з рефлексією і ціннісним ставленням до своєї цілісності. Тому не повинно бути ні абсолютної довіри до себе, ні абсолютної недовіри до себе. Проблема полягає в знаходженні оптимальної пропорції між цими двома крайностями.

На думку Т.П. Скрипкіної [38] розвиток оптимального рівня довіри до себе є показником цілісності особистості та її зрілості. Підтримуючи думку дослідниці ми вважаємо, що оптимальний рівень довіри до себе виступає і як показник здоров'я особистості, який дає їй можливість «виходити за межі» в складних для життєвих ситуаціях, долати їх, не доводячи себе до стану дезадаптації, кризи ідентичності, коли руйнується єдиний цілісний акт життєдіяльності. На основі описаної концепції, ми припускаємо, що довіра як форма віри виявляється одним із механізмів, які забезпечують цілісність буття особистості після впливу екстремальних факторів на людину. Але тут постає інше питання. Чому в екстремальних ситуаціях одні люди здатні до розвитку, розширення рівня довіри до себе, а інші – ні.

На нашу думку, це відбувається тому, що екстремальні ситуації породжують протиріччя, що виникають всередині ціннісно-смисловий структури ситуації, між тим, що для людини можливо, і тим, що необхідно. І, відповідно, теорії ініціативних систем, що розробляються В.Є. Клочко, «все справа полягає в усвідомленні або не усвідомленні людиною своїх можливостей» [13, с. 51].

Це індивідуальне співвіднесення (зовнішніх умов і внутрішніх можливостей) і визначає рівень довіри до світу і довіри до себе у кожної конкретної людини у кожній конкретній ситуації.

Дане положення дає змогу побудувати типологію можливих стратегій поведінки в екстремальних ситуаціях в залежності від пропорції або рівня довіри до світу і до себе. Переважаюча довіра до світу є основою адаптивних форм поведінки, які дають змогу людині пристосовуватися до нього. Крайньою формою гіперболізації довіри до світу є повна відмова людини від власної особистості, відмова приймати відповідальність за особистий вибір.

Переважна більшість довіри себе – основа неадаптивних ризикованих форм активності. Крайнім варіантом гіперболізації довіри до себе є повний відрив від реальності, від зовнішнього світу. Важливим є те, що відсутність довіри до світу завжди пов'язані з втратою довіри до себе. Необхідно відзначити, що важливим компонентом когнітивного депресивного синдрому є втрата надії, віри в себе, негативні очікування, безперспективна оцінка майбутнього, і як наслідок – нерішучість в прийнятті рішень і наростаюча залежність.

Тож для психічно здорової особистості характерним є гармонійне співвідношення рівня довіри до світу і себе, тобто наявність комфортної системи довірливих відносин, за відсутності якої людина вдається до різного роду психологічних захисних та різних способів маніпулятивної поведінки.

У цьому діапазоні здійснюється постійна динамічна рівновага між довірою і необхідним рівнем недовіри. Умовно кажучи, кожна людина має радіус довіри і недовіри, що постійно змінюється, як до себе, так і до навколишнього світу.

В екстремальних випадках, коли людина не може вийти з ситуації, що склалася, не порушуючи гармонію базових довірвих установок, вона відчуває внутрішній психологічний дискомфорт, який пов'язаний з необхідністю вступити або в протиріччя з самою собою, своїми цінностями і смислами, або в протидію зі світом, з вимогами, які він пред’являє, або і те, і інше разом. Тоді й відбувається порушення гармонійності відносин, яке, насамперд, виражається в порушенні міри довіри до світу чи самого себе.

Ті, хто мають малий радіус довіри до світу, не хочуть або не можуть довіряти іншим. А. Адлер в своїх пізніх роботах [2] показав, що джерелом неврозів є брак довіри до інших і як результат – відсутність довіри до себе. Ті, хто довіряють тільки собі, покладаються тільки на себе, в решті решт втрачають зв'язок зі світом. Такий стан поступово призводить до особистісної стагнації. З іншого боку, ті, хто схильний довіряти тільки світу, ігноруючи при цьому власні ціннісно-смислові орієнтири, ігноруючи власну суб'єктність, може втратити власну індивідуальність і стати об'єктом маніпуляції іншими.

Ці стратегії поведінки добре описані Ф. Перлзом [26], який співвідносить «психічне здоров'я» або «зрілість» з оптимальним співвідношенням рівня довіри до себе і рівнем довіри до оточуючих. Розвиваючи ідей Ф. Перлза, Е. Шостром [52] виділив і поєднав довіру до себе і довіру до оточуючих в єдину проблему, в якій перше і друге співвідносяться між собою. На противагу маніпулятору автор описує тип актуалізатора. Зокрема, маніпуляторам притаманні такі характеристики, як:

1) брехня (тобто фальшивість, розігрування ролей, підбір та вираження почуттів залежно від обставин);

2) неусвідомленість (сприйняття того, що хочеться бачити і чути), контроль (закритість, прагнення контролювати ситуацію, зовні зберігаючи спокій для того, щоб приховати свої плани), цинізм.

Актуалізатору ж, на відміну від маніпулятора, на думку Шострома, притаманні відповідно такі риси, як: чесність, щирість в будь-яких своїх почуттях, усвідомленість (інтерес, здатність самостійно формувати свою думку про життя), свобода вираження, спонтанність, відкритість, довіра (віра в себе та інших, прагнення встановити зв'язок із життям та впоратися з труднощами тут і тепер).

Узагальнюючи думки різних авторів щодо цього питання, можна виокремити причини, які порушують систему довірливих відносин, а саме:

1) основна причина лежить в конфлікті між опорою на себе і опорою на зовнішнє середовище (думка Ф. Перлза). Людина не довіряє собі повністю, вірить, що її порятунок в інших, але і іншим вона повністю не довіряє. Тому і вступає на слизький шлях маніпуляцій, щоб "інші" були до неї прив'язані, щоб їх контролювати.

2)людина схильна до ілюзії, що чим більш бездоганною вона стане, тим більше її любитимуть. Маніпулятор намагається замінити любов владою над іншими, а відтак не довіряє ні собі ні їм (Е. Фром).

3)на думку Дж. Бюдженталь і екзистенціалістів, ризик і невизначеність навколо людини змушують її відчувати себе безпорадною, і це теж одна з причин маніпулювання.

4)страх перед скрутним становищем (Берн, Хейлі, Глассер).

5) потреба отримувати схвалення від кожного, хто зустрічається на життєвому шляху (А. Еліс).

Таким чином, однією з найважливіших умов психічної переадаптації, та досягнення стану стійкої адаптованості до змінених умов життєдіяльності є наявність оптимального рівня довіри до себе і до світу одночасно, а також їх гармонійне співвідношення, тобто наявність гармонійно розвиненої системи довірливих відносин.

**2.2. Соціально-психологічні детермінанти побудови загальної атмосфери довіри в групі.**

Як показано раніше, повна довіра або абсолютна недовіра – явище, практично неможливе. На думку Р. Шо, побудова довіри повинна базуватися на так званих імперативах довіри [51]:

***1. Результативність.***

Довіра вимагає отримання результатів, обіцяних іншим людям. Цей принцип застосується і до особистостей, і до груп, і до організації в цілому. Результативність на всіх рівнях є індексом нормальної життєдіяльності. Довіра не може бути повною, якщо немає результату. Незважаючи на те, що це здається очевидним, більшість людей, коли їх просять назвати фактори, які впливають на почуття довіряти, насамперед, згадують міжособистісні аспекти відносин. Довіра припускає, що ті від кого ми залежимо, домагаються результатів, яких ми очікуємо. Характер цих результатів змінюється в залежності від організацій конкретних проблем. В найзагальнішому сенсі, результативність - це просто доповнення того, що інші очікують від нас. Вона прямо пропорційна підвищенню «відданості» «інших» і їх задоволеність. Тих, хто не отримує очікуваних від них результатів, будуть вважатися такими, що не заслуговують довіри не тому, що вони роблять зі зли умислом, а тому що вони не здатні виконати це, що від них вимагає об'єктивний стан речей.

***2.******Відповідність слів і вчинків, послідовність, належна поведінка.***

На думку Р. Шо, одним з основних імперативів довіри є «цілісність». В українській мові найбільш близьким за змістом з англійським «in-Tegrity» є слово «порядність», але частіше за все його розглядають в аспекті людяності. Порядність - це дотримання етичних норм або набору цінностей. Воно означає узгодженість декларованих і реальних цінностей, публічних і приватних висловлювань, вчинків. Таким чином, порядність є критерій узгодженості і послідовності в поведінці. Ми довіряємо тим людям, хто чесний в словах і поведінці, тим, чия поведінка передбачувана і заслуговує довіри, навіть якщо щось у їх діях не влаштовує нас. Непослідовність ж може означати, що інші люди або ведуть себе не чесно, або не здатні виконати свої зобов'язання. На оцінку послідовності в поведінці інших людей впливають очікування, які чинять прямий вплив на міру довіри до них.

1. ***Прояв турботи.***

Довіра вимагає, щоб ті, кому ми довіряємо, були чутливими до наших потреб навіть перед лицем потенційно конфліктних ситуацій. Турбота, на думку Р. Шо, ґрунтується на деяких правилах:

* розвивати почуття єдності і корпоративний дух, які врівноважують інтереси особистостей. Прояв турботи починається з формуванням більш загального почуття єдності, яке стає вище індивідуальний і групових інтересів. В атмосфері високої довіри єдність в організації стає дуже помітною і проникає в свідомість співробітників;
* демонструвати впевненість у можливостях співробітників, віру в те, що члени організації володіють необхідною мотивацією і здатністю досягати поставлених цілей. Допомагати членам організації в задоволенні їхніх потреб і діяти відповідно до набору цінностей, який підкреслює особисту їх значимість;
* розвивати дружні відносини та діалог між людьми. Моделювати формальні і неформальні ситуації, що забезпечують співробітникам достатній контакт один з одним і розуміння взаємних інтересів;
* розвивати особистісний вклад співробітників. Створювати організаційні процедури для визнання і винагороди діяльності співробітників з різних груп і різного функціонального навантаження. На думку відомого соціолога Ф. Фукіяма, всі люди вірять в те, що володіють певною притаманною тільки їм цінністю, на чому будується їх почуття власної гідності. Таке бажання визнання з боку інших людей є потужним фактором людської психіки.

Отож, три зазначені імперативи - результативність, послідовність у взаємовідносинах, прояв турботи - визначає рівень довіру. Безумовно, створити команду, що задовольняє дані імперативи, складно за найбільш сприятливих умов, адже всі імперативи довіри можуть вступити в конфлікт один з одним. Відносна важливість кожного з них змінюється в залежності від ситуації (наприклад, кризова ситуація може вимагати приділити основну увагу результативності, а не прояву турботи). І все це відсутність навіть одного з імперативів може з часом привести до низького рівня загальної довіри в колективі, що безпосередньо відобразиться на соціально-психологічному кліматі.

Таким чином, імперативи довіри впливають один на одного, а отже, дуже низькі показники результативності, порядності чи прояву турботи можуть затормозити прогрес в інших сферах діяльності.

***Довіра в організаціях, досягається через***:

1. Зміною методів керівництва.

Багато в чому довіра в організації залежить від дій керівників. По суті, воно залежить від його впливу. З одного боку, авторитетні керівники завдяки своєму впливу можуть подолати недовіру і створити довірливе середовище. З іншого – некомпетентний менеджер може звести нанівець будь-який запас довіри, що існує в організації.

2. Зміни організаційної структури, під якою розуміється зміна архітектоніки організації: чітка, відпрацьована, гнучка система звітності; системи обміну інформацією; підтримка висококваліфікованих спеціалістів.

Недоречно думати, що в організації з високим рівнем довіри не потрібен контроль. Він обов’язково має бути, просто при високо довірливих відносинах в колективі замість постійних проміжних звітів, контролюється лише кінцевий результат.

3. Зміна організаційної культури.

Культура групи належить до тих неформальних аспектів організаційної життєдіяльності, який вирішальним чином впливає на ефективність її діяльності. Найбільш важливими діями, спрямованими на розвиток корпоративної культури є:

* формування загального світобачення, яке дає змогу позбутися конфліктів та виявити готовність до спільних дій, пов'язаних з ризиком. Виявлення зовнішніх проблем може допомогти у формуванні почуття спільності в організації;
* довіра є найбільш ймовірною там, де люди поділяють загальноприйнятий в організації набір основних принципів і норм. Ясно сформульовані і прийняті групові цінності і операційні принципи можуть зробити більш зрозумілою стратегію організації;
* формування особистих відносин між різними рівнями і групами. Дружня атмосфера сприяє взаєморозумінню і прояву турботи. Чарльз Хенді зауважив, що ми не можемо довіряти тим, кого не бачимо (кого ми не знаємо);
* заохочення культури ризику і експериментування. Важливість підтримки таких дій стає очевидним, якщо розглядати дуже жорстку структуру, де нові дії застосовуються тільки як крайній засіб. У такій ситуації організація погано підготовлена до швидкоплинних умови діяльності.

Таким чином, концепція побудови атмосфери довіри, представлена Р. Шо не тільки виділяє основні чинники, на яких базується цей феномен, але і розглядає їх системно, як взаємопов'язаний, збалансований комплекс.

Незважаючи на це, дана система є неповною, так як неможливо побудувати довірливі відносини людей, не враховуючи їх рівень «довіри до себе». Останнє є складним утворенням і включає:

- спонукальну змінну, тобто потреби, інтереси, прагнення, все те, що ініціює активність людини. Це своєрідне переживання стану «Я хочу»;

- прогностичну змінну, тобто все, що пов'язано з можливостями людини, що дозволяють йому задовольняти прагнення (переживання стану «Я можу»);

- цінно-смислову змінну, все те, що пов'язано з функцією контролю і оцінки ситуації (переживання стану «Я повинен») [39].

Відтак, побудова довіри до себе досягається за допомогою підвищення впевненості в собі, розвитку інтуїтивних навичок, комунікативних вмінь, підвищення самоефективності, формування адекватної самооцінки і підвищення самоцінності.

Розглядаючи питання формування довіри до інших, вважаємо за необхідне зупинитися на особливостях діяльності фахівців, які постійно зіштовхуються з екстремальними ситуаціями та знаходяться під постійним впливам стресогенних факторів (працівників спецпідрозділів, МНС, військових тощо).

Екстремальні умови діяльності характеризуються наступними показниками:

* різноманіттям та складністю професійних завдань;
* виконанням професійних обов'язків в умовах, пов'язаних з ризиком і небезпекою для життя;
* високим рівнем психічної напруженості праці;
* жорсткими часовими обмеженнями для досягнення необхідних результатів;
* підвищеною соціальною відповідальністю за професійні помилки;
* можливістю, при необережній поведінці та неоперативному реагуванні, заподіяння прямої чи непрямої шкоди іншим людям [30].

Безсумнівно, ефективність дій співробітників в таких умовах нерозривно пов'язана з їх пристосованістю, здатністю орієнтуватися в швидко мінливих умовах діяльності, а також із загальною готовністю до дій в екстремальній ситуації.

Пропонуємо розглянути модель, яка відображає особливості психологічної адаптації до діяльності в екстремальних умовах (рис. 2.)

Соціально значимі мотиви діяльності

Психогенні Фактори діяльності

Адаптаційні можливості

Особистісний смисл діяльності в екстремальних умовах

Адаптаційні можливості

Система ціннісних орієнтацій

Індивід

Тип темпераменту

Тип ВНД

Соціалізація

Особистість

Характерологічні особливості

Індивідуально-особистісні особливості

Спрямованість

Соціальний досвід

**Рис. 2. Модель психологічної адаптації особистості до діяльності в екстремальних умовах (за О. Е. Фахті)**

Аналіз особливостей психологічної готовності до діяльності в екстремальних ситуаціях, виходячи з системності процесу готовності до діяльності загалом, передбачає опору на певні базові поняття та визначення.

Отож, *психологічна готовність* – цілісний стан особистості, як налаштованість і мобілізованість психіки індивіда на подолання труднощів навчальної, трудової та іншої діяльності, який забезпечує результативність і якість її виконання. В перелік особистісних якостей, які забезпечують цей стан входять:

- знання психологічних труднощів основної діяльності;

- вміння та навички подолання кризових ситуацій основної діяльності, управління своїми психічними станами та діями;

- мотиви та установки, що відображають прагнення людини активно діяти у важких умовах основної діяльності;

- якості особистості, що характеризують готовність людини до успішних дій у важких ситуаціях професійної діяльності (якості особистості, що ототожнюються з компонентами психологічної готовності до діяльності).

В.М.Поздняков [32] включає в структуру психологічної готовності такі компоненти:

- мотиваційний (ставлення до професії, до суспільного і професійного обов'язку, прагнення до професійної майстерності);

- пізнавально-прогностичний (уявлення про особливості і умови професійної діяльності, здатність адекватно оцінювати рівень професійної відповідності та здійснювати прогнозування подій);

- операційний (володіння професійними знаннями і вміннями, в тому числі психологічними прийомами вирішення професійних завдань, наявність корисних загальнотрудових звичок);

- емоційно-вольовий (впевненість в своїх силах і здібностях, вміння володіти собою і самомобілізованість у подоланні труднощів);

- психодинамічний (працездатність, тривожність).

Необхідно підкреслити, що, незважаючи на різноманітні підходи до готовності людини до діяльності, все автори виділяють наявність особистісних компонентів, що визначають її здатність подолати критичні умови і стани.

У зарубіжній літературі існує низка досліджень, присвячених проблемі організації психологічного подолання критичних ситуацій: Р. Лазарус розглядає проблему подолання критичної ситуації в контексті здатності адаптуватися до стресу, Н. Хаан розуміє її як его-процес, що передбачає гнучку, цілеспрямовану логічну поведінку в процесі вирішення проблем, С. Фолькман розглядає шляхи управління психологічним стресом.

У сучасній вітчизняній літературі як аналоги подолання виступають: «система регуляції стресу» (В.А. Бодров); «Форми особистісної адаптації» (Г.О. Бал); «патерни вирішення проблемних та несприятливих життєвих ситуацій (Л.Г. Дика, А.В. Махнач ); "життєві стратегії" (Р. Пехунен, К.О. Абульханова-Славська); "Типи особистісних реакцій", "Типи психологічних реакцій", «Типи переживань» (Ф.Є. Василюк) тощо.

Аналіз теоретичних і експериментальних робіт дозволив виділити і описати кілька різних підходів, що існують в сфері дослідження проблеми подолання кризових ситуацій.

*Неоаналітична модель* розглядає подолання в контексті его- психологічних механізмів. На відміну від механізмів психологічних захистів «копінгові реакції» представляються більш адекватними в процесах прийняття рішень.

*Модель особистісних рис* акцентує увагу на індивідуальних особливостях копінгових проявів, розташованих на осі протилежних особистісних тенденцій, і на існування стилів опанування власними психічними станами.

Сучасні *біхевіористські традиції* розгляду психічних явищ сприяли появі поведінкових моделей, де процес подолання кризових ситуацій є опосередкованим процес реалізації поведінкових програм відповідно до встановлюваних цілей та для попередження стану дистресу. У центрі таких моделей – поняття регуляції та саморегуляції поведінки. Незважаючи на різноманітність виділених компонентів, дослідники переважно шукають умови, які сприяють або перешкоджають ефективному досягненню мети та реалізації поведінкових програм.

У *соціально-рольовому підході*, представленому роботами Л. Пеарліна та її колег, процес долання сприймається як залежить від соціально-рольового контексту, тобто від тієї соціальної ролі, яку людина в визначений момент часу виконує. Саме соціальна роль визначає вибір тактики подолання.

Найбільшого розвитку дослідження проблеми подолання отримали у межах *когнітивної теорії* стресу. Відповідно до неї, психологічний стрес та емоційні переживання викликаються не просто особливостями ситуації або інтрапсихічними процесами, а взаємовідносинами особистості й оточення, які змінюються в залежності від часу і обставин [5].

Важливим моментом в дослідженнях є виділення супутніх змінних процесу психологічного подолання, а також розгляд питання про те, чи можуть будь-які додаткові чинники забезпечувати цей процес, полегшувати його, робити більш продуктивним і ефективним. До таких змінних належать комунікативні навички (В. Клівер), мотивація досягнення (X. Хекхацзен), творчий підхід до вирішення проблем (К.А. Абульханова-Славська), пошукова активність (BC Ротенберг), фактор духовної настанови (В. Франкл) , наявність тимчасової перспективи (В.Г. Асєєв), оптимізм (М. Шейер), локус контролю (А. Стантон), оцінка самоефективност (С. Козареллі ) та ін.

Психологічне подолання розглянуто як явище, що має множинний характер прояву, як протяжний і динамічний процес пошуку, випробування і реалізації шляхів виходу з критичних обставин життя. Стійка сукупність засобів і способів, що реалізують ціліспрямовану активність подолання, веде до появи стратегії. Існують як усвідомлювані, і неусвідомлені форми і механізми психологічного подолання. Важливою складовою людських ресурсів, що сприяють процесу подолання кризових ситуацій є наявність адаптаційних можливостей.

У формуванні та функціонуванні психологічного подолання задіяні всі рівні регулювання активності. Основними принципами при розгляді активності людини є принцип гомеостазу та принцип надситуативної неадаптивної активності.

Принцип гомеостазу психологія успадкувала від традиційних біологічних теорій, які стверджують, що всі реакції організму як системи, пасивно пристосовується до впливів середовища, покликані лише виконувати суто адаптивну функцію - повернути організм в стан рівноваги.

З дослідженнями надситуативной неадаптивної активності безпосередньо пов’язана проблема ризику - психогенного фактору незвичних умов існування, що характеризуються наявністю загрози для життя. Він істотно впливає на переживання екстремальної ситуації. Постійна присутність в житті індивіда ризику може викликати різні психічні реакції - від стану тривожності до розвитку неврозів, психозу.

В даний час немає загальноприйнятого або узгодженого визначення предметної області ризику, його концептуального і операціонального обґрунтування.

У психологічних дослідженнях даного питання на сьогоднішній день можна виділити три основні напрями, в яких ризик представляється:

1. Як міра очікуваного неблагополуччя при неуспіху в діяльності, визначена поєднанням ймовірності неуспіху і ступеня несприятливих наслідків в цьому випадку;
2. Як дію, що загрожує суб'єкту втратою - програшем, травмою. Необхідно розрізняти ризик мотивований, розрахований на ситуативні переваги в діяльності, і ризик невмотивований.
3. Як ситуація вибору між двома можливими варіантами дії, результат якого проблематичний і пов'язаний з можливими несприятливими наслідками: ще не привабливими, але більш надійними, і більш привабливими, але менш надійними.
4. Розвиваючи концепцію неадаптівной активності особистості і розглядаючи дві можливі форми реагування на об'єкт, який містить в собі елементи загрози, В.А. Петровський виділяє такі групи активності «прагнення назустріч небезпеці»:

* вроджена орієнтовна реакція як прагнення до побудови образу об'єкта, міра небезпеки якого невідома, саме з боку тих його властивостей, які як раз і є предметом побоювань. Характер цього спонукання обумовлений передбаченням ефекту емоційного вирішення, схожого з катарсисом - «особливої емоційної розрядки, пережитої як « очищення »від несприятливих афективних фіксацій»;
* «жага гострих відчуттів» як спонукання, обумовлене досвідом подолання небезпеки. У цьому випадку можна звернутися до досвіду спортсменів; чий вид спорту пов'язаний з реальним ризиком для життя, виконавців трюків і ін. В їх оточенні побутує термін «адреналінова залежність», за допомогою якого багато хто з них раціоналізують своє захоплення, підкреслюючи мало не фізіологічний рівень цієї потреби.
* ціннісно-обумовлене прагнення до небезпеки у вигляді «соціальних установок», які диктують перевагу ризикованих дій на противагу обережним. Співвідносячи два типи реагування у ситуації небезпеки, автор концепції неадаптивної активності особистості пропонує своєрідну «модель сходження до ризику» [27].

РИЗИК

Орієнтовна реакція

«потяг до небезпеки»

Цінність ризику «ризик – шляхетна справа»

Очікування катарсису

«смак до ризику»

Оборонна реакція «захист»

Цінність обережності

Очікування фрустрації

УНИКНЕННЯ

**Рис. 3**. **Модель сходження до ризику (за. О. Е. Фахті)**

Модель (рис. 3) наочно представляє ситуацію вибору особистістю типу реагування. Причому цей вибір має покрокову структуру. У разі збалансованості тенденцій оборонної реакції («захист») і орієнтованої («потяг до небезпеки») аналізуються спонукання «більш високого рівня« сходження». На цьому рівні співвідносяться страх перед фрустрацією («опір») і очікування катарсису («смак до ризику»). Якщо тут встановлюється міцний баланс, то реалізується ціннісний рівень вибору реакції, тобто: цінність ризику - цінність розсудливості.

На думку Т.П. Скрипкіною, «надситуативна активність» можлива завдяки здатності людини «довіряти собі». В даному випадку створюється можливість «виходу» за межі ситуації, яка дає зможу розірвати «постулат доцільність». А віра в екстремальній ситуації є «дороговказом орієнтиром» обумовлює поведінку людини. Саме віра є однією з основних мотиваційно-смислових установок індивіда в кризовій ситуації [38].

Отже, здатність до «надситуативної активності» обумовлює активність людини в екстремальних ситуаціях, є необхідним структурним компонентом організації психологічного подолання критичних ситуацій.

**Висновки до розділу 2.**

1. Довіра **-** впевненість в чиїйсь сумлінності, щирості, в правильності чого-небудь і засноване на цьому ставлення до кого (-чого)-небудь. Одним із парадоксів довіри є те, що воно не може виникнути, поки ми не підемо на ризик, який може призвести до недовіри. Довіра є специфічною, відносно самостійною формою віри, яка, однак, проявляється не тільки в сфері спілкування, а й у тих видах вірувань, коли суб'єкт і об'єкт віри принципово непоєднувані, нетотожні
2. В екстремальних ситуаціях саме віра є «рятівною соломинкою», яка дозволяє людині вижити. Фактично, віра людини в сприятливе вирішення небезпечної ситуації, в необхідність виконання поставленого задачі, в особливу соціальну значущість виконуваних дій, визначає особистісні смисли діяльності та обумовлює її поведінку. Тобто, саме віра визначає вектор спрямованої активності, а довіра виступає її «пусковим механізмом».
3. Виникнення стресових розладів характеризується тим, що відбувається швидке руйнування внутрішніх смислів і цінностей людини, тому в важких, кризових, екстремальних ситуаціях довіра до світу втрачається. Щоб знову її отримати, необхідні нові смисли. Але їх не можна передати чи обміняти, їх можна тільки знайти за допомогою віри. Тобто, живучи в світі і довіряючи йому, людина продовжує залишатися автономним суверенним суб'єктом активності. Лише властивість людини довіряти собі дозволяє виявляти надситуативну активність і діяти в ситуації, коли об'єкт небезпечний для суб'єкта.
4. Довіра до світу і до самого себе постійно знаходяться в стані рухомої рівноваги. Проблема полягає у пропорції (або рівні) довіри, адресованої світу та собі. У процесі життєдіяльності людина постійно реалізує певну пропорцію з-поміж них, вирішуючи одне й теж протиріччя, співвідносячи зовнішні умови активності, закладені у світі, якому вона не може не довіряти, і свої особисті можливості при виникненні тієї чи іншої потреби або проблемної ситуації. В одних ситуаціях людина може йти шляхом мінімізації довіри до себе, а в інших – довіри до світу. В екстремальних ситуаціях найвиразніше можна простежити ці прояви довіри.
5. Важливою якістю зрілої особистості є прагнення до гармонійного поєднання довіри до себе і довіри до світу, що дозволяє бути нормативно суверенним цілісним суб'єктом діяльності і одночасно бути включеним в світ.
6. Довіра, як форма віри, виявляється одним із механізмів, які забезпечують цілісність буття особистості після впливу екстремальних факторів на людину. І саме вона визначає рівень адаптованості особистості до складних життєвих обставин.

**РОЗДІЛ 3.**

**ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РІВНЯ ДОВІРИ ДО СЕБЕ І ДО ІНШИХ НА АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ**

**3.1. Соціально-психологічний тренінг як метод формування довірливих відносин**

При виборі найбільш ефективного методу впливу на гармонізацію мотиваційно-смислових відносин особистості до суспільства, інших людей, самого себе ми опиралися на принцип діяльнісного опосередкування. На нашу думку, для того, щоб перебудувати мотиви і смислові установки особистості, необхідно вийти для передачі цих смислових утворень і змінити діяльність, яка провокує їх виникнення. Одним із активних методів впливу на особистість у цьому випадку ми вибрали соціально-психологічний тренінг.

Несвідомі мотиви і смислові установки особистості є нереалізовані схильності до дій, які детермінуються на те бажане майбутнє, заради якого здійснюється діяльність і в світлі якого різні вчинки й події набувають особистісного смислу. Усвідомлення особистістю причинного зв'язку нереалізованих потягів з травматичними подіями, які трапилися у минулому, не завжди призводить до зникнення зумовлених цим потягом переживань (наприклад, страхів), так як впізнаване суб'єктом сприймається як щось чуже, так, що відбувається не з ним. Ефекти несвідомого в поведінці усуваються тільки в тому випадку, якщо події, що їх викликали, проживають особистістю з іншими людьми, а не тільки пізнаються нею. Соціально-психологічний тренінг в даному випадку дає змогу не тільки усвідомити наслідки травматичних події, а й прожити їх спільно з членами групи, які пережили схожі проблеми і труднощі.

У психологічній практиці проблема оцінки ефективності соціально-психологічного тренінгу має основоположне значення для його подальшого впровадження. Ця проблема складна і залежить від цілі, виду, характеру тренінгової групи. У ситуації соціально-психологічного впливу багато що визначається вмілим використанням тренера різних технологій впливу, його теоретичними поглядами, а також потенціалом його особистісних можливостей і життєвим досвідом. Ефективність групи соціально-психологічного тренінгу, також пов'язана з оптимізацією відносин між учасниками груп, а також зі створенням умов для розгортання «сутнісних» сил людини [30]. Загальним критерієм продуктивності соціально-психологічного тренінгу вважається успішна реалізація набутих психологічних особливостей та освоєних технологій, які є необхідними для повсякденної праці і життя. З цього приводу деякі дослідники [28] вказують на помилкове спрощене уявлення щодо оцінки ефективності соціально-психологічного впливу. Вони зауважують, що процес змін у різних людей проходить по різному, тому необхідно використовувати такі методи, які враховують ці відмінності. Л. Шерток зауважує, що терапевтичний процес вводить в дію величезну коликість змінних, які дуже важко вловити та виміряти. Б. Д. Паригін, аналізуючи проблему ефективності соціально психологічного тренінгу, зазначає наступне: щоб оцінити ефективність навчання, необхідно знайти спосіб вимірювання формованого якості і оцінити супутні позитивні та негативні явища, що виникають у процесі тренінгу [24].

Зважаючи на мету і завдання дослідження, ми брали до уваги критерії, показники і фактори ефективності тренінгу, які були орієнтовані на гармонізацію довірливих відносин в статусних групах. Основним інтегральним критерієм цього тренінгу є його ефективність, що розуміється як розвиток оптимального рівня довіри до себе і до інших, розвиток «Я-концепції» [49] його учасників в результаті проходження ними тренінгу. Показниками є характеристиками, що знаходяться в межах обраної критерієм розмірності та допускають числовий вимір. До цих характеристик належать: рівень довіри до себе, рівень довіри до інших, загальний рівень довіри в групі, «Я» актуальне і ідеальне, ідентифікація себе з іншими людьми, позитивність оцінок себе та інших людей.

Фактори - це умови проведення тренінгу, конкретний набір тренінгових процедур і методик і особливості їх реалізації, що істотно впливають на показники ефективності тренінгу. До основних факторів тренінгу відносяться: основні принципи СПТ, компетентність тренера, особливості його організації та проведення.

До основних принципів СПТ, орієнтованого на гармонізацію довірливих відносин належать:

- принцип загальної включеності чи активності. Він передбачає, що у всіх вправах у кожного учасника своя роль та всі все є активними дійовими особами;

- принцип індивідуального заліку. Виявляється у тому, що кожен учасник має розвинути власну особистісну силу та проявити її у взаємодії з іншими;

- принцип «тут і тепер», що полягає в тому, що предметом аналізу учасників тренінгу є процеси, що відбуваються в групі в даний момент часу.

- «щирість та відкритість». Цей принцип дозволяє запустити механізми самосвідомості та міжособистісної взаємодії;

- принцип "Я". Основна увага учасників має бути зосереджена на процесах самопізнання, самоаналізу та рефлексії.

- «конфіденційність».

Цілі тренінгу, орієнтованого на оптимізацію рівня довіри до себе та інших:

- підвищення адаптаційних можливостей до дій в екстремальних ситуаціях;

- розвиток здатності людини постійно змінюються в мінливому світі людських відносин і непередбачених ситуаціях;

- виховання комунікативної культури особистості у вигляді розширення рольового репертуару, розвитку здібностей управління та зміни ролей залежно від конкретної ситуації взаємодії;

- зміна Я-концепції особистості, розвиток «Я» суб'єктності [28].

Зауважимо, що СПТ має на меті усвідомлення значущості довірливості в процесі взаємодії, а також вироблення певних навичок, пов'язаних з умінням формувати взаємодовірливі відносини в процесі взаємодії і спілкування людей .

Для реалізації цих цілей мають бути вирішені такі завдання:

1. Когнітивне пропрацювання проблеми «Довіра-недовіра». Освоєння понять концепції «довірливе ставлення».
2. Усвідомлення важливості довіри в розширенні адаптаційних можливостей до дії в екстремальних ситуаціях і міжособистісної взаємодії.
3. Осмислення ролі різних стратегій поведінки, що породжують різноманітні ефекти і феномени міжособистісних відносин, пов'язані з наявністю різних видів довіри або її відсутності.
4. Розвиток рефлексивних здібностей, пов'язаних з усвідомленням власних ціннісних позицій щодо самого себе і навколишнього світу.
5. Розвиток здібностей, пов'язаних з умінням будувати довірливі відносини, засновані на взаємоціннісних особистісних позиціях.
6. Створення та розвиток у майбутньому репертуару довірливих відносин, набуття соціальної компетентності у майбутніх важких ситуаціях.
7. Робота зі страхами.
8. Виявлення прихованих особистісних резервів, вдосконалення можливості позитивного навіювання, підвищення якості самоактуалізації у вигляді розвитку довіри себе.

Отже, тренінг має на меті просування в пізнанні самого себе, і в оволодінні новими навичками поведінки. І те й інше має зміцнити віру людини в свою особистісну силу і здатність пробудження внутрішніх резервів для вирішення завдань в екстремальних умовах, а також в здоланні труднощів, що виникли в післястресовий період.

Ефективність СПТ, орієнтованого на гармонізацію довірливих відносин багато в чому визначається умілим використанням в тренінгу методичних прийомів:

- Групові обговорення.

- Ігрові – ситуаційно-рольові ігри, ділові ігри.

- Індивідуальна робота за завданнями.

- Елементи тілесно-орієнтованої терапії.

- Методи, спрямовані на розвиток соціальної перцепції.

- Медитативні техніки: гіпнотична імагогіка, символодрама.

Тренінгова програма включає в себе три тренінгових засідання.

Для реалізації поставлених завдань динаміка психічного стану членів групи в результаті тренінгового впливу повинна проходити в єдиному циклічному процесі, від фази активації, коли накопичені в системі внутрішні протиріччя повинні перейти якісний поріг, до народження нової цілісності і переходу на новий більш якісний рівень внутрішньоособистісного розвитку.

*Активація*. Кожен процес проходить латентний період розвитку, коли накопичені в системі внутрішні протиріччя повинні перейти якісний поріг. Ф.Перлз назвав цю фазу передконтактом "організму" з "середовищем". Л.Гаркаві, Л.Квакіна, М.Уколова у своїй тріаді реакцій визначають її як тренування [26]. У Міндела вона зустрічається під назвою симптом. У емоційному циклі це здивування, захоплення, екзальтація. У вольовому акті – мотивація. У пізнавальній сфері – інтерес. В інтерактивній – бажання контакту, спілкування.

*Ампліфікація*. Цей термін означає доведення будь-якої функції до її межі. У процесуальному контексті це максимальний розвиток процесу, найактивніша, найдинамічніша його частина. Тут діалектичне протиріччя досягає межі, конфлікт переходить в конфронтацію. Наприклад, у гештальт-терапії на цьому етапі відбувається повний контакт із середовищем. У дихальному циклі - закінчення вдиху чи затримка після нього. У тілесній сфері ампліфікація виражається в тонізації м'язів спини і зовнішніх поверхонь рук і ніг і руховою активністю. Гіпертрофія цієї фази у тілесній сфері у Т. Хана описана як "рефлекс зеленого світла" [58]. В емоційній – радість, гнів, агресія. У когнітивній - пошук рішення, вихід за межі дилеми. В інтерактивній – активна взаємодія.

*Асиміляція.* "Час збирати каміння". Це фаза усвідомлення та засвоєння досвіду, вирішення конфлікту. Метафора «мудрого» вечора та осіннього збирання врожаю. У дихальному циклі – видих. У вільному диханні - час припинення дихальних екскурсій і вільне переживання образів, станів, відчуттів без нарощування енергії. У тілі це ослаблення тонусу м'язів спини і збільшення його в м'язах грудей і живота, стан задоволеності, здорової втоми. У когнітивній сфері на цій фазі обмірковують знайдені рішення, проводиться їх перевірка. В. інтерактивній сфері - розуміння та почуття іншого, встановлення ближчих соціальних контактів.

*Перехід на новий рівень внутрішньоособистісного розвитку*. В результаті вирішення протиріччя і об'єднання конфліктуючих сторін виникає рівновага, з якої народжується нова цілісність. Процес переходить знову в латентну фазу для переходу на наступну стадію розвитку. Ця фаза відрізняється повною незалежністю - на відміну від інших фаз її не можна коригувати безпосередньо. Збільшувати глибину і цілісність рівноваги, можна лише впливаючи перші три фази. При повноцінному їх проходженні релаксація настає автоматично. За повнотою цієї рівноваги ми можемо робити висновки про правильність проходження всього циклічного процесу.

Але якщо переходу нового рівень не настає, отже, цикл процесу виявився деформованим. Основною причиною цього є неповноцінне проходження фаз або їх пропуск (гіпо- чи гіпертрофія фаз). Практика показує, що, як правило, це відбувається через низьку опору на себе (Е. Шостром), орієнтації на зовнішню мета не забезпечену нагальною потребою людини i бажання здійснити заплановане раніше, ніж розгортається природний процес [52].

Досвід аналізу спостережень за розвитком тренінгового процесу в групі і за окремими її членами показує, що, наприклад, при гіпотрофії активізації інші фази також не можуть досягти своєї повноти природним шляхом. Іноді обставини вимагають, наприклад, активної діяльності у фазі ампліфікації. Тоді гіпертрофія цієї фази призводить до гіпертрофії фази переходу на новий рівень внутрішньоособистісного розвитку, тобто. до стану на кшталт депресії. Гіпертрофія активації – це стан тривожності, який якщо не компенсується посиленою діяльністю, може перейти в надмірну рефлексію, недовірливість - в «гіпертрофовану» асиміляцію.

У тренінговій роботі часто доводиться мати справу з необхідністю швидко оцінити ефективність впливу процесу на особистість.

Для контролю за ефективністю тренінгового процесу необхідно опиратися на основні прояви особистості: тілесні відчуття, емоції, когнітивну та інтерактивну сферу. Під тілесною сферою ми розуміємо пропріорецепцію та кінестетику. В емоційній сфері нас цікавить можливість особливість відчувати і вільно виявляти найбільш широкий спектр станів: від страху, агресії до любові і екзальтації. У когнітивну сферу включено: сприйняття, самосвідомість, ціннісна орієнтація, пізнавальні процеси. Інтерактивна сфера об'єднує три попередні міжособистісні взаємодії.

Правильно підібрані техніки, щоб забезпечити проходження повного циклу процесу тренінгу призводять до глибокої внутрішньої тиші, спокою, задоволення, а потім з'являється природна здорова активність, пусковим механізмом якої виступає довіру, що є показником відновлення оптимального рівня довіри. Відхилення від основних фаз і особистих проявів зазначених в них можуть бути пов'язані з деформацією циклу (гіпо-, гіпертрофія циклу). Деформований цикл при пропущенні фази призводить до невротизації. Людина не може повністю віддатися ні діяльності, ні відпочинку. Заняття побудовані таким чином, що до кінця відпрацьовується кожна фазу циклу, що дає можливість не деформувати і не пропускати його етапів, а індикатором успіху служить розширення меж довіри, які можна виміряти за допомогою розроблених експрес-методик.

Проілюструємо проведення сфер особистості по фазах тренінгового процесу. Основою цього процесу є тілесність. В.Райх і його послідовники довели, що, впливаючи на тілесну сферу, знімаючи м'язові блоки різної локалізації, ми звільняємо і інші сфери особистості від своїх блоків. Тому в тренінг включені вправи, які мають тілесну орієнтацію. Даний підбір заснований і на багаторічних спостереженнях за людьми, які зазнали впливу екстремальних факторів.

У таблиці 1 показані стани різних сфер особистісних проявів, які повинні відбуватися при правильному використанні технік на різних фазах групового процесу.

**Таблиця 2.**

**Схема тренінгу, орієнтованого на гармонізацію системи довірливих відносин**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прояви особистості** | | | |
| Тілесність | Емоційність | Когнітивність | Комунікативність |
| **Блоки** | | | |
| Порушення тілесних відчуттів (біль, втрата чутливості), рухові зажими | Емоційна регідність | Спотворене сприймання, порушення пізнавальних процесів, неадекватна сомооцінка. | Проблеми спілкування, невпевненість в контактах. |
| **Тренінг, орієнтований на формування довірливих відносин.** | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Фаза активації** | | | |
| Посилення тілесних відчуттів, дихальні техніки | Емоційне розхитування | Посилення пізнавальної мотивації | Розігріваючі вправи, які підвищують інтерес один до одного |
| **Фаза ампліфікації (відреагування)** | | | |
| Послідовність рухів, що веде до реалізації напруги і болю | Емоційний катарсис | Постановка і творче вирішення завдання | Розігрування конфліктних ситуацій в спілкуванні. |
| **Фаза асиміляції** | | | |
| Відчуття приємної важкості, перетікання тепла | Приємна втома, задоволення | Спостереження за асоціативним ланцюжком своїх думок | Почуття вдячності, довіри, симпатії до партнера, впевненість в своїх силах. |
| **Фаза переходу на новий рівень** | | | |
| Почуття невагомості, втрати тіла | Переживання емоційної екзальтації, ніжність, краса, тиша | Стан без думок, ясність. | Відчуття єднання |

Наведемо таблицю для зворотного зв'язку при визначенні відхилень від правильного циклічного процесу (таблиця 3).

**Таблиця 3.**

**Приклади гіпо- та гіпертрофії процесу** **формування довірливих відносин**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Форма деформації | Фаза | Сфери особистості | Активації | Ампліфікації | Асиміляція | Перехід на новий рівень |
| Гіпотро - фія | Тілесна | | **Гіпотонія м'язів** | Ригідність м'язів | **Немає відчуття важкості тіла** | М'язи не розслабляються |
| Емоційна | | **Емоційна млявість** | Ригідність афектів | **Незадоволеність** | Безсоння |
| Когнітивна | | **Мотиваційна регідність** | Мислиннєве гальмо | **Знижена рефлексія** | Нав'язливі думки |
| Інтерактивна | | **Коммуникаційна регідність** | Пасивне слідування | **Емоційний вибух** | Залежність від партнера |
| Гіпер - трофія | Тілесна | | Рефлекс «зеленоного кольору» | **Болі м'язів** | Рефлекс «червоного кольору» | **«Непідйомне тіло»** |
| Емоційна | | Тривожна активність | **Афективний сплеск** | Страх | **Депресія** |
| Когнітивна | | Надмірна мотивація | **Невпорядковане мислення** | Надмірна рефлексія | **Мислиннєвий ступор** |
| Інтерактивна | | Нав'язливість першого контакту | **Насильство** | Прив'язаність | **Уникнення соц. контактів** |

Зазначимо, що програми тренінгу, орієнтованого на гармонізацію системи довірливих відносин, тобто на розвиток оптимального рівня розвитку себе і довіри світу, а також відповідність між рівнями довіри до себе і до світу складені відповідно до таблиці 2. Саме це допомагає досягти поставленого завдання - формування оптимальної відповідності між рівнями довіри, так як у кожної людини ця «оптимальність і гармонійність» індивідуальна.

**3.2 Організація, зміст та результати емпіричного дослідження.**

Розпочинаючи роботу над емпіричною частиною нашого дослідження, нами були сформульовані наступні гіпотези:

1. Міра виразності системи довірливих відносин впливає на ступінь толерантності до стресу і рівень адаптаційних можливостей людини.
2. Рівень розвитку довіри до себе і до світу, а також дисбаланс в цій системі впливає на виникнення і розвиток посттравматичного стресового розладу в екстремальних ситуаціях:

* екстремальні ситуації призводять до перебудови системи довірливих відносин особистості;
* низький рівень довіри до себе і до інших, а також їх дисбаланс сприяють виникненню стресового розладу в екстремальній ситуації;
* оптимальний, гармонійний рівень вираженості довіри до себе і до інших сприяє подоланню екстремальної ситуації без вираженого виникнення посттравматичного стану;
* зміна рівня довіри себе і до інших в екстремальних ситуаціях пов'язані з зміною особистісних характеристик.

3. Спеціально розроблена система корекційно-психологічних заходів, спрямована на гармонізацію вираженості рівня довіри до себе та інших, є важливим профілактичним засобом при підготовці до роботи в екстремальних ситуаціях, а також засобом реабілітації після впливу екстремальних чинників на людину.

Мета дослідження: вивчення взаємозв'язку рівня виразності довіри до себе і до інших й особливостей активності особистості в екстремальних ситуаціях, пошук можливостей корекційних впливів, орієнтованих на гармонізацію системи довірливих відносин особистості.

Для досягнення мети дослідження, виконання його завдань та перевірки гіпотез були використані наступні діагностичні методики:

1. *Опитувальник особистісної орієнтації (ООО)* [52]. Адаптований варіант методики Е. Шострома POI, призначений для діагностики особистісних особливостей, а також оцінки самоактуалізації особистості. За допомогою опитувальника вимірювалися такі параметри особистості:

- Тс - компетентність у часі, або ступінь орієнтованості на «теперішнє»;

- I - опора на себе, тобто здатність жити без невротичної залежності від думки оточуючих;

- Sav – цінність для особистості принципів самоактуалізації;

- Ех - екзистенційність, що розуміється як здатність ситуаційно реагувати без регідної залежності від принципів;

- Fr – реактивна чутливість, тобто здатність відчувати інших через себе;

- S – спонтанність, тобто наскільки людина може спонтанно реагувати або бути самою собою;

- Sr – самоповага, тобто здатність утвердити себе, завдяки своїй силі та значущості;

- Sa – прийняття себе, тобто. здатність стверджувати себе, незважаючи на свої слабкості та недоліки;

- Nc – ступінь конструктивності поглядів на природу людини;

- Sy – синергія, тобто здатність до цілісного сприйняття;

- А - ухвалення агресії, тобто здатність приймати агресію інших і себе без придушення та заперечення;

- С - здатність до близьких контактів, які не обтяжені очікуваннями і організацією.

Оцінювання результатів проводилося за величиною Т-балу, набраного за кожною зі шкал: 50 норма, коридор відхилень від норми 10 одиниць. В ис - проходження верхня межа норми вважалася відкритою.

2. *Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча.* [42, с.54]. У зв'язку з тим, що за результатами багатьох досліджень [11, 13, 18, 19, 24, 25 та ін] у осіб, які переживали стресові впливи, значною мірою змінюється сенс і цілі індивідуального існування, дана частина дослідження мала на меті аналіз ціннісних орієнтацій осіб експериментальної і контрольної групи. В основі дослідження ціннісних орієнтацій у цьому варіанті методики лежить спосіб ранжування. Процедура дослідження включає дві серії. Матеріалом, з яким працюють випробовувані, є надрукований на спеціальному бланку список слів, які характеризують окремі якості особистості. Кожен учасник отримує такий бланк на початку дослідження. Працюючи з групою важливо забезпечити сувору самостійність ранжирування.

Перша серія. Завдання першої серії: виявити уявлення людини про якості свого ідеалу, тобто «Я» ідеальне. Для цього слова, надруковані на бланку, учасник повинен розташувати в порядку значимості.

Друга серія. Завдання другої серії: виявити уявлення людини про свої власні якості, тобто його «Я» реальне. Як і в першій серії учасника просять проранжувати надруковані на бланку слова, але вже з точки зору наявності цих якостей у себе самого. Мета обробки результатів - визначення зв'язку між ранговими оцінками якостей особистості, що входять в уявлення «Я» - ідеальне і «Я» - реальне.

1. *Стандартизований багатофакторний метод дослідження особистості (СМІЛ)* використовувався в дослідженні з метою виявлення характерологічних особливостей особистості, виявлення адаптаційних можливостей особистості до дій в екстремальних ситуаціях, а також виявлення синдромів ПТСР [40]. Крім основних шкал використовувалися додаткові: шкала толерантності до стресу, шкала алкоголізму, шкала цинізму, шкала явної, чистої, суб'єктивної депресії, шкала загальної пристосовності, шкала контролю над ворожістю, шкала сімейної дисгармонії, шкала психоневрозу, шкала соціального відчуження.
2. Для оцінки рівня довіри до себе була використана методика, запропонована Т.П. Скрипкіною "Оцінка довіри до себе". У методиці виділено такі змістовні блоки: довіру до себе у професійної діяльності; довіра до себе в інтелектуальній сфері; довіра до себе у вирішенні побутових проблем; довіру до себе в умінні будувати взаємини з близькими людьми (друзями); довіра до себе у вмінні будувати стосунки з підлеглими; довіра до себе у вмінні будувати взаємовідносини з керівниками; довіра до себе у вмінні будувати взаємини у ній; довіра до себе у вмінні будувати стосунки з дітьми; довіра до себе у вмінні будувати стосунки з батьками; довіра до себе в умінні подобатися представникам протилежної статі; довіра до себе у вмінні цікаво проводити дозвілля [39].

За кожну позитивну відповідь присвоювався 1 бал, і підраховувався загальний особистий показник як у кожному напрямі, і рівень довіри себе загалом.

5. *Опитувальник «Оцінка рівня довіри до інших» [45]*, спрямована на виявлення міри виразності довіри до інших. Опитувальник має такі шкали:

- домінування;

- страх в соціальних ситуаціях (неадекватна самооцінка і почуття іраціональність життя);

- соціальна присутність;

- уникнення контактів (труднощі та гальмування в контактах);

- довіра до близького соціального оточення;

- критичність в оцінюванні;

- стійкість до оцінки іншими;

- здатність до соціальних контактів;

- оцінювання з боку інших;

- почуття та стосунки з іншими

- соціальний страх

- уникнення критики.

Емпіричним об'єктом дослідження виступили співробітники головного управління ДСНС України у Тернопільській області (вибірка – 10 осіб. 5 контрольна і 5 експериментальна група), які мали досвід роботи в екстремальних ситуаціях.

Дослідження проводилося в кілька етапів, кожен з яких був спрямований на вирішення певних завдань.

Перший етап був присвячений відбору, створення методичного інструментарію і проведення комплексного психодіагностичного дослідження особистісних характеристик співробітників.

На другому етапі для формуючого експерименту було підготовлено та проведено програму тренінгових занять. У формувальному експерименті спеціально підібрані психокорекційні вправи сприяли гармонізації системи довірливих відносин.

На третьому етапі після проведення тренінгу проводилося повторне комплексне психодіагностичне дослідження.

Результати зав’язків довіри до себе досліджувалась за результатами двох вимірів – діагностичного та після участі у тренінгу. Вони засвідчили, що людина з оптимальним рівнем довіри до себе в стресі компенсує і контролює стан емоційної напруженості, має високі адаптаційні можливості до дій в екстремальній ситуації, виявляє здатність до протистояння дезорганізуючим впливам, здійснює самоконтроль і саморегуляцію поведінки. Така людина сприймає життя цілісно, тобто вміє враховувати минулий досвід і співвідносити його зі своїми планами на майбутнє, що вказує на його позитивну самоідентифікацію. Вона спроможна діяти самостійно, адекватно сприймає себе і свої можливості, у важкій ситуації здатна приймати активну позицію, самоорганізувати власне життя, орієнтуватися на самооцінку, а не на оцінку оточуючих. Саме життя така людина сприймає як цікавий, емоційний, наповнений змістом процес..

У осіб із низьким рівнем довіри до себе знижений поріг терпимості до стресу. Чим нижче рівень довіри до себе, тим вище перенапруження захисних механізмів, психологічний дискомфорт. Для таких осіб характерним є висока емоційна напруженість, проблеми в вирішенні сімейних проблем, вони незадоволені своїм життям, не вірять в те, що можна контролювати події власного життя, їх свобода вибору ілюзорна і тому вони вважають, що безглуздо що-небудь загадувати на майбутнє.

Крім того, важливим для нас показником є виявлення значимих зав’язків між рівнем довіри до собі та інших, що підтверджує подвійність спрямованості психіки людини, яка включає, з одного боку, наявність довіри до світу як основна умова взаємодії з ним, а з іншого - наявність довіри до себе як умова активності, тому рівень довіри до себе в підсумку залежить від співвідношення цілісного ставлення до тієї частини світу, з якою вона взаємодіє в даний конкретний момент.

В результаті аналізу отриманих даних також були виявлені фактори, які чинять найбільш сильний вплив на довіру до себе: - екзистенційність; - довіра до інших; - прийняття агресії, - самоповага; - прийняття себе, - опора на себе; - толерантність; - адаптаційні можливості. Зауважимо, що одним із найбільш значущих серед зазначених виявився фактор толерантності

Таким чином, можна зробити висновок про те, що толерантність має велику залежність від довіри до себе, але в той же час довіру до себе є відносно самостійною від толерантності людини загалом.

Отже, отримані і описані вище показники рівня довіри до себе є доказом висунутого припущення про те, що оптимальна міра довіри до себе є показником стійкості до стресу, показником психічного здоров'я особистості, а також наявності високого рівня адаптаційних можливостей до діяльності в екстремальних ситуаціях.

Наступний етап нашого дослідження був присвячений виявленню зв’язків довіри до іншими з виділеними раніше особистісними параметрами. В результаті опрацювання даних було виявлено позитивну залежність показника довіри до інших з: довірою до себе; здатністю до близьких контактів; прийняття агресії; здатністю до цілісного сприйняття; компетентності в часі. Зауважимо, що значного зв'язку довіри до інших та толерантністю до стресу, довіри до інших та адаптаційних можливостей не встановлено.

Підтвердилася лише негативна стійка залежність довіри до інших від сімейної дисгармонії. Таким чином, можна припустити, що чим вищий рівень довіри до інших, тим менше рівень сімейної дисгармонії.

Також стійкий негативний вплив на довіру до інших був помічений у всіх трьох вимірах за шкалою невротизм та за шкалою ПТСР. Це свідчить про те, що при тривалому емоційному напруженні, існує висока ймовірність виникнення невротичних розладів і розвитку посттравматичного стресового розладу.

Відповідно до завдань нашого дослідження виникла необхідність поділу респондентів на чотири полярні за величиною даних групи за кожним з двох параметрів: низьким і високим рівнем довіри до себе та інших

До першої групи увійшли респонденти з високим рівнем довіри до себе, але з низьким рівнем довіри до інших - дисбаланс за типом збільшення довіри до себе.

До другої групи увійшли респонденти з високим рівнем довіри до інших, але з низьким рівнем довіри до себе - дисбаланс за типом збільшення довіри до світу.

До третьої групи увійшли респонденти з гармонійним оптимальним поєднанням довіри до себе і до інших, як частини світу.

У четверту групу увійшли респонденти з низьким рівнем довіри до себе і з низьким рівнем довіри до інших - дисбаланс за подвійним типу зменшення рівня довіри.

Відповідно до завдань нашого дослідження з усієї сукупної вибірки ми виділили групи:

- з дисбалансом у системі довірливих відносин;

- з гармонійним оптимальним поєднанням довіри до себе та до інших.

Подальший аналіз отриманих даних відбувався відповідно до цього розподілу. Для спрощення описової процедури осіб з дисгармонійною системою довірливих відносин ми будемо позначати малодовірливих, а осіб **з** гармонійною системою довірливих відносин - високодовірливих.

***Аналіз результатів характерологічних особливостей респондентів з дисбалансом у системі довірливих відносин та з гармонійним поєднанням довіри до себе та до інших.***

У дослідженні характерологічних особливостей використовувався повний варіант стандартизованого багатофакторного методу дослідження особистості (СМІЛ Л.Н. Собчик).

На першому етапі ми порівняли середньогрупові результати респондентів за кожною шкалою тесту.

У таблиці 3 продемонстровано дані середньогрупових результатів до і після проходження тренінгу «малодовірливих» та «високодовірливих» респондентів.

**Таблиця 4**

**Середньогрупові показники за шкалами СМІЛ до і після проходження тренінгу.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Шкали СМІЛ | | Група «високодовірливих» | | Група «низькодовірливих» | |
| До | Після | До | Після |
| 1. | Надконтроль | 11,2 | 14,0 | 15,6 | 18,3 |
| 2. | Песимістичність | 16,2 | 18,9 | 24,7 | 35,4 |
| 3. | Емоційна лабільність | 12,4 | П,4 | 16,2 | 17,4 |
| 4. | Імпульсивність | 18,6 | 20,3 | 16,4 | 14,4 |
| 5. | Жіночність | 20,4 | 15,3 | 22,1 | 18,4 |
| 6. | Ригідність | 7,4 | 6,2 | 6,5 | 6,8 |
| 7. | Тривога | 22,4 | 23,1 | 24,5 | 27,8 |
| 8. | Індивідуалізм | 21,7 | 22,4 | 22,7 | 21,1 |
| 9. | Оптимістичність | 19,4 | 16,2 | 14,3 | 13,1 |
| 10. | Інтроверсія | 18,4 | 19,2 | 16,4 | 15,2 |
| Додаткові шкали | | | | | |
| 99 | Алкоголізм | 30,4 | 34,1 | 39,1 | 39,8 |
| 11 | Ставлення до інших | 24,5 | 22,4 | 25,2 | 27,4 |
| 12 | Ставлення до себе | 25,4 | 24,2 | 18,2 | 20,1 |
| 50 | Домінування | 9,6 | 9,8 | 8,4 | 7,1 |
| 57 | Залежність | 20,4 | 18,3 | 26,4 | 28,5 |
| 62 | Сила "его" | 47,7 | 42,1 | 43,4 | 40,1 |
| 129 | Невротизм | 4,6 | 5,4 | 7,8 | 8,0 |
| 171 | "R-фактор" | 15,1 | 16,7 | 29,4 | 21,5 |
| 205 | Толерантність до стресу | 19,2 | 17,4 | 12,1 | 9,6 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 134 | Потреба в лікуванні | 16,5 | 19,4 | 23,6 | 25,7 |
| 152 | Релігійний потенціал | 2,6 | 3,8 | 2,5 | 2,9 |
| 16 | Працездатність | 3,1 | 2,8 | 2,1 | 1,7 |
| 7 | «Службовий потенціал» | 2,5 | 2,3 | 2,3 | 1,2 |
| 35 | Врівноваженість | 3,0 | 2,9 | 2,5 | 1,9 |
| 48 | Самовладання | 3,5 | 3,1 | 2,4 | 1,4 |
| 59 | Самооцінка | 3,6 | 3,3 | 2,4 | 2,2 |

З порівняльної таблиці результатів навіть на перший погляд видно, що в середньому всі показники невротичної тріади в групі малодовірливих дещо вище, ніж в групі високодовірливих.

Ці дані підтверджують припущення про те, що у перших яскраво виражений механізм захисту за типом «втечі у хворобу», при цьому хвороба є ширмою, що маскує прагнення перекласти відповідальність за існуючі проблеми на оточуючих - єдиний соціально прийнятний спосіб виправдання своєї пасивності.

При аналізі середньогрупових результатів за основними шкалами СМІЛ можна відзначити, що із загальної картини групи малодовірливих виділяється з деяким підвищенням шкала «песимістичність». Такий розподіл, можливо, спричинений нестабільністю психічного стану респондентів.

Певні відмінності спостерігаються і за шкалою «релігійний потенціал» (середній бал = 2,9 у першій групі, проти 3,8 - у другій групі). Спостерігається явно виражена тенденція до збільшення середньогрупових балів після проходження тренінгу.

Розглядаючи кожну шкалу окремо можна констатувати, що за шкалою песимістичність у «малодовірливих» респондентів спостерігається підвищення середньогрупових показників, що свідчить про те, що респонденти даної групи схильні до песимістичного усвідомлення своїх пропроблем, інертності у прийнятті рішень, проявляється деяка невпевненість у своїх можливостях. Переважаючі тенденції у цій шкалою в стилі міжособистісної поведінки проявляються рисами залежності, які найбільш помітні в контакті з авторитетною особистістю і з об'єктом прихильності, при цьому одночасно може проявлятися дистантність з явним проявом потреби в афіляції. Явне підвищення показників за даною шкалою у «малодовірливих» респондентів – 24,7 (норма - 16,6;) описує певний стан - як мінімум, депресивну реакцію в рамках адаптаційного синдрому і може бути пов'язане з ситуацією різкого розчарування. Однак це лише якісний аспект, що виявляє особливості не тільки психогенно спровокованого стану, а й передбачає схильність цієї групи респондентів до такого роду реакцій в ситуації стресу. При порівнянні з показниками у «високодовірливими» респондентами, у яких яскраво виражений стенічний тип реагування навіть в ситуації жорсткого стресу відзначається відсутність депресії. Загальне порівняння показників за шкалою свідчить про тенденцію до збільшення показника після проходження тренінгу.

Подальший аналіз даних за шкалами СМІЛ показує у «малодовірливих» респондентів тенденцію збільшення показників за шкалою емоційної лабільності, що свідчить про низьку емоційну стійкість, про підвищену чутливість до середовищних впливів.

Низькі показники 4-ї шкали у «малодовірливих» респондентів свідчать про зниження мотивації досягнення, що при поєднанні з високою 7 шкалою (шкала тривожності) сприяє розвитку невпевненості в собі, нерішучості, залежності особистісних позицій, конформності. Таким чином, в стресових ситуаціях для таких респондентів характерне зниження поведінкової активності, а механізм витіснення тривоги несе відбитки явного зв'язку психосоматичних розладів з психогенними факторами.

Аналіз додаткових шкал свідчить про те, що рівень алкоголізму в групі «малодовірливих» вище, ніж у «високодовірливих» (середній бал = 39,1 / 39,8 проти 30,4 /34,1). Детермінанта даного феномена добре відома, - тривале перебування в екстремальній ситуації породжує необхідність в сурогатному зняття напруги.

Виявляється і підвищений профіль у «малодовірливих» за шкалою «потреба в лікуванні». Цей показник багато в чому свідчить про невпевненість більшості респондентів у власному здоров'ї (середній бал = 23,6 / 25,7 проти - 16,5 / 19,4 при нормі 17,8 бала ). Можна припустити, що дана обставина викликана більшою інформованістю респондентів про стан свого здоров'я.

Говорячи. в цілому про середньо-групові результатах тесту СМІЛ» можна констатувати, що «малодовірливі» респонденти мають низький показник працездатності (середній бал = 1,7, проти - 2,8 бала, при нормі 2,5-3 бали), низький «службовий потенціал» (середній бал = 1,2, проти 2,3, за норми 2,5-3 бали). Вони менш врівноважені люди (1,9 бали проти 2,9 бали); у них низький рівень самоволодіння (1,4 бали, проти 3,1), у них більш низька самооцінка (2,2 бали проти 3,3); вони менш упевнені в собі (1,7 бала проти 3,0 бала).

Отримані дані можна коментувати в такий спосіб. «Малодовірливі» респонденти під впливом екстремальних умов стають більш замкнутими, педантичними, схильними жити своїми внутрішніми переживаннями. Зовнішній світ здається їм або ворожим, або нецікавим. Це відповідає нашій гіпотезі про те, що екстремальні ситуації передусім руйнують довіру до світу, що своєю чергою веде до втрати довіри до себе.

Загалом ***базовий профіль «малодовірливих» респондентів*** має пікоподібний тип, тобто вигладає як профіль дезадаптованої особистості, який має наступний вигляд.

Загальна характеристика: виражена емоційна напруженість. Змішаний тип реагування з переважанням гіпостенічних тенденцій.

Позиція: пасивно-стражденна. Активність знижена через несприятливу ситуацію. Уникнення активності в ситуації неуспіху та недоброзичливості оточуючих. Обмеження соціальної активності, пов'язане з несприятливою ситуацією.

Мотиваційна спрямованість: уникнення ситуацій, що загрожують поразкою. Уникнення конфронтації. Висока мотивація уникнення стресів і конфлікту.

Емоційний фон: настрій знижений, депресивна реакція, підвищена тривожність. Схильність до страхів та надмірної стурбованості існуючими проблемами. Прагнення стримувати свої емоції. Схильність до роздумів і пошуки сенсу життя заважають безпосередності почуттів. Підвищена недовірливість. Тривожно-недовірливий тип реагування. Підвищене почуття власної вини. Інтровертна реакція: спрямованість у світ внутрішніх переживань. Сенситивно-індивідуалістичний тип реагування.

Стиль спілкування: залежний, жіночний. Стриманість у прояві соціальної активності. Виражена вибірковість у контактах. Обережність, пасивний опір щодо нововведень. Схильність до ідеалізація відносин з особами протилежної статі, завищені вимоги до об'єкта прихильності.

Реакція на стрес: блокування дій, різке зниження настрою та життєвого тонусу. Реакція тривоги, відчуття страху, відхід від соціальної активності. Прагнення діяти згідно утвердилися правилам і перевіреним принципам. Іноді проявляється імпульсивність.

Захисні механізми: Обмежувальна поведінка, що звужує діапазон активності. Відхід від суспільної активності у світ суб'єктивно значимих інтересів, у світ фантазій та мрії, у сферу своєрідних захоплень.

Тип сприйняття: вербально-аналітичний когнітивний. Тенденція до застряганні на дрібницях і повторної перевірці зробленого, щоб уникнут помилок. Нестійкість рівня активної уваги. Інертний стиль мислення.

Провідні потреби: в глибокій і постійній прихильності, в розумінні і співчутті. Потреба в обмеженні контактів і уникнення конфліктів. Прихована внутрішня потреба у збереженні власної індивідуальності.

Особливості стану: пригніченість, почуття розчарування, болючий самоаналіз. Суб'єктивне відчуття самотності. Підвищена тривожність, хвороблива реакція на злобу і агресію. Прагнення уникнути надмірного спілкування. Підвищена схильність до самоаналізу, самоконтроль, що веде до придушення безпосередності в поведінці і висловлюваннях.

За повторного обстеження після участі у тренінгу, орієнтованого на гармонізацію системи довірливих відносин: спостерігалися посилення рівня активності, оптимізму та життєлюбства, підвищення рівня самооцінки. Ослаблена вираженість таких характеристик, як сором'язливість, прагнення звуження сфери контактів, проблеми соціальної адаптації, схильність до перекладу психологічних проблем у сферу фізичного самопочуття. Знизився рівень тривожності і песимізму.

***Базовий профіль «високодовірливих» респондентів*** отримав такий вигляд.

Позиція: активно-оборонна, життєлюбна. Мотивація спрямована самореалізацію.

Емоційне тло: помірно оптимістичний настрій.

Індивідуальний тип реагування: наполегливо-вольовий, помірно виражений гіпертімний.

Стиль спілкування: незалежність у відстоюванні своєї думки, імперативний тиск оточуючих викликає внутрішній протест. Прагнення зміцнити свої позиції у колективі та проявити організаторські тенденції. Типово чоловічий стиль поведінки у колективі.

Реакція на стрес: активність із опорою на накопичений досвід. Прагнення не виявляти схвильованості у стресі.

Захисні механізми: витіснення психологічних проблем та відреагування зовні. Раціоналізація. Прагнення перекласти провину за невдачу на оточуючих і знизити цінність того, що здається недосяжним.

Самооцінка: позитивна.

Тип сприйняття: інтуїтивний і прагматичний системний тип мислення. Схильність до побудови сталої системи поглядів та принципів.

Провідні потреби: незалежність вибору рішень та самореалізації. Потреба утриманні своїх позицій та збереженні авторитету.

Риси характеру: незалежність, рішучість, честолюбство. Помірковано виражені такі риси: оптимістичність, життєлюбність, схильність до ризику, позитивна самооцінка.

Умови оптимальної ефективності : для уникнення суперечностей необ - ходимо надати свободу вибору рішень і терпляче ставитися до особливостей його характеру. Необхідна гнучкість оточуючих, маневреність та терпимість з боку безпосереднього керівництва.

Таким чином, з наведених вище типових прикладів профілів респондентів з високим і низьким рівнем довіри видно, що перш за все відмінності виявляються в типі реагування на ситуацію. Або це активна позиція , при якій людина намагається знайти шляхи та виходи з ситуації, або це позиція уникнення, ухилення від проблем.

Виходячи з аналізу матеріалів дослідження впливу тренінгу орієнтованого на розширення меж довіри до себе та інших на особистісні параметри можна зробити висновки:

1. В обох групах за шкалами опитувальника особистісних орієнтацій середньо- групові показники укладаються в коридор норми (від 40 Т балів). Однак, показники до проведення тренінгових процедур значно нижче за всіма шкалами у порівнянні з показниками після проведення тренінгу.
2. У членів тренінгових груп за кожною шкалою особистісного опитувальника відбулося підвищення значень параметрів на 1-12 балів.
3. У кожного члена тренінгових груп після проведення тренінгу відбулися позитивні зміни за низкою шкал.
4. Найбільше тренінг орієнтований на гармонізацію системи довірливих відносин підвищує здатність до близьких соціальних контактів, опору на себе, самоповагу, прийняття агресії, прийняття себе, тобто сприяє самоактуалізації особистості.

***Аналіз результатів ціннісних орієнтацій респондентів з дисбалансом в системі довірливих відносин і з гармонійним поєднанням довіри до себе і до інших.* У** зв'язку з тим, що у особистості, яка відчула на собі стресову дію в значній мірі змінюється сенс і мету існування [4, 12, 30; 34 та ін.], Далі будуть проаналізовані особливості цінніснних орієнтації учасників тренінгових груп, а також їх динаміка після проведення психокорекційних процедур за допомогою тренінгу. Відповідно до поставлених завдань психодіагностичні виміри проводилися 2 рази (до і після проведення тренінгу).

У таблиці 5 представлені особливості термінальних цінностей респондентів з високим та низьким рівнем довіри.

**Таблиця 5.**

**Особливості термінальних цінностей**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Термінальні цінності | Молодовірливі | | Високодовірливі | |
| Середньо- групові бали | Рейтинг | Середньо- групові бали | Рейтинг |
| Активне життя (повнота і емоційна насиченість життя) | 10,8 | 12 | 11,3 | 12 |
| Життєва мудрість (зрілість суджень та здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом) | 8,5 | 7 | 7,8 | 7 |
| Здоров'я (фізичне і психічне) | 2,1 | 1 | 12,9 | 6 |
| Цікава робота | 7,3 | 4 | 5,2 | 3 |
| Краса природи та мистецтва | 13,4 | 16 | 13,4 | 15 |
| Любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною) | 7,1 | 5 | 4,7 | 2 |
| Матеріально забезпечена життя | 7,8 | 6 | 9,2 | 9 |
| Наявність хороших і вірних друзів | 6,0 | 3 | 5,2 | 3 |
| Суспільне визнання (повага оточуючих, колективу) | 9,7 | 10 | 10,9 | 10 |
| Пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток) | 12,0 | 13 | 13,8 | 16 |
| Продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей) | 12,5 ' | 14 | 11,3 | 11 |
| Розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення) | 10,0 | 11 | 11,9 | 13 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Розваги | 12,8 | 15 | 12,6 | 14 |
| Свобода (самостійність, незалежності в судженнях і вчинках) | 9,2 | 9 | 9,0 | 8 |
| Щасливе сімейне життя | 5,6 | 2 | 5,5 | 4 |
| Щастя інших (достаток, розвиток та вдосконалення інших людей, всього народу, людства загалом) | 13,9 | 17 | 14,1 | 17 |
| Творчість | 14,9 | 18 | 14,6 | 18 |
| Впевненість в собі  (Внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів) | 8,9 | 8 | 5,7 | 5 |

Аналіз інструментальних цінностей (таблиця 6) показав, що в групі «малодовірливих» і в групі «високодовірливих» бажані і витіснені цінності при ранжируванні практично збігаються. Значні відмінності виявлено за показником:

- «Життєрадісність» (8,8 середньогруповий бал у «високодовірливих» проти 13, 6 у «малодовірливих»).

- «Самоконтроль», стриманість (7,7 проти 11, 1 );

- «Сміливість у відстоюванні своєї думки» (7,0 проти 9,5 ).

**Таблиця 6.**

**Особливості інструментальних цінностей**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Інструментальні цінності | Малодовірливі | | Високодовірливі | |
| Середньо-групові бали | Рейтинг | Середньо-групові бали | Рейтинг |
| Акуратність (вміння тримати в порядку речі, порядок в справах) | 6,1 | 2 | 6,6 | 4 |
| Вихованість (хороші манери) | 6,5 | 4 | 6,5 | 3 |
| Високі запити (високі вимоги до життя та високі домагання) | 14,2 | 18 | 14,6 | 18 |
| Життєрадісність (почуття гумору) | 13,6 | 17 | 8,8 | 9 |
| Старанність (дисциплінованість) | 7,0 | 5 | 10,7 | 13 |
| Незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче) | 8,4 | 6 | 9,4 | 10 |
| Непримиренність до недоліків у собі та інших | 13,4 ' | 16 | 13,7 | 17 |
| Освіченість (широта знань, висока загальна культура) | 5,0 | 1 | 5,4 | 1 |
| Відповідальність (почуття обов'язку) | 8,5 | 7 | 10,5 | 12 |
| Раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення) | 10,0 | 11 | 7,9 | 7 |
| Самоконтроль (стриманість, самодисципліна) | 11,1 | 13 | 7,7 | 6 |
| Сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів | 9,5 | 9 | 7,0 | 5 |
| Тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами) | 6,2 | 3 | 5,6 | 2 |
| Терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани) | 9,2 | 8 | 10,9 | 14 |
| Чесність (правдивість, щирість) | 9,6 | 10 | 8,0 | 8 |
| Чуйність (дбайливість) | 11,6 | 14 | 11,2 | 15 |
| Широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички) | 12,1 | 15 | 11,6 | 16 |
| Ефективність у справах (працелюбність, продуктивність у роботі) | 10,6 | 12 | 10,2 | 11 |

Наступним етапом нашого дослідження було визначення зв'язку між ранговими оцінками якостей особистості, що входять в уявлення *"Я" ідеальне і "Я" реальне*. Аналіз результатів засвідчив, що у високодовірливих респондентів ці оцінки максимально наближені, що свідчить про адекватну самооцінку. У «малодовірливих» вона виявилася дещо заниженою.

Таким чином, представники першої групи респондентів на відміну від другої мають значний шанс на досягнення внутрішньої узгодженості.

**Висновки до розділу 3.**

1. Одним із показників ступеня готовності до дій в екстремальних умовах можна вважати рівень довіри до себе та до інших. Чим він вищий, тим вища готовність до активних раціональних дії.
2. Низький рівень довіри до себе і до інших, як частини світу позитивно співвідноситься з виникненням і ступенем вираженості посттравматичного стресового розладу, тобто, виявлена залежність між рівнем довіри і виникненням ПТСР.
3. Високий рівень довіри сприяє подоланню екстремальної ситуації й призводить до особистісного зростання.
4. Розширити межі довіри можна у спеціально зорганізованих умовах. Одним з ефективних інструментів при цьому є соціально психологічних тренінг, спрямований на гармонізацію довірливих відносин і використаний нами як основний метод формування смислових установок особистості.
5. Оптимальний рівень довіру до себе та до інших можна вважати одним із показників ефективної взаємодії в екстремальних умовах, а також показником толерантності до стресу та наявності оптимальних адаптаційних можливостей для дії в екстремальних ситуаціях.
6. Рівень взаємодовіливих відносин можна вважати одним з показників соціально-психологічного клімату в колективі і характеру між особистої взаємодії.

**ВИСНОВОК**

1. Важливою характеристикою екстремальності є порушення в системі довірливих відносин (виникнення різкої невідповідності між рівнями довіри до себе і довіри до світу).

2. Під екстремальними умовами життєдіяльності необхідно розуміти такі умови діяльності, в результаті яких порушується система довірливих відносин, виникає стійкий дисбаланс між довірою до себе та довірою до світу.

3. Толерантність до стресу нерозривно пов'язана з дією механізму психологічної адаптації до діяльності в екстремальних ситуаціях.

4. Головним недоліком традиційного уявлення про стрес є те, що воно в неявній формі представляє організм пасивним об'єктом стресових впливів. Між тим, людина спроможна демонструвати у відповідь на дію стресора різні поведінкові реакції, при цьому використовуючи активний чи пасивний характер реагування.

5. Тип поведінкового реагування залежить від оптимального для подолання кризової ситуації рівня довіри до себе і від збалансованості системи довірливих відносин (відповідності рівня довіри до себе та інших).

6. Якщо людина повною мірою не рефлексує своїх індивідуальних автономних можливостей, це знижує рівень довіри до себе і позначається на діяльності в екстремальних ситуаціях.

7. Віра людини в сприятливе вирішення небезпечної ситуації, в необхідність виконання поставленого завдання, в особливу соціальну значущість виконуваних дій, визначає особистісні смисли діяльності.

8. Важливою умовою психічної переадаптації і досягнення стану стійкої адаптованості до змінених умов життєдіяльності є наявність оптимального рівня довіри до себе і до світу одночасно, а також їх гармонійне співвіднесення, тобто наявність гармонійно розвиненої системи довірливих відносин.

9.Нестійка нервово-психічна діяльність та перехід у фазу глибоких психічних змін характеризується неможливістю самостійного відновлення гармонії базових довірливих установок.

10. Одним із активних методів підготовки до діяльності в екстремальних умовах та реабілітації після впливу екстремальних факторів може бути тренінг, орієнтований на розвиток оптимального рівня довіри до себе та світу, а також на гармонізацію системи довірливих відносин.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Абульханова-Славская К.А. Личностный аспект проблемы общения. *Проблема общения в психологии. М*., 1981. С.218-241.
2. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. М., 1995. 296с.
3. Алексеева А. Ю. Уверенность, социальное и межличностное доверие: критерии различения. *Человек. Сообщество. Управление*. 2007. № 4. С. 4–20.
4. Алєксєєва Ю. А. Психологічний аналіз семантичного простору концепту «віра» . *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вип. 26. Кам’янець-Подільський : Аксіома, 2014. С. 40–54.
5. Антоненко И. В. Сущность доверия как социально-психологического явления. *Вестник Университета Российской академии образования*. 2015. № 3.
6. Большаков В. Ю. Психотренинг: Социодинамика, Упражнения, Игры. С.Петербург, 1996. 380с.
7. Великий тлумачний словник сучасної української мови (доп. та CD). Уклад. І гол. ред. В.Т. Бусел. К., Ірпінь: ВТФ “Перун”, 2009. 1736 с.
8. Гуменюк (Фурман) О. Громадянська відповідальність у контексті політичного
9. Зайцев С. В. Особливості визначення рівня довіри особистості. *Вісник Київського національного університету ім. Тараса Шевченка*. Соціологія. Психологія. Педагогіка. -К.:КНУ, 2007. т. Вип. 27-28 . С.117-119.
10. Знанецька О. М. Методика дослідження феномену психологічного благополуччя: опис, адаптація, застосування. *Вісник Дніпропетр. ун-ту. Сер. Педагогіка і психологія*. Д., 2006. Вип. 9. С. 40–46.
11. Ильин Е. П. Психология доверия. СПб. : Питер, 2013. 288 с.
12. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса, М., 1983.
13. Клочко В.Е., Галажинский Э.В. Самореализация личности: системный взгляд. Барнаул, 2000.
14. Кожем'якіна Л. Генеалогія феномена довіри: історико-філософський екскурс. *Вісник Львівського університету.* Серія філософські науки. Львів:Львів. нац. ун-т ім. І. Франка, 2017. т. Вип. 19. С.19-26.
15. Кондрашов-Діденко В. І. Довіра: поліваріантність смислів. *Теоретичні та прикладні питання економіки* : зб. наук. пр.. -К.:Київський університет, 2010. т. Вип. 22.-С.30-37
16. Купрейченко А. Б. Психология доверия и недоверия М. : Изд-во Институт психологии РАН», 2008. 571 с.
17. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. К.: Вид-во ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
18. Миколюк С. Підходи до обґрунтування змісту та обсягу категорій «віра» та «довіра». Методологічний альманах «Вітакультурний млин». Модуль 19. Тернопіль, 2017. С. 62–68.
19. Нападиста В. Феномен довіри у соціогуманітарному дискурсі сучасної України. *Наукові записки Інституту політичних і етнонаціональних досліджень ім. І. Ф. Кураса НАН України*. Київ:ІПІЕНД ім. І. Ф. Кураса, 2016. т.Вип. 1. С.207-222.
20. Новикова Е.Ю. Психология мотивов и действий в обновляющемся мире. М., 1992.
21. Оказание первой психологической помощи. *Доклад в рамках тренинга «Оказание первой психологической помощи внутренне перемещенным лицам и населению, реформы социального сектора в Украине».* Пинчук Ирина Яковлевна [Электронный ресурс]. http://www.slideshare.net/mobile/undpukraine/ss-38456664.
22. Оніщенко Н.В. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти: монографія. Х.: Право, 2014. 584 с.
23. Основи психологічної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України до виконання службово-бойової діяльності в екстремальних умовах: посібник. О.С. Колесніченко, Я.В. Мацегора, І.І. Приходько; за заг. ред. проф. І.І. Приходька. Х. : НА НГУ, 2017. 127 с.
24. Парыгин Б.Д. Основы социально-психологической теории. М., 1971.
25. Первая психологическая помощь. Пособие для членов отряда быстрого реагирования Общества Красного Креста Украины. Составлено Леонорой Кадом. Киев. 2017. 42с.
26. Перлз Ф. С. Гешталът-Подход и Свидетель Терапии. М., 1996. 240с.
27. Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъектности. Ростов-на-Дону, 1996
28. Практикум по социально-психолоническому тренінгу. Под ред. Б. Д. Парыгина. С.-Петербург, 1994. 176с.
29. Психология здоровья: учебник для вузов. ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Питер, 2006. 607 с.
30. Психология экстремальных ситуаций. Хрестоматия. М., 2000.
31. Психологічна енциклопедія . Автор-упорядник О. М. Степанов. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.
32. Психологічна само- та взаємодопомога військовослужбовців Національної гвардії України в умовах ведення бойових дій: посібник. Х. : НА НГУ, 2016. 108 с.
33. Психологічний супровід військовослужбовців, які виконують службово-бойові завдання в екстремальних умовах: методичні рекомендації. Я.В. Мацегора, І.В. Воробйова, О.С. Колесніченко, І.І. Приходько. Х. : НАНГУ, 2015. 69 с.
34. Психологія екстремальної діяльності: навч. посіб. І. І. Приходько, О. С. Колесніченко, О. В. Тімченко та ін. Х.: НА НГУ, 2016. 571 с.
35. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии в 2 т. Т.1. М., 1989. 488с.
36. Селигмен А. Проблема доверия. М. : Идея–Пресс, 2002. 256 с.
37. Селье Г. Стресс без дистресса. Рига, 1992.
38. Скрипкина Т. П. Психология доверия. М., 2000. С. 264.
39. Скрипкина Т.П. Доверие людей в процессе общения. *Эмоциональные познавательные характеристики общения*. Ростов н/Д. 1990.
40. Собчик Л. Н. Стандартизированный многофакторный метод исследования личности (СМИЛ). СПб, 2002. 219с.
41. Соловьев И.В. Посттравматический стрессовый синдром: причины, условия, последствия. Оказание психологической помощи и психореабилитация. М. 2000.
42. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., 2002. C.360-362.
43. Супрунець Т. А. Концептуалізація поняття "довіра" в контексті соціогуманітарних досліджень. *Вісник Львівського університету*. Серія соціологічна. Львів:ЛНУ ім. І. Франка, 2013. т.Вип. 7. С.77-86.
44. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. Питер, 2001. 234 с.
45. Фатхи О.Г Способы оптимизации психологического обеспечения деятельности органов внутренних дел. Методическое пособие. М. 2002.
46. Філософський енциклопедичний словник. Ред.-упоряд. В. І. Шинкарчук. К.: Абрис, 2002. 742 с.
47. Фрейджер Р. Личность. Теории, упражнения, эксперименты. СПб. : Прайм–ЕВРОЗНАК, 2006. 704 с.
48. Фромм Э. Человечек и ситуация. М., 1995.
49. Фурман A.B., Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції: Навчальний посібник. Львів: Новий Світ-2000, 2006. 360 с.
50. Чудаєва Н.В. Емоційний світ людини: навч.-метод. Посібник. Умань: РВЦ “Софія”, 2017. 128 с.
51. Шо Р. Б. Ключи к доверию в организации. М., 2000.
52. Шостром Э. Анти-Карнеги. или человек-манипулятор. Минск. 1992.
53. Эриксон Э. Детство и общество. СПб. : ЗАО ИТД «Летний сад», 2000. 416 с.
54. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М.. 1996.
55. Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1990.
56. Everill D. Stress, stress management and issues regarding implementation. N. Y. 1986.
57. Fress N. Managing stress Jane - Ward, 1987.
58. Nosenko, Ε. On the syndromological approach to studying the personality aspects of teaching stress. *Abstracts of the XXIX International Congress of psychology*. Berlin. Germany. July 20-25, 2008.
59. Pedrabissi L, Holland JP, Santinello Μ. Stress and burnout among teachers in Italy and France. J Psychol. 1993 Sep; 127(5):529-535.
60. Peterson, C., & Seligman, Μ. Ε. Ρ. (2004). Character strengths andvirtues: A handbook and classification. Washington, DC: American Psychological Association.