Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

(повне найменування вищого навчального закладу)

Факультет психології та соціальної роботи

(повне найменування інституту/факультету)

кафедра загальної психології та психології розвитку особистості

(повна назва кафедри)

**Дипломна робота**

магістр

(освітньо-кваліфікаційний рівень)

на тему:

**«Взаємозв’язок ригідності і стратегій подолання»**

**«** **The relationship between rigidity and coping strategies »**

Виконала: студентка заочної форми навчання

Спеціальність 053 Психологія

Глинянова Ірина Олександрівна

Керівник професор, д.психол.н Кіреєва Зоя Олександрівна

|  |  |
| --- | --- |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (підпис) Рецензент \_к.психол.н, доцент, декан Колот С.О. Рекомендовано до захисту:Протокол засідання кафедри№ \_\_\_\_\_від \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_р.Завідувач кафедри\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(підпис) (ПІП) | Захищено на засіданні ДЕК № \_протокол № \_ від \_\_\_\_\_202\_\_\_\_ р.Оцінка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_ \_\_\_/\_\_\_\_\_ (за національною шкалою, шкалою ЕСТS, бали)Голова ДЕК\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(підпис) (ПІП) |

Одеса-2021

**ЗМІСТ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | НАЗВА | **с** |
|  | **ВСТУП** |  |
|  | **РОЗДІЛ 1 РИГІДНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК СКЛАДНЕ, БАГАТОВИМІРНЕ ЯВИЩЕ, ЩО ПОВ’ЯЗАНО З СТРАТЕГІЯМИ ПОДОЛАННЯ** |  |
| **1.1.** | **Ретроспективні погляди та визначення ригідності та її види** |  |
| **1.2.** | **Стратегії подолання як активне перетворення ситуації** |  |
| **1.3** | **Середня дорослість: особливості і конфлікти** |  |
|  | **ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ**  |  |
|  | **РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ’ЯЗКУ РИГІДНОСТІ І СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ У ОСІБ В ВІЦІ СЕРЕДНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ** |  |
| **2.1.** | **Організація емпіричного доcлідження**  |  |
| **2.2** | **Оcобливоcті вибірки емпіричного доcлідження** |  |
|  | **ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ**  |  |
|  | **РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВЯЗКУ РИГІДНОСТІ І СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ У ОСІБ В ПЕРІОДІ СЕРЕДНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ**  |  |
| **3.1.** | **Особливості ригідності і стратегій подолання у осіб в віці середньої дорослості** |  |
| **3.2** | **Особливості ригідності і стратегій подолання у осіб в віці середньої дорослості в залежності від статі** |  |
| **3.3.** | **Шляхи, що спрямовані на розвиток гнучкості** |  |
|  | **ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ** |  |
|  | **ВИСНОВКИ** |  |
|  | **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ** |  |

**ВСТУП**

 **Актуальність дослідження.** У останні два роки збільшується тенденція до підвищення стресогенності життєвого простору. В умовах загрози пандемії стратегії подолання набувають визначального значення, для адаптації людини та швидкості прийняття рішень. Копінг-поведінку зазвичай інтерпретують як зусилля особистості, спрямовані на зниження впливу стресу(R. Lasarus й S. Folkman), індивідуальний спосіб подолання суб'єктом важкої ситуації, здатність справитися, упоратися з нею використовуючи особистісно-середові ресурси. У зарубіжній психології вивченням різних аспектів копінг-поведінки займалися Н. Хаан, Р. Лазарус і С. Фолкман, Р. Моу. Вітчизняні дослідники також вивчали цей феномен і зазначили, що функціонування копінг-процесів припускає включення когнітивних, моральних, соціальних і мотиваційних структур особистості для подолання проблеми ( Г. Балл, О. Бондаренко, Л. Долинська, Н. Завацька, А. Коваленко, І. Корнієнко, С. Максименко, Е. Носенко, Н. Родіна, М. Савчин, Т. Титаренко, Н. Шевченко).

 Ригідність особистості має системний характер та демонструє її стійкість. Відомо, що у людини існують "картини" світу які «впорядковані, схематичні, детерміновані культурою», які економлять її зусилля при сприйнятті складних соціальних об'єктів і захищають його цінності, позиції і права. Але як, відомо, гіперстійкість, може бути представленою у фіксованих паттернах поведінки і є фактором, що негативно впливає на адаптацію особистості, а міра мобільності характеру, здатність відкритися в ситуації або закритися від неї, визначає різницю між здоровою і невротичною структурою характеру. Ригідність як феномен вивчали в рамках загальної, експериментальної та клінічної психології, тобто вона є складним, багатовимірним явищем, яке охоплює різні структурні компоненти особистості і має внутрішню єдність (О.Г. Асмолов, Г.В. Залевський, Е.В. Галаженський, М.Д. Левітов, В.А. Петровський, К.Дункер, А.Luchins, I Maltzman, J. Fox, L. Jr.Morriset) та українськи вчені (С.Аносєнкова, В.Луньов, Т. Ваврик, В. Гузенко, І. Жаровська). В психології існують синонімічні поняття, що також вивчають поряд а іноді і як феномен ригідності. До них відносяться: торпідність, установка, в'язкість, консерватизм, персеверація, відсталість, фіксованість, догматизм, упертість стеріотипність, інертність. Відомо, що у ситуації напруженості поведінка втрачає пластичність, властиву в нейтральній обстановці і ригідність збільшується в емоціогенних ситуаціях, де можливості суб'єкта недостатні, наприклад в ситуаціях підвищенної тривожності, страху та фрустрованості (Л.Виготський, G. Goldstein, Wolpert, Blum). Вченими зафіксовано зв'язок високої пізнавальної гнучкості і ефективним подоланням, але мало вивченим є зв'язок подолання з ригідністю, тому наше дослідження є актуальним.

**Мета дослідження** - теоретико-емпіричним шляхом встановити особливості взаємозв’язку ригідності і стратегій подолання у осіб в віці середньої дорослості під час пандемії.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні аспекти щодо феномену ригідності і стратегій подолання.

2. Дослідити та порівняти особливості когнітивній гнучкості, проявів ригідності у чоловіків і жінок в віці середньої дорослості

3. Встановити особливості взаємозв’язку ригідності і стратегій подолання у осіб в віці середньої дорослості.

4. Запропонувати корекційні шляхи, щодо подолання ригідності.

**Об’єкт дослідження –** копінг-стратегії як засіб адаптації

**Предмет дослідження** – особливості взаємозв’язку ригідності і стратегій подолання у осіб в віці середньої дорослості під час пандемії.

Методи дослідження: *теоретичні* (аналіз, синтез, порівняння, абстрагування, узагальнення, систематизація наукової літератури щодо вивчення ригідності особистості та її стратегій подолання); *емпіричні*: Томський опитувальник ригідності (Г.В. Залевський), Тест Струпа (Test Stroop Effect), методика на вивчення стратегій подолання «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.І. Паркер в адаптації Т.О. Крюкової), Методика «SACS» “Стратегії подолання стресових ситуацій” C. Хобфолла, методика «Самооцінка психічних станів» (Г.Айзенк), Методика «Діагностика рівня невротизації» Л.І. Вассермана, анкетування; *математичної статистики*: відсотковий аналіз, кореляційний аналіз, факторний аналіз (для мінімізації кількості змінних та концентрації інформації у формі невеликого масиву даних). Математично-статистична обробка даних здійснювалась за допомогою Microsoft Office World (2007) та комп’ютерного забезпечення SPSS для Windows (версія 13.0.).

 **Репрезентативну вибірку** склало 76 осіб у віці середньої дорослості (35-61 років), з них 47 жінок і 29 чоловіків.

 **Базою проведення емпіричного дослідження** стало підприємство ООО «Герафак».

 **Практична значущість дослідження**. Результати дослідження можуть застосовуватися психологами соціально-психологічних служб у діагностичній і психокорекційній роботі з особами, що важко адаптуються до сучасних умов життєдіяльності. Узагальнені теоретико-емпіричні результати роботи можуть бути використаними в процесі викладання навчальних курсів «Загальна психологія», «Психологія розвитку», «Психологія здоров’я, стресу та копінгу».

 **Апробація дослідження.** Основні результати дослідження обговорювалися на круглому столі «Психічне здоров’я в умовах пандемії COVID-19» (листопад 2021). Доклад на тему: «Особливості взаємозв’язку ригідності і стратегій подолання у осіб в віці середньої дорослості під час пандемії».

**Структура роботи** складається зі вступу, трьох розділів, висновків, додатків та списку використаних джерел (92 найменувань, з них – 17 іноземними мовами). Загальний обсяг роботи складає сторінок. Робота містить 13 таблиць.

**РОЗДІЛ 1.** **РИГІДНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК СКЛАДНЕ, БАГАТОВИМІРНЕ ЯВИЩЕ, ЩО ПОВ’ЯЗАНО З СТРАТЕГІЯМИ ПОДОЛАННЯ**

* 1. **Ретроспективні погляди та визначення ригідності та її види**

Виживання в умовах невизначеності визначає адаптація. В психології існує багато визначень феномена адаптації. Ми вважаємо, що в рамках нашого дослідження адаптацію можна розглядати як процес, що встановлює відповідність особистості і середовища, що дозволяє задовольняти актуальні потреби і реалізовувати пов'язані з ними значимі цілі життєдіяльності (Ф.Б. Березін)[10]. Одним з принципів, що описують системні аспекти розвитку людини є взаємодія двох протиборчих тенденцій – ригідність, як тенденція до збереження і флексибільність, як тенденція до зміни цих систем.

К. Левін першим використав термін «ригідність», але не надав чіткого визначення. І.П. Павлов розкрив фізіологічний механізм ригідності [55] і вважав її однією з форм фіксованої поведінки. Вчений встановив, що у основі ригідності лежить інертність нервових процесів, що має ознаки як нормального явища, так і явища, що переходить у патологічний стан" [55, с. 135]. Спочатку ригідність вивчали у експериментальному напрямку при рішенні розумових завдань(К.Дункер, А.Luchins, I Maltzman, J. Fox, L. Jr.Morriset) [85]. К. Дункер описав феномен, коли досліджувані насилу вирішують завдання, в яких необхідно було знайомий предмет застосувати в неспецифічній функції. Вчений назвав цій феномен "функціональною фіксованістю". В дослідженнях А. і Е. Лачинсів, відкрито ефект установки, що демонструє незмінність та стереотипність поведінки, неадаптованість до нових умов, джерелом помилок і ілюзій. Згідно ефекту установки були продемонстровані різні чинники, що посилюють або ослабляють його [86].

Аналіз публікацій наукових публікацій, монографій, словників та підручників, в яких наводиться визначення феномену "ригідність" показав, що існує чимало його визначень. Наведемо декілька з них.

 Ригідність або фіксовані форми поведінки це:

* використання суб'єктом неадекватних для цієї ситуації стереотипів поведінки, нездатність змінити одного вибрану стратегію (Г.А. Ніжарадзе) [53];
* ускладнена або несвоєчасна зміна поведінки при зміні ситуації (О.А.Рождественська) [65];
* інертність нервових процесів ( Г.В. Залевський) [29, с. 75];
* усі види фіксованих дій, ефект установки (А. і Е. Лачінси, К Дункер) [86];
* не можливість перемкнутися з однієї дії на іншу (К. Гольдштейн) [81];
* стан складності перемикання на що-небудь нове, опірність змінам, що часто показує характерологічне відношення або установку людини до змін (Н.Д. Левітов ) [41, с.135]
* міра відкритості психологічної системи (Е.В.Галажинський)[22];
* установка (Ш.А. Надірашвілі)[50];
* як властивість чи симптомокомплекс темпераменту (В.С.Мерлін)[44];
* психічна властивість, яка виражається у відсталості, негнучкості поведінкових тенденцій(Г. Клаусс і X. Кулька);
* стереотипи, які и недостатньо повно відбивають дійсність, оскільки включають уявлення лише про деякі сторони явищ громадського життя(У. Липпман);
* властивість або симптомокомплекс темпераменту(В. С. Мерлін)[44],
* фактор ризика виникнення нервово-психологічних захворювань(П.Б. Ганнушкін, А.Є. Личко, К.Гольдштейн);
* якість невротичної особи(В. Райх);

 В "Новітньому психологічному словнику" ригідність (лат. rigidus - жорсткий, твердий) визначена як ускладненість аж до повної нездатності змінити намічену суб'єктом програму діяльності в умовах, що вимагають її перебудови. Поняття ригідності, на думку С. В. Калашнікова, є самостійним поняттям, а не антонімом пластичності, воно відображає лише певною мірою змістовний план непластичної поведінки. В закордонніх дослідженнях ми зустрічаємо поняття функціональної фіксованості або функціональної закріпленості (Functional fixedness, Functional fixity), що йде від експериментів К Дункера [цит. по 28]. Під функціональною фіксованістю розуміють феномен наявної когнітивної установки, коли при рішенні завдань респондент використовує предмет в найбільш явній функції не запропоновує нестандартні способи його застосування.

 В багатьох дослідженнях вчені з’ясовували нейрофізілогічну основу ригідності. Н.Д.Левітов, Шванцара продемонстрували, що ригідність є психодинамічною властивістю має під собою широку нейрофізіологічну основу, яка не обмежується лише інертністю[41]. Але в експериментах Wertheimer, Aronson продемонстовано, що ступінь інертності нервових процесів відіграє істотну роль у ригідності (на прикладі двозаломлюючих лінз). В. В. Білоус встановив, що ригідність входить в один фактор з трьома основними властивостями нервової системи: силою, рухливістю та врівноваженістю. Так, показники психічної ригідності зіставлялися нами з такими особливостями нервової системи, як сила - слабкість (за тривалістю латентного періоду реакції на звук і світло); лабільність (рухливість)-інертність (за величиною максимальної та оптимальної частоти постукувань у тепінг-тесті); за стійкістю оптимальної частоти руху руки у вейвінг-тесті як ефекту післядії. Вченими зазначено низький рівень кореляційних зв'язків показників психічної ригідності з таким індикатором лабільності нервової системи, як оптимальна частота тепінгу. В основі ригідності, на думку Б. М. Теплова може лежати і така властивість як недостатня лабільність. Г.В. Залевський [29] показав, що чим менша динамічність гальмування, тим більша ригідність, і навпаки; в основі ригідності лежить, цілий ряд фізіологічних властивостей при домінуванні інертності і низької динамічності нервових процесів; у зв'язку з фактами збігу швидкості гасіння орієнтовного та умовного рефлексів у ригідних піддослідних, за їх ригідністю ховаються глибші закономірності функціонування кортико-ретикулярних зв'язків.

Вивчення ригідності привело дослідників до побудови наступних моделей фіксованих форм поведінки: нейродинамічної, економії енергії, філогенетичної, онтогенетичної, дипозиційної, стресогенної та системної. Розглянемо їх.

Філогенетична модель ригідності близька до «енергетичної». Спостереження етологів та експерименти зоопсихологів свідчать про те, що фіксовані форми поведінки виявляють і тварини. І чим нижче на філогенетичних сходах знаходяться живі істоти, тим вірогіднішим є прояв ними таких форм поведінки. Інстинкт, що спрямовує поведінку тварини, у постійному та незмінному середовищі функціонує справно. Але при зміні умов середовища відбуваються осічки.

Нейродинамічна модель ригідності пов'язує їх природу і причини прояву з інертністю нервових процесів, особливо з її зростанням через різні втому, нервове виснаження, внаслідок мозкових порушень тощо. Але виявлені багатозначні зв'язки особливостями нервових процесів та психологічними/особистісними особливостями людини (В. С. Мерлін[44], В. М. Русалов[67]) дозволяють говорити лише про більше або менше непряме обумовлення та непрямі кореляції.

Модель економії енергії зустрічається в роботах В. М. Бехтерева та Д. Н. Узнадзе, коли вони писали про рутину, стереотипи, звички, установку тощо. Установка, отримавши відповідну об'єктивним обставинам організацію та можливості, включає готові, набуті досвідом схеми і, дотримуючись принципу економії, забезпечує задоволення потреби. Але, як відомо, фіксована установка, дотримуючись того ж принципу економії, не призводить до задоволення потреби.

Онтогенетична модель фіксованих форм поведінки показує їх зв'язок з віком та їх детермінанти у зв'язку з онтогенетичної динамікою. По-різному оцінюється роль статевого диморфізму у зв'язку з віком, а також роль освіти, інтелекту та афекту, нервово-психічних розладів. Так, Shaie в експериментах якого взяли участь 500 осіб віком від 20 до 70 років, розділених на групи по 50 осіб із віковим інтервалом у 5 років встановив, що з віком люди стають ригіднішими та ригідність різко зростає після 40-50 років . В експериментах А. Лачинз та І. Лачинз «вирішення арифметичних завдань», що були здійснені на піддослідних у віці від 9 до 70 років встановили, що між ригідністю та віком існує, швидше, криволінійна, а не прямолінійна залежність. Ригідність виявилася меншою у дітей молодшого віку, менше у людей середнього віку (середній вік 37,3), ніж у літніх (середній вік 60,8), а також менше у молодих людей (середній вік 21), ніж у дітей та у дорослих (середній вік 43). Murage продемонстрував у людей похилого віку порушення «тендітної рівноваги «гнучкість-ригідність» на користь останньої, на думку Штернберга, це особливо відбувається при патологічному старінні. Guetzkow виявив, що жінки виявилися значно ригіднішими за чоловіків на прикладі арифметичного тесту, А. Лачинз встановив лише тенденцію до більшого прояву ригідності досліджуваними жінками (40 осіб) порівняно з таким же числом чоловіків на прикладі «проходження лабиринту»[86].

В системній моделі фіксовані форми поведінки розглядаються як системні явища, які виявляються на рівні індивіда, особистості, тобто індивідуальних систем, так і на рівні мікро-і макрогруп людей (сім'я, виробничі та громадські організації, етнос, суспільство та держава в цілому), тобто на рівні групових систем. Їх вплив спостерігається у різних сферах життєдіяльності людини: в освіті (у закритості освітніх систем, у труднощах інноваційних процесів), науці (невиправдане відстоювання своїх ідей та «улюблених» теорій, а також нерідко неприйняття ідей, запропонованих колегами чи «іншими» школами), культурі (застарілі традиції, етноцентризм, що нерідко виявляє себе в ригідних етнічних стереотипах, ксенофобії). На наш погляд, доречно привести думку С. Халлек, який згадав проблему фіксованих форм поведінки в контексті надання психологічної допомоги (консультативної, терапевтичної та супервізорської). Вона на його думку виявляється особливо актуальною, оскільки стосується всіх учасників цього процесу — з одного боку, клієнта, пацієнта, з іншого — консультанта, психотерапевта, супервізора. У процесі психологічного і психотерапевтичного взаємодії суб'єктами фіксованих форм поведінки може бути як клієнти/пацієнти, і психологи/психотерапевти. «Ми дуже стиснуті рамками того, що засвоїли в минулому, тому і не можемо почати ефективно використовувати всі вимірювання психотерапії.

Диспозиційна модель ригідності. Як відомо, в основу диспозиційного спрямування у вивченні особистості покладено ідею про те, що «особистість — це те, що лежить за конкретними вчинками всередині самого індивідуума», що згідно Allport «риса особистості є рушійним або, принаймні, визначальним елементом поведінки». У низці досліджень показано, що визначальним особистісним елементом фіксованих форм поведінки є психічна ригідність. Cattell навіть виділив особливий її вид - "диспозиційну ригідність". І в дослідженнях Г.Залевського[28] було виявлено зв'язок між місцем особистості на континуумі ригідність - флексибільність та характеристиками інтенсивності та екстенсивності фіксованих форм поведінки. Понад те, різна просторова представленість психічної ригідності особистості — парціально, тотально як і типообразующей риси — дозволила виділити «ригідний тип особистості» та її варіанти (авторитарний, догматичний тощо. буд.). Особистісною ригідністю А.В. Петровський називав консерватизм[56]. Ідеологія консерватизму грунтується на типі особистості, що підпорядковується авторитету має ригідність мислення, і є антираціональною (Т. Адорно, Е. Фром, Г. Олпорт). Стресогенна модель ригідності демонструє зв’язаність фіксованих форм поведінки з тривогою, страхом, фрустрацією, шоком напруги (стреси). Н.Левітов продемонстрував, що стресори є особливими причинами, під впливом яких звичне дбайливо і наполегливо охороняється, а нове несприймається. Г.Залевський експериментальним шляхом виявив наявність зв'язку між дією стресорів і фіксованими формами поведінки, виділивши поряд з trait-rigidity і state-rigidity.

У клінічній психології (О.В.Кербиков, Н.Д. Лакосина, А.Є.Личко, Г.В. Залевський, О.А. Рождественська) також розглядують ригідність в рамках понять: відсталість, торпідність, тугорухомість в'язкість[28],[65]. Я. В. Бернштейн вважав, що інертність мислення при епілепсії входить в складний симптомокомплекс характерних рис основної поразки. В.А. Абрамов, В.С. Бітенський, В.Л. Гавенко, В.А.Жмуров вважають, що у разі епілепсії наявні зміни мислення — надмірна докладність, в'язкість, тугорухомість. Г.В. Залевським встановлено неадаптивна роль психічної ригідності при неврозах, що проявляється у формі "захисного механізму"[28]. Ригідність виражена у психічнохворих, на думку П.Б. Ганнушкіна, А.Є. Личко, К.Гольдштейна [цит. за 81, с.183]. Так, наприклад, вузькість і однобічність характерні епілептоідам (П.Б. Ганнушкін), а шизоїд частенько виходить не з дійсного стану речей, а зі своєї схеми. Інтелектуальною ригідністю відрізняються конституціонально - безглузді психопати. І.В. Добряков вважає, що для епілептичної хвороби, що зустрічається в психоорганічному синдромі характерною є емоційна ригідність, що виражається у важкому перемиканні з однієї емоційної реакції на іншу при зміні ситуації[25, с. 277]. Що стосується осіб, які намагалися звести рахунки з життям, то встановлено, що вони є значно ригіднішими за тих людей, які таких спроб не робили; значно наростає ригідизація структури особистості суїцидентів на фоні алкоголізму;, всі суїциденти, особливо психічно хворі, вже до суїциду виявляються значно ригіднішими від несуїцидентів; комплексна терапія суїцидентів здатна призводити до деякого зниження психічної ригідності у всіх її проявах.

Зарубіжні і вітчизняні науковці вважають, що ригідність має когнітивний, афективний, мотиваційний і поведінковий аспекти (Сattel a., Tiner, Fischer, Guilford et al., Г. А. Ніжарадзе)[53]. На думку В.Б.Шапар існують наступні види ригідності: когнітивна, афективна, мотиваційна. Перша трактується як жорсткість когнітивних схем, тугорухливість мислення, стереотипія. Особистості, що мають високу когнітивну ригідність є точними, виконавчими, але не самостійними. Ригідність мислення пов’язують з наявністю егоцентризму. Так, Н.Д.Гординя показала, що як високий так низький рівні егоцентризму пов’язані з ригідністю мислення[23,c.131-133.]. С.Аносєнкова простежела особливості когнітивної ригідності держслужбовців і показала, що за тестом Лачинса та методикою «Словесний лабіринт» середні значення у досліджуваних групах лежать на межі гіпоригідного і гіпофлексибільного типів: за тестом Лачинса у держслужбовців середнє дорівнює 7,99, у контрольній групі ― 8,2; за методикою «Словесний лабіринт» у держслужбовців середнє склало 8,48, у контрольній групі ― 8,77. Дослідниця встановила наявність ригідного когнітивного пізнавального контролю у держслужбовців та схильність до проявів помірних (гіпофлексибільність) й високих рівнів ригідної поведінки (гіпоригідність). Доведено, що держслужбовці більш схильні до проявів установчої, сенситивної, преморбідної ригідності. Встановлено вікові відмінності в прояві рівнів ригідності, що отримані за шкалами: установчої ригідності, сенситивної ригідності, ригідності як стану. І.Жаровською досліджено і порівняно особливості прояву видів ригідності у держслужбовців з помірним рівнем ригідності і високим рівнем ригідності[32]. Встановлено, що держслужбовцям з високим рівнем ригідності притаманно: упертість, педантизм та ригідність у ситуаціях, які пов'язані з виходом із зони комфорту, використання стереотипної поведінки, ігнорування та прийняття нових можливостей; переживання емоційної напруги у незвичних ситуаціях життя; складність адаптації при освоєнні нової соціальної ролі; наявність негативного досвіду в адаптації до змін і нового. У держслужбовців з високим рівнем ригідності відзначено щільний взаємозв’язок її видів з темпоральними властивостями, тау-типом, часовою перспективою та збалансованою часовою перспективою.

М.А.Беребин, Л.А.Вассерман проводять паралель між конфліктогенними та ригідними та егоцентричними особами [9]. Ригідні не здатні зважати на оточення та розуміти іншу точку зору, є наполегливими, принциповими та складними партнерами у спілкуванні. Л.Балецька встановила залежність рівня конфліктності від рівня ригідності особистості[8]. За даними вченої у 12 % студентів визначений високий рівень ригідності, тобто вони важко переносять будь-які зміни, які можуть сприяти виникненню труднощів у спілкуванні, стресів, конфліктів, погіршенню самопочуття. Результати порівняння отриманих даних з даними про рівень конфліктності продемонстрував, що збільшення ригідності веде до збільшення конфліктності особистості. В роботах останнього часу було встановлено, що ригідність є однією з рис, що складає «симптомокомплекс девіантності» (Л.Балецька [8]). Афективна ригідність демонструє відсталість афективних, емоційних відгуків на об'єкти емоцій, що змінюються. Л.С.Виготський вважав, що ригідність збільшується в емоціогенних ситуаціях, де можливості суб'єкта недостатні, наприклад в ситуаціях підвищенної тривожності, страху та фрустрованості [21]. Нездатність змінювати звички і потреби, способи їх задоволення, систему мотивів є мотиваційною ригідністю. Психічна ригідність залежить тільки від властивостей нервової системи, а й від мотивів. Так, І. С. Кон обговорюючи питання про статеворольові установки, відзначає і характеризує їх ригідність. На його думку, ригідність статеворольових установок і поведінки може бути як індивідуально-типологічною властивістю (у цьому випадку вона корелюватиме із загальною ригідністю установок і поведінки), так і функцією системи статеворольових приписів, жорсткість яких варіює залежно від ситуації та виду діяльності. Саме у зв'язку з цим виникає питання про ригідність як властивість особистості мультидетермінованої природи. Рубенович пише, що рівень ригідності, що характеризує людину, слід розглядати швидше як результат спадково обумовленої структури і тотального інтегрованого впливу на особистість всього її досвіду, а не раз і назавжди.

К. Гольдштейн[81] розрізняв два види ригідності. Первинна ригідність є нездатністю змінити установку. Причиною вторинної ригідності є порушення в роботі кори великих півкуль та проявляється в абстрактному мисленні при збереженні конкретної і порушенні абстрактної установки [81].

Є.П.Ільїн вказав на 5 типів ригідності і в Г.Айзенка було п'ять типів ригідності: персеверація уявлень пам'яті, персеверація у сфері мислення, моторна, сенсорна та емоційна[33].

В протилежність когнитивній ригідності існує когнітивна гнучкість, яка за F. Buttelmann, J.Karbach є здатністю гнучко перемикатися між завданнями. Це є виміром виконавчих функцій (EF - executive functions), що адаптуватися до умов, що змінюються. Когнітивна гнучкість за Gonzalez, C., Pratt, S.M., Benson, W., Figueroa, I.J., Rhodes, D., Youmans, R.J є здатністю людини адаптувати когнітивну обробку стратегії подолання нових і несподіваних умов до нових ситуацій і вимог довкілля[82]. Згідно Л.Балецької, когнітивна гнучкість є особливою здібністю людини до швидкої зміни своїх думок в залежності від ситуації до ситуації [8].

У сучасній вітчизняній психологічній науці поняття гнучкості розподіляють на: інтелектуальну гнучкість і гнучкість мислення. Остання виявляється у доцільному варіюванні способів дій, у легкості перебудови вже наявних знань, у формуванні зворотних зв´язків, у свободі перебудови в створюваних образів [цит. за 77 ]. Українські науковці в широкому сенсі розуміють феномен когнітивної гнучкості як перемикання мисленнєвих процесів. З клінічної точки зору, вивчення когнітивної гнучкості може бути особливо корисним в поясненні розвитку поведінки, що повторюється. Величезний простір досліджень пов'язаний з розвитком когнітивної гнучкості у дорослих та особливо дітей. Так, Spiro, R.J. & Jehng, J. [90] зафіксували у дітей з мозковою травмою, обсесивно-компульсивним розладом і аутизмом зниження когнітивної гнучкості. У психології здоров'я встановлено взаємозв'язки між аспектами психологічного здоров'я та когнітивною гнучкістю. Так, Genet JJ, Siemer M. продемонстрував зв'язок високої пізнавальної гнучкості з психологічним благополуччям і ефективним подоланням, тоді як низька гнучкість або жорсткість пов'язані з декількома типами психопатології[84].

Г.В. Залевський вивчав прояви ригідності у осіб і визначив, що існує диференціація людей по мірі прояву ригідності :

- флексибільні;

- гіпофлексибільні;

- гіпоригідні

- ригідні.

В групі "флексибільні" зазвичай виділяють наступні підтипи: флексибільно-пластичні , флексибільно-еластичні. Перші після рішення задачі з новими умовами новим способом продовжують вирішувати і подальші завдання, тобто усвідомлюють його раціональність; а другі - після рішення задачі з новими умовами повертаються до старого способу. Існує своєрідна конкуренція способів рішення (чи установок на різні рішення), але старий спосіб спонтанно виходить на перший план[30].О.В.Лук’янов[43], посилаючись на дослідження Г.В. Залевського використовує типологію вченого по мірі прояву ригідності/флексибільності на наступні типи: ригідний, флексибільний, гипоригідний, флексибільно-пластичний, модификаторний, флексибільно-еластичний, суб'єктивістський.

 Таким чином, єдиного визначення ригідності та її видів не прийнято, продемонстровано широку фізіологічну основу ригідності, яка не обмежується лише інертністю нервових процесів, а й силою і лабільністю нервової системи, показано, що поряд із ригідністю взагалі, властивою кожному індивіду, існують індивідуальні її форми: ригідність автоматизмів та ригідність мотивів; розглянуто моделі ригідност і(нейродинамічна, економії енергії, філогенетична, онтогенетична, дипозиційна, стресогенна та системна), зауважено, що вивченння фіксованих форм поведінки йде у різних галузях психологічної науки.

* 1. **Стратегії подолання як активне перетворення ситуації**

 Загальним визначенням психологічної адаптації є пристосування психічної діяльності людини до умов і вимог навколишнього середовища. Не ефективна психологічна адаптація відбувається при надмірному напруженні адаптаційних механізмів, що призводять до порушення нормального функціонування організму, втрати психологічного або фізичного здоров’я. У контексті теорії психологічної адаптації вивчається проблема копінг-поведінки. В сучасних дослідженнях вона розглядується в багатьох психологічних напрямів. Отже виникнення різних життєвих ситуацій на життєвому шляху викликають у людини адаптаційну активність, викликая психологічні ресурси організму. Відомо, що рівень психологічної адаптації є найбільш чутким покажчиком стресу. Початок створення концепції стресу поклав випадково виявлений в експерименті Гансом Селье в 1939 р. «синдром відповіді на пошкодження як таке», такий, що отримав назву «тріада» - збільшення активності кіркового шару надниркових, зменшення (зморщування) вилочковой залози (тимуса) і лімфатичних залоз, так званого тимико-лимфатического апарату, точкові крововиливу і виразки, що кровоточать, в слизистій оболонці шлунку і кишечника[69]. При безперервній дії стресогенного чинника прояв «тріади стресу» змінюється по інтенсивності. Г. Селье [69] виділяє три стадії цих змін. Перша стадія розвитку стресу - мобілізація як би по тривозі адаптаційних можливостей організму - «стадія тривоги». Автор концепції стресу запропонував обмеженість адаптаційних можливостей організму. Вона виявляється вже в першій стадії стресу. За первісною реакцією обов'язково слідує «стадія резистентності». Це друга стадія - збалансоване витрачання адаптаційних резервів. При цьому підтримується існування організму, що практично не відрізняється від норми, в умовах підвищеної вимоги до його адаптаційних систем. Зважаючи на те що «адаптаційна енергія не безмежна», рано чи пізно, якщо стрессор продовжує діяти, наступає третя - «стадія виснаження» [23].

 Усунення або зменшення сили впливу стресогенного фактора на особистість в сучасній психологічній науці визначається як поведінка подолання. Сума реакцій людини на стресову ситуацію відображає поняття «копінг». Термін копінг (від англ. сope – успішно впоратися, подолати) був введений у тезаурус науки Р. Лазарусом [85]. Вчений відзначав, що копінг – це індивідуальний спосіб взаємодії із ситуацією відповідно до її власної логіки, значущості в житті людини і її психологічних можливостей. Метою копінгу є зниження стресогенного впливу ситуації на особистість та повернення її до рівноважного рівня функціонування (К.Муздибаєв[47], С. Нартова-Бочавер[48]).

 О.Вайцеховська, вважала, що головним завданнями копінгу є підтримка благополуччя людини, фізичного й психічного здоров’я та задоволеності соціальними відносинами. Інші вчені відбивають наступні наступні завдання, що виконує копінг виконує[19]:

1. зменшення негативного впливу обставин і збільшення можливостей відновлення;
2. пристосування і регулювання, або перетворення життєвих ситуацій;
3. підтримка позитивної «Я -концепції»;
4. підтримка емоційної рівноваги;
5. підтримка та збереження соціальних стосунків з іншими людьми [19].

До функцій копінг-поведінки згідно стресо-орієнтованого підходу відносять спрямованість на усунення стресового зв’язку особистості і середовища та сфокусованість на на управління емоційним дистресом. Подолання стресової ситуації пов’язано з цими функціями.

 Оскільки копінг це індивідуальний спосіб взаємодії, то на вибір способів подолання впливають індивідуально-психологічні особливості: рівень тривожності, особливості локус контролю, тип мислення, установки, темперамент, спрямованість характеру, переживання, досвід тощо.

 За класифікацією О. Р. Ісаєвої, в сучасній психології вчені виділяють три основних напрямки в розумінні визначення терміна «копінг»[34].

1. Его-орієнтований підхід (K. Menninger, V. Vaillant, N. Haan). Він бере свій початок у теорії З. Фрейда й роботах з аналізу механізмів захисту А. Фрейд. В рамках цього підходу процес подолання розглядається як специфічний его-механізм, спрямований на продуктивну адаптацію особистості в скрутних ситуаціях, до якого людина вдається з метою рятування від внутрішнього напруження (temion) [34.
2. У другому напрямку, подолання обумовлене відносно стійкими особистісними передумовами. Ці особистісні риси є основним чинником, що визначають реакцію людини на той або інший стресовий фактор.
3. Третій напрямок, є когнітивно-феноменологічною теорію подолання стресу, що розробили R.Lazarus і S.Folkman. У теорії копінгу Р. Лазаруса [40] важливе місце відведено механізмам подолання стресу які визначають розвиток різних форм поведінки, що призводять до адаптації або дезадаптації особистості. Копінг в цій теорії виступає динамічним процесом, що визначається суб'єктивністю переживання ситуації при зіткненні зі стресовим фактором. R.S. Lazarus [85] розглядає поняття «копінг», або «подолання стресу», як діяльність особистості з підтримки або збереження балансу між вимогами середовища й ресурсами, що задовольняють цим вимогам.

Н. В. Родіна визначає, що сьогодні у психології не існує загальновизнаного розуміння процесів подолання й універсальних класифікацій типів копінгу. Вчена характеризує такі концепції: когнітивно- мотиваційно-міжособистісну теорію; трансакційну теорію; ресурсні теорії; теорію атрибуції мотивації й емоцій; проактивні теорії [63, с. 25-59]. Відомо, що згідно трансакційної теорії, копінг має дві форми: копінг, орієнтований на емоції і копінг, орієнтований на вирішення проблеми. Останній, як конструктивний копінг може зменшувати негативний вплив стресу від раптових життєвих подій, стресових факторів тривалої дії, знижувати депресію. Водночас, копінг, що орієнтований на емоції та уникання збільшує депресію та ризик загострення проблем у майбутньому/ Третєю формою подолання стресу є уникання.

 У структурі копінг-стратегій виділяють три компоненти: когнітивний, емоційний, поведінковий. Когнітивний компонент є внутрішнім, уявним вирішенням проблеми. У цій галузі копінг-механізми можуть виявлятися як: відволікання чи перемикання думок на інші, більш референтні галузі, прийняття несприятливої ситуації як неминучості, ігнорування чи зменшення розміру загрози, пошук інформації з цієї проблеми, порівняння себе з іншими людьми, надання негативної події особливого сенсу та ін. Емоційний компонент є емоційним вирішенням проблеми. У цій галузі копінг-механізми можуть проявлятися як: емоційне відреагування, покірність, смиренність, фаталізм, приписування, передача відповідальності іншим людям, самозвинувачення, самоконтроль та ін. Поведінковий відбиває конкретні вчинки та дії для вирішення проблеми. У цій галузі копінг-механізми можуть виявлятися як: заміщаюча або відволікаюча поведінка, перемикання на іншу діяльність, турбота про інших людей, уникання такого типу ситуацій, усамітнення, співробітництво, активний пошук допомоги та ін [27],[60],[68].

 Як ми зазначали вище, вчені виділяють три способи подолання стресової ситуації: оцінка ситуації; втручання в ситуацію; уникання [14]. При цьому розрізняють активні й пасивні способи реагування на стрес (перші вважаються проявом конструктивної поведінки, другі - неконструктивної) [18]. Розрізняють копінг -стратегії і копінг-ресурси.

 Розглянемо копінг - стратегії. Вони є актуальними відповідями особистості на загрозу, згідно теорії долаючої поведінки, які нею сприймаються і інтерпретуються. Вони визначають модель поведінки людини при подоланні зовнішних або внутрішних специфічних вимог, які оцінюються людиною як такі, до яких потрібно адаптуватися. Копінг -стратегії є способами керування стресовим фактором. Згідно R. Lasarus [85] розрізняється три основних типи стратегії подолання стресової ситуації: 1) механізми захисту Его; 2) пряма дія - напад або втеча, що супроводжується гнівом або страхом; 3) подолання («копінг») без афекту, коли реальна загроза відсутня, але потенційно існує. Але єдиної класифікації стратегій подолання (копінг-стратегій) не існує. Їх підрозділяють на активні й пасивні. Копінг-стратегії можуть бути як продуктивними, функціональними, так і непродуктивними, дисфункціональними. Р. Лазарус вважає, що копінг не завжди є продуктивним; його ефективність залежить від двох чинників: реакції у відповідь на стресову ситуацію і контексту, в якому ця копінг-стратегія реалізується. Н.В.Родіна зазначає, що продуктивні копінг-стратегії сприяють ефективній адаптації індивіда в різних ситуаціях, а непродуктивні копінг-стратегій можуть призводити до дезадаптації[62].

 Виділяються наступні базові копінг-стратегії: "вирішення проблем", "пошук соціальної підтримки", "уникання".

 Вирішення проблем. ЇЇ метою є розгляд альтернативних питань, що сприяють загальній соціальній адаптації. на нашу думку, ця базова копінг-стратегія співпадає з запропонованим Лазарусом проблемно-орієнтованим копінгом. Це стратегія, яку вчені називають активною. Вона передбачає раціональний підхід до проблеми і її аналіз, що пов’язаний із розробленням та реалізацією плану усунення складної ситуації. Проявляється в таких формах поведінки, як пошук додаткової інформації, як звернення по допомогу до інших самостійний аналіз проблемної ситуації.

 Соціальна підтримка виявляється у взаємодії з іншими людьми. С.Х.Kong, P.Leahy-Warren вважають, що соціальна підтримка діє як захист від стресових життєвих подій і має значний позитивний вплив на відновлення та зміцнення психічного здоров'я. Соціальна підтримка включає чотири складових: отримання конкретної дієвої допомоги, інформаційна підтримка, соціальне порівняння, впевненість у тому, що про тебе хтось любить і дбає про тебе. Ця стратегія дозволяє визначити можливі джерела соціальної підтримки в стресовій ситуації для подолання з нею за допомогою актуальних когнітивних, поведінкових та емоційних відповідей

 Уникання - це пасивна копінг-поведінка яка дозволяє особистості зменшити емоційну напругу, емоційний компонент дистресу до зміни самої ситуації. Ця стратегія може носити або адекватний, або неадекватний характер залежно від конкретної ситуації, віку індивіда та актуального стану ресурсної системи особистості. Використання даної копінг-стратегії може бути викликано слабким розвитком особистісно-середовищних копінг-ресурсів і навичок активного вирішення проблем. Активне використання копінг-стратегії «уникання» пов'язують з переважанням у поведінці мотивації уникання мотивації досягнення успіхів[61].

 Попри існування копінг-стратегій, вчені, підкреслюють відсутність таких стратегій, які б були ефективні для всіх проблемних ситуацій. зазвичай людина вибірає ефективні або неефективні способі опанування враховуючи особистісні властивості, ресурси та властивості ситуації, у яких опиняється особистість.

 Копінг-ресурси. Ф. Василюк [ 15] вважає, що копінг-ресурси є стабільні характеристики людей, які сприяють розвитку способів його подолання. До копінг-ресурси - відносять: фізичні (здоров'я, витривалість і т.д.), психологічні (переконання, самооцінка, локус контролю, Я- концепція, емпатія, афіліація та когнітивні ресурси, мораль і т.д.), соціальні (індивідуальна соціальна мережа й інші види соціально-підтримуючої системи). Розглянемо деякі копінг-ресурси:

 Позитивна Я-концепція, є одним з найважливіших особистісних копінг-ресурсів, відрізняється сформованістю у відповідність до віку, відносної стійкістю і в той же час вираженими динамічними характеристиками - здатністю до розвитку. Вона характеризується високим рівнем спонукань, позитивним емоційним тоном, сформованим позитивним образом тіла, адекватними позитивними сімейними, соціальними, сексуальними відносинами, стійким рівнем моральної самосвідомості, сформованими професійно-освітніми прагненнями, суб'єктивним відчуттям контролю над середовищем, високою здатністю пристосування до середовища, сформовано ідеального компонентів самооцінки та помірною розбіжністю між ними. Дані особливості Я-концепції сприяють зростанню самосвідомості та формуванню ефективних стратегій особистісно-середовищної взаємодії.

 Інтернальний локус контролю, є вмінням контролювати своє життя і брати за нього відповідальність. В дослідженнях показано, що для інтерналів характерна наявність активної стратегії, вони частіше вступають у соціальний контакт, вдаються до соціальної підтримки. Респондентам з інтернальним локусом контролю у ситуації подолання стресу властиві прийняття відповідальності за свою поведінку, їхня поведінка демонструє наявність самоповаги та поваги до інших, при вступі до соціального контакту – чесність та відкритість у спілкуванні, наявність позитивної установки та впевненості, яка визначається як комплексна характеристика особистості, що є усвідомлення людиною самоефективності, прагнення до самодостатності, емоційну зрілість і впевнений поведінковий репертуар тощо [цит.за 18].

 Емпатія є важливою рисою особистості, що зумовлює долаючу поведінку. С.Д. Бетсон стверджує, що чим вище у людини показники за ступенем вираженості до емпатії, готовності співпереживати, тим вище його

готовність надавати підтримку. Емпатія сприяє сприятливій соціальній взаємодії, прийняттю чужої точки зору, стабілізації свого емоційного стану через емоційну підтримку від оточуючи

 Афіліація виражається як у вигляді почуття прихильності і вірності, так і в комунікабельності, в прагненні співпрацювати з іншими людьми, постійно перебувати з ними

 Когнітивні ресурси. Під когнітивним ресурсом розуміється безліч когнітивних елементів, які симультанно використовуються людиною в процесі переробки складної інформації. Цей ресурс проявляється, в тому числі і в наявності у людини раціональних переконань щодо себе, своїх досягнень. До них можна віднести когнітивну гнучкість, яка відображує здатність адаптації до змін в середовищі. Когнітивна гнучкість дає можливість спонтанно реструктурувати свої навички та знання у багатьох відношеннях в адаптивній відповіді на ситуаційні вимоги.

 Види копінгу. Вчені розрізняють: копінг, націлений на проблему; копінг, націлений на оцінку; копінг, націлений на емоції [63].

 Копінг, що націлений на проблему, має на меті модифікувати, зменшити або усунути джерело стресу. Копінг, націлений на оцінку, включає в себе спроби визначити значення ситуації й ввести в дію стратегії. Копінг, націлений на емоції, включає в себе когнітивні, поведінкові зусилля, за допомогою яких особистість намагається зменшити емоційне напруження й підтримати афективну рівновагу.

 У сучасній науці багато уваги приділяється ресурсному підходу, що був запропонований наприкінці ХХ ст. Згідно йогму вибір стратегії залежить від наявних ресурсів для подолання і полягає у їх розподілі [88], оскільки зміст ресурсного підходу полягає в тому, що ефективне збереження психічного і фізичного здоров'я пояснюється вдалим "розподілом ресурсів" (commerce of resources). Так, С. Хобфолл запропонував модель «поведінки подолання» і шкалу SACS, побудовану на основі цієї моделі. С.Hobfoll запропонував критерій «консервації ресурсів» який лежить в основі COR-теорії [88]. COR – теорія пояснює більшу частину людської поведінки для виживання на основі еволюційної потреби в придбанні та збереженні ресурсів. Згідно її основним тезам, що стрес виникає при загрозі втрати головного ресурсу, тобто в теорії Хобфола втрата ресурсів є головним компонентом у процесі розвитку стресу. Завдяки когнітивному оцінюванню можливе оцінювання ступеня втрати ресурсів. Модель С. Хобфолла має дві основні осі: просоціальна стратегія – асоціальна стратегія, активна стратегія – пасивна стратегія і одну додаткову вісь: пряма стратегія – непряма стратегія. Кожна стратегія виявляється у певних моделях поведінки, які діагностує шкала SACS. Залежно від ступеня конструктивності стратегії моделі поведінки можуть сприяти або перешкоджати успішності адаптації, а також впливати на збереження здоров’я людини.

 С.К. Нартова-Бочавер[48] за наступними критеріями класифікує копінги: 1) орієнтованість на проблему - на себе, 2) психічна галузь, в межах якої розгортається подолання, 3) ефективність - нефективність, 4) тимчасова протяжність отриманого ефекту (проблема вирішується радикально або вимагає повернення до неї), 5) ситуації, що провокують coping-поведінку (кризові або повсякденні). С.К. Нартова-Бочавер відмічає значущість психологічного контексту ситуації, щодо якої активізується копінг: особливості події, з якими взаємодіє людина, її суб’єктивне розуміння безумовно впливають на процес подолання, детермінуючи вибір копінгів[48].

 E. Heim виділяє три сфери ієрархічної структури психіки, в яких відбувається реалізація копінг-стратегій поведінки: емоційну, когнітивну та поведінкову. Ці три види копінг-стратегій поведінки мають свої варіанти в залежності від ступеня власних адаптивних можливостей: адаптивні, відносно адаптивні та неадаптивні[83]. У сфері емоційного копінга адаптивними вважаються наступні копінг-стратегії: оптимізм і протест; частково адаптивними: емоційна розрядка і пасивна кооперація; не адаптивними: придушення емоцій, покірність, самозвинувачення і агресивність. У сфері когнітивного копінгу адаптивними вважаються наступні копінг-стратегії: проблемний аналіз, установка на власну цінність і збереження самовладання; частково адаптивними: додача сенсу і релігійність; неадаптівними: смиренність, розгубленість, диссимуляция і ігнорування. У сфері поведінкового копінга адаптивними вважаються наступні копінг-стратегії: співпраця, оптимізм; частково адаптивними: компенсація, відволікання і конструктивна активність; не адаптивними: активне уникання і відступом [83]

 Провідною копінг-компітенцією є адаптаційний потенціал що містить уміння точно зображати наявні ознаки проблемної ситуації та обирати адекватний спосіб поведінки.

 В сучасній українській психології вивчають взаємозв’язки між ресурсами подолання та часовою перспективою. Наприклад, А. М Большакова виявила кореляцію між «фаталістичним теперішнім» та демонстрацією асертивної стратегії подолання проблем, між перспективою «гедоністичне теперішнє» та імпульсивними і маніпулятивними стратегіями копінгу, між часовою перспективою «негативне минуле» і низьким рівнем розвитку компонентів життєстійкості, між перспективою «позитивне минуле» та просоціальними стратегіями копінгу [7].

 Т. А. Ткачук вивчав локус контролю курсантів та офіцерів податкової служби як одних з основних базових копінг-ресурсів, що впливає на когнітивну оцінку емоційно-стресових ситуацій і реалізацію копінг-стратегій, спрямованих на подолання стресу.

 Л.О.Котлова вивчила особливості копінг-стратегії подружжя в період адаптаційної кризи і зазначила, що у чоловіків і жінок були виявлені спільні ознаки та відмінності у копінг стратегіях. Джо останніх вона віднесла, те, що у жінок більше проявляється відволікання, чоловіки проявляють копінг стратегії в залежності від ситуації.

 Н. В. Родіна вивчала роль у подоланні особистістю життєвої кризи проактивного копінгу [63].

 Т.В.Бушуєва досліджувала взаємозв’язок особистісних характеристик та копінг-стратегій у жінок в період середньої дорослості. Дослідниця встановила, що рішучість, впевненість в собі, розкутість, оптимістичність, енергійність, екстравертованість, емоційна стабільність, маскулінність, є особистісними детермінантами вибору копінг-стратегії "асертивні дії". Жінки, що є підозріливими,, недовірливими в міжособистісних відносинах, використовують стратегію "Уникання" Дратівливі, тривожні, депресивні, авторитарні жінки використовують копінг "агресивні дії". За прямою копінг-стратегіями "пошук соціальної підтримки", "імпульсивні дії" та просоціальні копінг-стратегії не встановлено достовірних зв’язків з и особистісними характеристиками жінок[11].

 Б. В. Бірон досліджував проактивне подолання стресових ситуацій особистістю на прикладі студентів ВНЗ. Дослідник визначив системні параметри проактивної особистості. До яких відносяться ієрархічність, автономія, аутопоезис. Проактивний копінг-вектор характеризується стійкими переконаннями особистості у власній здатності до саморозвитку та можливості змінювати середовище, а ресурсними чинниками проактивного подолання виступають проактивна установка, загальна самоефективність, автентичне життя та навчена ресурсність [18].

 Н.В Артюхіна., О.А Бадо детально аналізують проблематику копінгу шлюбних партнерів в контексті сімейної системи, виділяючи його рівні: реактивний, проактивний копінг, антиципаторно-превентивний рівень копінгу. Варто відзначити зазначену автроами цінність проактивного копінгу як орієнтованого на майбутнє, що забезпечує його має профілактичний характер, а тому може виступати інструментом профілактичної готовності щодо ефективного проходження прогнозованих труднощів.

 М.М.Дідух вивчила моделювання копінг-поведінки слідчого у професійної діяльності і встановила її трьохкомпонентну структуру. Ця структура складається з когнітивно-оціночного, мотиваційно-операційного та регулятивного компонентів. До першого компоненту відносяться когнітивне оцінювання ситуації, усвідомлення потреби у копінг-поведінці, психологічні особливості особистості слідчого, які зумовлюють індивідуальну реакцію на ситуацію[27]. До складу другого компонента входить встановлення копінг-завдань та засобів її розв’язання. До третього компоненту копінг поведінки відноситься оцінювання слідчим ефективності застосування структурних одиниць копінг-поведінки і отриманого у процесі її реалізації результату. Результати емпіричного дослідження М.М.Дідух засвідчили, що перший компонен копінг-поведінки розвинений на середньому рівні у 54,33 % респондентів. Це інтерпретується низькім рівнем розвиненості самоефективності та інтернальності локусу контролю[27].

Таким чином, визначаємо копінг, як динамічний процес, що об’єднує емоційні, когнітивні та поведінкові стратегії, що використовує особа для подолання викликів сьогодення. Встановлено завдання і функції копінгу. Описано копінг-стратегії і копінг-ресурси. Зазначено, що ставлення до життєвих труднощів, визначає вибір стратегії поведінки в складних ситуаціях.

**1.3.Середня дорослість: особливості і конфлікти**

Враховуючи соціальні, психологічні і біологічні чинники, дослідники окреслюють межі дорослості по-різному. Наприклад, Е. Еріксон виокремлює ранню дорослість (20— 45 років), середню дорослість (40—60 років) і пізню дорослість (понад 60 років). На думку Дж. Бромлей (1929—2000), дорослість складається з чотирьох стадій: ранньої (20—25 років), середньої (25—40 років), пізньої дорослості (40—55 років) і передпенсійного віку (55—65 років). За періодизацією російського психолога Б.Ананьєва (1907—1972), середній вік (зрілість) складається із двох фаз (від 21—22 до 35 років і від 36 до 55—60 років), потім настає похилий вік (від 55—60 до 75 років), далі — старість (75—90 років) і вік довгожителів

В історії вікової психології основні характеристики дорослості слугували еталонами для оцінки якостей особистості у попередні вікові періоди, репрезентували рівень психічного й особистісного розвитку, до якого мали поступово наближуватися дитинство, підлітковий вік і юність. Дорослість розглядалася як стабільний період. Наприклад, французький психолог Отто Клапаред (1899—1992) характеризував зрілість (дорослість) як стан психічної “скам'янілості”, коли припиняється процес розвитку. На думку американського психолога Вільяма Джеймса (1842—1910), після 25 років дорослі не можуть творити нові ідеї. Подібної позиції дотримувався Ж. Піаже, стверджуючи, що розвиток інтелекту людини зупиняється на порозі дорослості. Психологічні характеристики дорослої людини використовували як еталони і при виявленні інволюційних процесів (втрати чи спрощення функцій) у період старіння. З виникненням наприкінці XIX — на початку XX ст. геронтології — науки, що вивчає проблеми старіння людини, — дані про молодих людей використовували для визначення величини зниження функцій або їх збереження в загальному інволюційному процесі. Психологія дорослих як самостійна галузь психології почала формуватися в 30-ті роки XX ст., однак активний її розвиток намітився лише в останні роки. Тому концептуальна основа та практична база досліджень психіки дорослої людини перебувають на стадії формування. Найґрунтовніше досліджено розвиток пізнавальної сфери та інтелекту дорослої людини, не з'ясованими залишаються багато таємниць становлення особистості на різних етапах дорослості[61].

Середня дорослість за Бромлей триває від 25 до 40 років. Розвиток особистості дорослої людини відбувається за такими напрямами:

 а) зростання самостійності людини, її свободи та відповідальності, розвиток індивідуальності (неповторності), творчого ставлення до дійсності та власного життєвого шляху;

б) посилення соціально-духовної інтегрованості людини, соціальної відповідальності, збагачення форм її життєдіяльності. Досягнення соціальної зрілості є передумовою самостійності дорослої людини на роботі й у сім'ї, реалізації її здібностей і мрій. Вона здатна критично оцінити життя, приймаючи рішення про правильність обраного життєвого шляху чи шукаючи нову ідентичність.

Відомо, що в пізнавальній сфері людини на момент переходу до дорослого життя основні фізіологічні структури вже сформовані, то у структурі її особистості настає період глибоких змін, бо, як стверджує німецько-американський психолог К.Хорні (1885— 1952), “усі ми до тих пір, поки живі, зберігаємо здатність до змін, навіть до фундаментальних змін”. Про реальність феномену всевікового розвитку свідчать, за твердженням П Балтеса (нар. 1939), такі пізньовікові новоутворення, як процес віддаленої ремінісценції (відстроченого згадування того, що в минулому при безпосередньому згадуванні не вдалося відтворити), перегляд власного життя, явище автобіографічної пам'яті. Споріднена з цими твердженнями ідея гетерохронного розвитку психічних функцій, згідно з якою високий рівень розвитку однієї функції може зберігатися до старості, іншої — обмежуватися періодами юності й ранньої дорослості. Одні функції починають старіти з народження, інші знижують рівень дії лише в старості, а ще інші розвиваються навіть у старіючих людей. У дорослому віці розвиток ніколи не відбувається прямолінійно, а лише як накопичення та розширення раніше засвоєних життєвих принципів, поглядів, потреб і соціальних настанов. На всіх стадіях дорослості розвиток є нерівномірним, у ньому спостерігаються літичні (пов'язані з важкими захворюваннями) та кризові періоди, під час яких активізуються інволюційні процеси, відбуваються переходи на нові рівні розвитку (трансформації у мотиваційно-смисловій сфері особистості зумовлюють нове розуміння сутності і сенсу життя). Але на відміну від криз дитинства кризи дорослості відбуваються більш приховано, не так гостро і бурхливо, жорстко не прив'язані до певних хронологічних меж[37].

Динаміка сучасного життя, висока емоційна напруженість, професійні та життєві стреси диктують нові вимоги до особистості дорослих. Принциповим моментом є те, що після настання тридцяти років зазвичай трансформується ментальна модель другої половини життя людини. Зміст та перетворення ментальних моделей світосприйняття людини вивчали Е.Еріксон, Р.Пек, К.Хейвігерст, К.Г.Юнг. К. Г. Юнг звертав увагу на місце і роль середини життя дорослої людини в онтогенезі, на важливість змін моделей світосприйняття. Е. Еріксон вважав, що у цьому періоді людині важливо здійснити вибір між переходом до генеративності, з одного боку, та стагнацією й зацикленістю на собі, з іншого. Сім проблем-конфліктів розвитку дорослої людини виділив Р. Пек[цит за 26]:

* прийняття цінності мудрості перед фізичною силою;
* зміна моделі мислення, пристосування до нових умов;
* рівновага – соціальна та сексуальна;
* емоційна гнучкість;
* перевага інтелекту, розумова гнучкість проти ригідності;
* диференціація Его, самотність супроти захоплення власними ролями;
* трансценденція тілесного проти поглиненості тілесним;
* трансценденція Его проти поглиненості в Его (ставлення до смерті також входить до цього конфлікту).

К. Хейвігерст поширив його погляди, виділивши як найважливіші такі завдання цього періоду: досягнення зрілої громадянської та соціальної відповідальності; досягнення та підтримка відповідного життєвого рівня; вибір адекватних моделей проведення вільного часу; допомога дітям у подорослішанні; посилення особистісного аспекту сімейних відносин; прийняття фізіологічних змін середини життя, пристосування до них; пристосування до взаємодії з батьками, які старіють.

 У вітчизняній психології показано, що усвідомленню власної ментальної моделі в дорослому віці перешкоджає, зокрема, кризовий стан особистості (Т.М.Титаренко)[71], коли її поведінка соціально невмотивована, вона має неадекватний рівень самооцінки, не вміє регулювати власні емоційні стани, не здатна до саморозвитку, до провідних способів діяльності здорової особистості (Г.С.Костюк)[39].

 Таким чином ми розглянули погляди вчених, щодо особливостей і конфліктів середньої дорослості. важливою рисою є збереження емоційної і розумової гнучкості.

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

1. Продемонстровано, що в психологічній науковій літературі існує

існує чимало визначень феномену «ригідність». Показано що вивчення ригідності привело дослідників до побудови наступних моделей фіксованих форм поведінки: нейродинамічної, економії енергії, філогенетичної, онтогенетичної, дипозиційної, стресогенної та системної. Констатовано, що ригідність має когнітивний, афективний, мотиваційний і поведінковий аспекти. Встановлена диференціація людей по мірі прояву ригідності: флексибільні, гіпофлексибільні, гіпоригідні, ригідні.

 2. Показано, що виникнення складних життєвих ситуацій на життєвому шляху порушують у людини адаптаційну активність, викликая психологічні ресурси організму. Зазначено, що усунення або зменшення сили впливу стресогенного фактора на особистість в сучасній психологічній науці визначається як поведінка подолання. Констатовано, що вчені виділяють три основних напрямки в розумінні визначення терміна «копінг». Надано види копінгу: копінг, націлений на проблему; копінг, націлений на оцінку; копінг, націлений на емоції. Розглянуто копінг-стратегії, які є актуальними відповідями особистості на загрозу, згідно теорії долаючої поведінки, які нею сприймаються і інтерпретуються, в них виділяють три компоненти: когнітивний, емоційний, поведінковий. Показано, що копінг-ресурси є стабільними характеристиками людей, які сприяють розвитку способів подолання.

3. Зазначено, що середня дорослість за Бромлей триває від 25 до 40 років. Констатовано, що розвиток особистості дорослої людини відбувається за такими напрямами: зростання самостійності людини, її свободи та відповідальності, розвиток індивідуальності та творчого ставлення до дійсності та власного життєвого шляху; посилення соціально-духовної інтегрованості людини, соціальної відповідальності, збагачення форм її життєдіяльності. Розглянуто погляди вчених, щодо особливостей і конфліктів середньої дорослості. важливою рисою є збереження емоційної і розумової гнучкості.

1. **РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ’ЯЗКУ РИГІДНОСТІ І СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ У ОСІБ В ВІЦІ СЕРЕДНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ**

**2.1. Організація емпіричного доcлідження**

Гiпотетико-дедуктивний тa iндуктивний етапи є етапами пcихологiчного доcлiдження. Нa гiпотетико-дедуктивному етaпі зазвичай вивчaється cтaн проблеми, з’яcовується її aктуaльнicть, ставяться цілі. Нa iндуктивному етaпi визнaчaють контингент доcлiдження здiйcнюють збiр емпiричних дaних i iнтерпретaцiю отриманих результaтiв. Індуктивний етап дослідження закінчується формулювaнням зaгaльних виcновкiв i оцiнювaнням перcпектив подaльшої розробки проблеми.

Наше дослідження ми виконали в рамках цих двох етапів, що є класичним. На першому етапі дослідження ми вивчали проблему стратегій подолання та ригідності, особливості психології осіб середнього віку, зазначили мету і завдання дослідження, визначили об'єкт і предмет дослідження.

 У проведеному дослідженні прийняло участь 76 осіб. З них усі є працюючими в різних галузях. 47 жінок і 29 чоловіків віком від 35 до 61 року. Далі ми означили методичний інструментарій, до нього війшли: Томський опитувальник ригідності (Г.В. Залевський), Тест Струпа (Test Stroop Effect), методика на вивчення стратегій подолання «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.І. Паркер. В адаптації Т.О. Крюкової, Методика «SACS» “Стратегії подолання стресових ситуацій” C. Хобфолла, методика «Самооцінка психічних станів»(Г.Айзенк), Методика «Діагностика рівня невротизації» Л.І. Вассермана, анкетування.

Розгянемо цей психодіагностичний інструментарій.

 Тест Струпа. Відомо, що сортувальні тести восходять своєї історією на 100 років. Ще Ach використовував їх у свої дослідженнях. У 1948 році Грант і Берг опублікували тест по сортуванню карт Вісконсіна. Сьогодні вчені використовують тест WCST (*Wisconsin Card Sorting Test*) для перевірки виконавчої здатності пізнавальної гнучкості. Завдання WCST полягало в класифікації карток, які відрізняються трьома критеріями: кольором, формою або кількістю проектів на лицьовій стороні карт. Далі був розроблений тест Струпа (Test Stroop Effect). Цей метод ефекту словесно-колірної інтерференції розробив Дж. Р. Струп (США). Вважається, що розроблений тест є «золотим стандартом» для психологів. У класичному варіанті ефектом Струпа є затримка реакції суб'єкта на прочитання слів, колір шрифту яких не збігається зі змістом надрукованого слова (наприклад, слово «червоний» надруковано шрифтом «синього» кольору), що створює «конфлікт» між двома процесами діяльності кори головного мозку — визначенням кольору шрифту і значенням слова[цит.за 57]. Якщо, латентний час збільшується пропорційно суб'єктивній важкості зміни способів переробки інформації в ситуації когнітивного конфлікту. Перероблення інформації потребує участі інгібіторних процесів. Ригідність когнітивного контролю свідчить про важкість переходу від вербальних функцій до сенсорно-перцептивних у зв'язку з низьким ступенем їх автоматизації[2]. Для прийняття вірного рішення кірковим ділянкам кори, які відповідають за виконавчі функції, необхідний додатковий (латентний) час для оброблення зорового і вербального сприйняття. Звичайно, тривалість часу реакції буде збільшуватись із втомою суб'єкта дослідження. Збільшення тривалості часу реакції свідчить про наявність ефекту інтерференції. Тест Струпа використовують в когнітивній нейропсихології для вивчення когнітивної гнучкості, швидкості оброблення інформації та інших нейропсихологічних порушень.

Томський опитувальник ригідності Г.В. Залевського(ТОР)[31]. Відомо, що опитувальник ТОП використовується в практичній діяльності психолога, є надійним та вірогідним методом, який виявляє ригідність як особистісну властивість, що характеризує певний спектр поведінки особистості.

В основу розробки критеріїв та методів оцінки психічної ригідності Г.В. Залевського лягло припущення, що психічна ригідність як у нормі так і у патології, вплітаючись в структуру особистості, характеризується наступними параметрами: інтенсивністю (силою, глибиною) і екстенсивністю (широтою або спектром охоплення структури особистості по вертикалі і по горизонталі ― уздовж її підструктур), стійкістю (реакція ― стан ― риса), генералізованого і домінуванням (риса ― симптомокомплекс ― тип) і вмотивованістю (прийняттям ― неприйняттям необхідності змін).

Опитувальник містить 150 питань/тверджень (items), які за структурою розподіляються на 8 шкал: симптомокомплекс ригідності (СКР), сенситивна ригідність (СР), актуальна ригідність (АР), ригідність як стан (РСТ), установча ригідність (УР), преморбідна ригідність (ПМР), шкала реальності (ШР) і шкала брехні (ШБ). Емпірична однорідність шкал підтверджена дисперсійним аналізом (F = 21,08; p < 0,01).

Шкала «симптомокомплекс ригідності» (СКР) відображає схильність до широкого спектру фіксованих форм поведінки ― персеверацій, нав’язливостей, стереотипій, упертості, педантизму і власне ригідності.

Шкала «актуальної ригідності» (АР). Розглядається як виокремлений аспект шкали СКР, ригідність у вузькому сенсі ― нездатність (найчастіше неусвідомлювана) за об’єктивних умов змінити думку, ставлення, установку, мотиви, модус переживання.

Шкала «сенситивної ригідності» (CP) відображає емоційну реакцію людини на ситуації, що вимагають від нього будь-яких змін, страх перед новим, свого роду неофобія. Тобто особистісний рівень прояву ПР, виражений в емоційному відношенні.

Шкала «установчої ригідності» (УР) також відображає особистісний рівень прояву ПР, що проявляється в усвідомленій позиції або установці на прийняття ― неприйняття нового. Мотивацію до зміни самого себе ― самооцінки, рівня домагань, системи цінностей, звичок і інш.

Шкала «ригідності як стану» (РСТ). Високі показники за цією шкалою свідчать про те, що в стані страху, стресу (дістресу), поганого настрою, втоми або хвороби людина дуже схильна до ригідної поведінки. У звичайних умовах такої поведінки вона може не проявляти. Автор методики зазначає, що нерідко ригідність як стан (як реакція) поєднується з ригідністю як рисою характеру, а тому проявляється з винятковою силою і тотально.

Шкала «преморбідної ригідності» (ПМР). Пункти цієї шкали ретроспективно визначали як поводив себе респондент у дитинстві, підлітковому та юнацькому віці, як він переживав, вирішував ті чи інші проблеми. Високі показники за цією шкалою свідчать про те, що респондент вже в шкільні роки зазнавав труднощів у ситуаціях, що вимагають якихось змін, нового підходу, рішення тощо.

Шкала «брехні» (ШБ) також вид контрольної шкали, що складається з 9 пунктів, запозичених з запитальників Г.Ю. Айзенка. Шкала «реальності» (ШР) вид контрольної шкали. Вона показує, як відповідає респондент на пункти опитувальника: чи з власного досвіду чи тільки з припущень про те, як би він вчинив у відповідних ситуаціях. Високі показники за цією шкалою свідчать про те, що у відповідях респондент, виходив зі своїх припущень, а тому результати обстеження не можуть викликати довіри.

Зміст питань досить об’ємно відображає ті прояви психологічної ригідності, в яких від людини вимагається змінити окремі елементи програми поведінки або її в цілому «під напором досвіду» ― спосіб життя, стереотипи, відносини, установки, звички, навички, темп і ритм життя і діяльності, засоби досягнення якої-небудь мети або саму мету і інш.

Респондент повинен визначити ставлення до 150 питань/тверджень опитувальника, указавши один з запропонованих варіантів відповідей («так», «скоріше так», «скоріше ні», «ні»). Кількісно відповіді респондента оцінюються за чотирибальною системою, залежно від ступеня наявності ― відсутності ознаки психічної ригідності. Оцінка параметра інтенсивності психічної ригідності за тою або іншою шкалою розраховується шляхом алгебраїчного додавання оцінок респондента на пункт відповідної шкали. Кількісна оцінка відповідей по кожному пункту опитувальника, що відображала наявність або відсутність досліджуваної ознаки ― психічної ригідності, була такою: 0 ― ознака відсутня, 1 ― слабо виражений, 3 ― сильно виражений і 4 ― надзвичайно виражений.

 Методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.І. Паркер. Адаптований варіант Т.О. Крюкової) – методика, спрямована на вивчення особливостей поведінки особистості в ситуації стресу. Адаптований варіант включає перелік заданих реакцій на стресові ситуації й націлений на визначення домінуючих копінг-стресових поведінкових стратегій. Досліджуваним приводяться можливі реакції людини на різні важкі або стресові ситуації. Їм необхідно відмітити, як часто вони поводяться подібним чином у важкій стресовій ситуації та поставити відповідну цифру у бланку відповідей. При обробці результатів підсумовуються бали, поставлені досліджуваними, та співвідносяться з ключем до методики. Вивчаються наступні види копінгу: орієнтований на вирішення завдання; орієнтований на емоції; орієнтований на уникання; відволікання; соціальне відволікання. При підрахуванні отриманих даних ми отримуємо картину щодо виразності певної копінг-стратегії в особистості та за допомогою цього визначаємо особливості поведінки особистості в ситуації стресу.

 Методика стратегії подолання стресових ситуацій «SACS» C. Хобфолла (SACS) російськомовна версія Н.Є. Водоп’янової, О.С. Старченкової [57]. Найсучаснішою стратегією вивчення індивідуальних поведінкових моделей вирішення стресових ситуацій є багатовісна модель “поведінки подолання”, запропонована у 1994 році С. Хобфоллом. Опитувальник SACS, побудований на основі даної моделі, дозволяє вносити корекцію на рівні поведінки і є, на наш погляд, перспективним у ракурсі можливості психологічного втручання у процес подолання негативних наслідків серед працівників різних видів діяльності пожежно-рятувальних підрозділів МНС України. Особистісний опитувальник «SACS» призначений для вивчення стратегій і моделей копінг-поведінки (стрес-долаючої поведінки) як типів реакцій особистості людини у подоланні стресових ситуацій . Опитувальник містить у собі 54 твердження, кожне з яких обстежуваний оцінює за 5-бальною шкалою. Відповідно до ключа підраховувалася сума балів за кожним рядом. Сума балів відбиває ступінь переваги тієї або іншої моделі поведінки у складній (стресогенній) ситуації. Опитувальник містить дев'ять моделей стрес-долаючої поведінки: асертивні дії; вступ у соціальний контакт; пошук соціальної підтримки; обережні дії; імпульсивні дії; уникання; маніпулятивні (непрямі) дії; асоціальні дії; агресивні дії. Аналіз результатів проводиться на підставі зіставлення даних конкретної людини за кожною із субшкал із середніми значеннями моделей подолання в досліджуваній (професійній, віковій й ін.) групі. У результаті порівняння індивідуальних і середньогрупових показників робиться висновок про подібність або розходження між переважаючою моделлю поведінки даного індивіда і досліджуваною категорією людей. Стратегічний напрямок долаючої поведінки у змістовному плані повинен описуватися за допомогою мінімум трьох координат: вісь просоціальної - асоціальної стратегії, вісь активності - пасивності, вісь пряма - непряма (маніпулятивна) поведінка.

 Методика «Самооцінка психічних станів» (Г.Айзенк). Тест дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність). Підраховується сума балів за кожною групою запитань: шкала тривожності; шкала фрустрації; шкала агресивності; шкала ригідності.Інтерпретація результатів: 0 – 7 балів – низький рівень;8 – 14 балів – середній рівень;15 – 20 балів – високий рівень.

Методика «Діагностика рівня невротизації» Л.І. Вассермана оцінює схильність індивіда до невротичних реакцій організму (тривожність, стомлюваність, дратівливість, астенія та інше), а також до захворювань неврозами. Невротизація, як відомо, це стан емоційної нестабільності, що може привести до неврозу і невротичної тенденції в поведінці особистості. Невротизація формується на основі наступних особистісних факторів передумов:

* Адаптаційного – особистість відрізняється поганою пристосованістю
	+ Емоційного – особистість схильна до тривожності і легкої збудливості;
	+ Мотиваційного – особистість має егоцентричну спрямованість.

Оcкiльки iндуктивний етaп пcихологiчного доcлiдження припуcкaє збiр i обробку емпiричних дaних, то ми викориcтaли нacтупнi методи мaтемaтичної cтaтиcтики: описові статистики, факторний аналіз, U- критерiй Мaннa – Вiтнi[49].

1. Однофaкторний диcперciйний aнaлiз (ANOVA). При однофaкторному диcперciйному aнaлiзi порiвнюютьcя cереднi знaчення кожної вибiрки один з одним i обчиcлюєтьcя зaгaльний рiвень знaчущоcтi вiдмiнноcтей (критерiй Фiшерa). Для порiвняння cереднiх знaчень aнaлiзуютьcя компоненти диcперciї ознaки, що вивчaєтьcя. Однофaкторний диcперciйний aнaлiз викориcтовуєтьcя в тих випaдкaх, коли є в розпорядженнi три aбо бiльшi незaлежнi вибiрки, отримaнi з однiєї генерaльної cукупноcтi шляхом змiни якого-небудь незaлежного чинникa. Чинником є незaлежнa змiннa що є певною (номiнaтивною) ознaкою. Як зaлежнi змiннi викориcтовуютьcя покaзники типологiчних влacтивоcтей i оcобиcтicних оcобливоcтей, що вивчaютьcя. Обертaння фaкторiв – мaтемaтичнa процедурa, що дозволяє пояcнити змicтовний cенc видiлених нa попередньому етaпi головних компонент, що пояcнюють бiльшу чacтину зaгaльної диcперciї змiнних. Вaрiмaкc обертaння є нaйбiльш поширеним методом обертaння, при якому фaктори зaлишaютьcя незaлежними aбо ортогонaльними по вiдношенню один до одного, тaким чином, бaли випробовувaних по одному фaктору не корелюють з бaлaми зa iншими фaкторaми [49].

 Тaким чином,cхaрaктеризовaно процедуру, етaпи реaлiзaцiї поcтaвлених зaвдaнь тa обґрунтовaно вибiр пcиходiaгноcтичного iнcтрументaрiю та база психодіагностичного дослідження.

**2.2. Оcобливоcті вибірки емпіричного доcлідження.**

 Репрезентативну вибірку склало 76 осіб. З них усі є працюючими в різних галузях. Вибірка за статтю представляє 47 жінок і 29 чоловіків віком від 35 до 61 року

Досліджувані відносяться за Дж. Бромлей до періоду середньої (25-40 років) та пізньої (40 - 55 років) дорослості. За періодизацію Л.П.Василенко, старші за 40 і до 60 – це індивіди в періоді середньої дорослості. Усі досліджувані працюють і відносяться до наступних стадій професійного циклу концепції Д.Сьюпера: до 3 стадії - «консолідація» і етапу «стабілізація» (спрямування усіх зусиль в одне русло, 31–44 роки) та 4 стадії „збереження“, яка характеризується прагненням зберегти статус (45–64 роки).

Відомо, що середня дорослість є важливим етапом, що зв’язанний з професійною діяльністю, насиченістю та інтенціональністю життя, самоактуалізацією в професійній діяльності. Середня дорослість це вік коли є здоров’є та сили, діти вже не є маленькими, а батьки можуть ще задовольняти власні потреби самостійно, більшість дорослих людей досягають стабільності в житті, впевненості у собі. Людина у середній дорослості може будувати і проживати життя саме так, а не інакше, знаходити в цьому переживання сутісності, усвідомленості свого життєвого шляху та задоволення ним. В цьому віці вчені наголошують на особистісні характеристики: вміння брати на себе відповідальність; схильність до філософських узагальнень; здатність опиратися проблемам навколишньої дійсності за допомогою розвинутих вольових властивостей; впевненість в собі та цілеспрямованість; здатність до інтелектуальної та емоційної підтримки інших; прагнення до влади і організаторські здібності; захист системи власних принципів та життєвих цінностей та інші.

За методикою «Самооцінка психічних станів» Г.Айзенка ми отримали наступні дані

*Таблиця 2.1*

Психичні стани чоловіків і жінок у віці середньої дорослості

|  |  |
| --- | --- |
| Психічні стани | Рівень в %  |
| низький | Середній  | Високий |
| Чолов | Жін | Чолов | Жін | Чолов | Жін |
| Тревожність | - | - | 53 | 47 | 37 | 53 |
| Фрустрація | - | - | 58 | 53 | 42 | 47 |
| Агресивність | - | 11 | 58 | 67 | 42 | 22 |
| Ригідність | 14 | 7 | 89 | 82 | 7 | 11 |

Згідно за результатами дослідження, у жінок домінує високий рівень тривожности и фрустрації (53% и 47% відповідно), у чоловіків -домінує середній рівень тривожності і фрустрації (53% и 58% відповідно). Тобто жінки схильні до частих і інтенсивних переживань стану тривоги, а також в низькому порозі його виникнення. Середній рівень стану фрустрації, викликаний неуспіхом у задоволенні потреб під час пандемії, проявляється у розчаруваннях, роздратуваннях, тривозі. Під час пандемії такі результати не є випадковими.

Взагалі за більшістю шкал жінки демонструють вищий рівень усіх емоційних показників, аніж чоловіки ( виключення – шкала агресивності). Агресивність на високому рівні притаманна 42% чоловіків, як неспровокована ворожість людини по відношенню до людей і навколишнього світу може виявлятися в агресивних діях і іноді проявляється у формі демонстрації переваги в силі по відношенню до іншої людини або іншого соціального об'єкта.

Ригідність у досліджуваних представлена на середньому рівні, у чоловіків – 89% у жінок-82%, тобто вони мають помірну ускладненість у змінах їх планів, що об'єктивно потребують її перебудови. Сильно виражена ригідність виражена тільки у 7% чоловіків і 11% жінок вони важко або зовсім не можуть змінювати власну поведінку, переконання , погляди .

У тих жінок і чоловіків, у яких фрустрація, ригідність, агресивність знаходяться на високому рівні, спостерігається низька самооцінка, уникання труднощів та невдач, імовірні труднощі у спілкуванні з людьми, незмінність поведінки, переконання поглядів, які є перешкодою в адаптаційному процесі до сучасних умов життя, кризи та вимог суспільства щодо конкурентно заможних спеціалістів загалом.

Результати методики «Діагностика рівня невротизації» (Л.І Вассермана) демонструют середній рівень невротизація у жінок (67%) і чоловіків (79%). У досліджуваних низький рівень досягнути стану неврозу, але існують на середньому рівні емоційна збудливість в результаті чого з'являються негативні переживання (тривожність, напруженість, занепокоєння, розгубленість, дратівливість (що кореспондує з результатами тесту «Самооцінка психічних станів» Г.Айзенка). Низький рівень невротизації, коли людина є емоційно стійкою; ініціативною; незалежною, легкою в спілкуванні у досліджуваних не представлений.

В анкетах ми запитали досліджуваних про переживання ситуації пандемії. І ми з’ясували, що досліджувані, чоловіки і жінки, надають їй різну суб’єктивну складність. Майже половина досліджуваних (56%) відноситься до ситуації як до психологічно складної, інша частина репрезентує її як « нічого особливого». Жінки частіше ніж чоловіки відносятся до переживання карантину і пандемії важче. Досліджувані двох груп однаково стурбовані власним здоров’ям (відповідно чоловіки 58% і жінки 53 %) і здоров’ям близьких (відповідно чоловіки 42% і жінки 67 %).

 Таким чином, репрезентативну вибірку склало 76 осіб, з них 47 жінок і 29 чоловіків віком від 35 до 61 року. Досліджувані відносяться до періоду середньої дорослості за періодизацію Л.П.Василенко. Взагалі за шкалами ригідності, тривожності і фрустрованості жінки демонструють вищий рівень усіх емоційних показників, у 42% чоловіків шкала агресивності представлена на високому рівні. У досліджуваних середній рівень невротизації: у 67% жінок і 79% чоловіків. Майже половина досліджуваних (56%) відноситься до ситуації пандемії як до психологічно складної, інша частина репрезентує її як « нічого особливого». Жінки частіше ніж чоловіки відносятся до переживання карантину і пандемії складніше. Досліджувані двох груп однаково стурбовані власним здоров’ям (відповідно чоловіки 58% і жінки 53 %) і здоров’ям близьких (відповідно чоловіки 42% і жінки 67 %).

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

* + - 1. Зазначено, що дослідження виконувалося в два етапи: гіпотетико-дедуктивному та індуктивному етапах дослідження. На першому етапі вивчено актуальність, цілі і завдання, визначено предмет і об'єкт, заплановано дослідження і методичне забезпечення. На другому етапі - визначено контингент і база дослідження, здійснено збір емпіричних даних і їх обробку, інтерпретацію результатів.
			2. Надано характеристику психодіагностичному інструментарію, що використовувався в дослідженні. У проведеному дослідженні прийняло участь 76 осіб. З них усі є працюючими в різних галузях. 47 жінок і 29 чоловіків віком від 35 до 61 року. Використано методичний інструментарій, до нього війшли: Томський опитувальник ригідності (Г.В. Залевський), Тест Струпа (Test Stroop Effect), методика на вивчення стратегій подолання «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.І. Паркер. В адаптації Т.О. Крюкової, Методика «SACS» “Стратегії подолання стресових ситуацій” C. Хобфолла, методика «Самооцінка психічних станів»(Г.Айзенк), Методика «Діагностика рівня невротизації» Л.І. Вассермана, анкетування.
			3. Констатовано, що репрезентативну вибірку склало 76 осіб. З них усі є працюючими в різних галузях. Вибірка за статтю представляє 47 жінок і 29 чоловіків віком від 35 до 61 року. Показано, що за шкалами ригідності, тривожності і фрустрованості жінки демонструють вищий рівень усіх емоційних показників, у 42% чоловіків шкала агресивності представлена на високому рівні. У досліджуваних середній рівень невротизації.

**РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВЯЗКУ РИГІДНОСТІ І СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ У ОСІБ В ПЕРІОДІ СЕРЕДНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ**

* 1. **Особливості ригідності і стратегій подолання у осіб в віці середньої дорослості**

На першому етапі емпірично дослідження ми вивчали когнітивну гнучкість досліджуваних середньої дорослості за допомогою методу словесно-колірної інтерференції Дж.Струпа. На цьому етапі дослідження взяли участь 76 осіб, 47 жінок (1 група) 29 чоловіків (2 група).

Показник ригідності – час інтерференції (М), обчислювався за формулою:

М =Т3–Т2 [3.1]

де Т3 - прочитання конфліктної карти,

Т2 - час прочитання кольорової карти.

Згідно з результатами, усі випробувані триваліше за часом називали кольори в разі використання конфліктного стимулу Т3, коли колір шрифту і значення слова не збігалися. Різниця між прочитанням конфліктної карти і прочитання кольорової карти у вибірці дорівнює 48%. На думку Дж.Струпа асоціативні зв'язки, які були сформовані між словесними стимулами та реакцією читання, є, очевидно, більш стійкими, ніж ті, які були сформовані між колірними стимулами та реакцією називання. Згідно М.Аллахвердову[3], можливою причиною ефекту Струпа, є взаємодія процесів когнітивного контролю, які перевіряють правильність виконання конкретних операцій, необхідних для вирішення актуального завдання. Як тільки людина перевіряє правильність виконання поставлених перед ним завдань, зміст такої перевірки потрапляє до свідомості. Це і призводить до помилок під час виконання тесту Струпа. Така інтерпретація схожа з ідеями, що висловлюються Д. Вегнером, який розробляв теорію «іронічного» мислення – парадоксального ефекту, коли небажані та ігноровані думки з'являються у свідомості суб'єкта.

Таким чином, у досліджуваних на середньому рівні виражений ефект інтерференції, що свідчить про ригідний (жорсткий) контроль та слабку автоматизацію пізнавальних функцій.

Далі ми вивчалиособливості проявів ригідності у досліджуваних періоду середньої дорослості ( таблиця 3.1).

*Таблиця 3.1.*

Загальний розподіл за показниками ригідності

|  |  |
| --- | --- |
| Шкали ТОР | Рівень ригідності |
| Низький | Помірний  | Високий |
| СКР | 26 | 58 | 16 |
| АР | 45 | 46 | 9 |
| УР | 46 | 59 | 13 |
| СР | 36 | 42 | 22 |
| РСТ | 32 | 40 | 28 |
| ПМР | 46 | 36 | 18 |

Примітка: СКР- Симптомокомплекс ригідності, АР - актуальна ригідність, УР - установча ригідність, СР - сенситивна ригідність, РСТ - ригідність як стан, ПМР -преморбідна ригідність, \* значущість на рівні p<0,05

Як ми бачимо з таблиці 3.1. у більшості досліджуваних представлений помірний рівень за всіма шкалами.

 Схильність до широких форм фіксованої поведінки (шкала СКР) на помірному рівні притаманна 58% досліджуваних. Вони можуть проявляти впертість, персеверації, схильні до педантизму. У досліджуваних в високим рівнем (16%) є схильність до широких форм фіксованої поведінки.

 Помірний рівень прояву актуальної ригідності (шкала АР), представлений у 46 % досліджуваних. Вони не завжди можуть змінити думку, ставлення, мотиви за умови об’єктивної необхідності.

 Установча ригідність представлена також на помірному рівні у 59% досліджуваних. вони іноді готові прийняти нове, зміните себе, власні цінності. За такою позицією можуть стояти різні мотиви.

 Помірно - високий рівень сенситивної ригідності проявляється у 42% досліджуваних. Досліджувані можуть розвити страх перед новим до ноофобії. Такий рівень емоційного ставлення до дійсності пов’язаний з переживанням тривоги.

 Ригідність як стан представлена у досліджуваних на помірно-високому рівні 40 % досліджуваних. У 28 % досліджуваних представлений високий рівень цієї форми ригідності, вони схильні до фиксованої поведінки. відомо що РСТ проявлятися з ригідністю як рисою характеру і може проявлятися сильно. РСТ може проявлятися в екстремальних умовах.

 У більшості випробуваних за шкалою преморбідної ригідності визначено низький рівень у 46% досліджуваних, тобто в юнацькі роки досліджувані не мали складнощі в нових ситуаціях життя.

 Отже за різними шкалами опитувальника ТОР у більшості досліджуваних виражений помірний рівень. Але високий рівень за шкалами РСТ і СР що існує у досліджуваних відбиває поведінку, яка властива людині при психоемоційній напрузі або стресі.

Вивчення особливостей проявів копінг-стратегій в періоді середньої дорослості проходило за класифікацією Н. Ендлера і Дж. Паркера (1990), які виділяють такі стилі справляє поведінки: проблемно-орієнтований копінг (спрямований на рішення завдань); емоційно-орієнтований копінг (орієнтований на регуляцію емоцій); копінг, орієнтований на уникання.

У третьому стилі виділяють також два допоміжні субстилі: відволікання та соціальне відволікання. В таблиці 3.2 представлено особливості реакцій на стресові ситуації та визначення домінуючих поведінкових копінг-стратегій

 Таблиця 3.2

Домінуючі поведінкові копінг-стратегії

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Поведінкові копінг-стратегії | Досліджувані | В % |
| Вирішення завдання | 3,39±0,3 | 42% |
| Орієнтація на емоції | 3,95 ±0,4 | 46% |
| Соціальне відволікання | 1,91±0,2 | 6,5% |
| Відволікання (отвлечение) | 1,76 ±0,23 | 14,5% |
| Орієнтація на уникання | 2,96±0,3 | 21% |

Стратегія «орієнтація на емоції», що відображає схильність до занурення в емоційні переживання з приводу стресової ситуації частіше представлена у 46% досліджуваних, можливо це пов’язано з тим, що використання емоційно-сфокусованої копінг-стратегії зменьшує власні негативні переживання і як, результат може змінити власне ставлення для складних ситуацій життя, як відзначали Р. Лазарус, С. Фолькман, Н. Ендлера. Далі йде копінг- стратегія, як «вирішення завдання», яка вважається найбільш раціональною. Такий результат кореспондує з дослідженнями F. Blanchard-Fields, в яких продемонстровано, що жінки або феменінні чоловики схильні захищатися і вирішувати труднощі емоційно, а чоловіки (і маскулінні жінки), навпаки, інструментально, шляхом перетворення зовнішньої ситуації. Крім того, відомо з досліджень M.J. Petrovsky, J.C. Birkimer відомо, що перевага реального вирішення проблем поряд з внутрішнім локусом контролю та зниженням загального рівня невротичної симптоматики є віковим новоутворенням і свідчить про зростання адаптованості людини в міру набуття життєвого досвіду.

На третій сходинці розташована копінг-стратегія «уникання». Відомо, що уникання це сукупність зусиль, яких докладає особа, щоб позбутися проблеми (Дж. Паркера, Й. Тереляка, Дж. Родріґе), воно є усвідомленим, цілеспрямованим і особа має чітке розуміння, що спричинює труднощі або свідомо чинить опір тому, що може травмувати. В визначених обставинах стратегія Уникання може бути успішною. Копінг -стратегія «Відволікання» є непродуктивною вона представлена у 14,5% досліджуваних. Відомо, що прагнення отримати задоволення від речей, що не мають відношення до конкретної ситуації (покупки, улюблена їжі, читання книг, перегляд телевізора, прогулянки за улюбленими місцями) та прагнення перебувати на самоті, віддалитися від тривожної ситуації чи, навпаки, прагнення перебувати у групі людей є проявами копінг-стратегії відволікання. Соціальне відволікання реалізується через: прагнення виговоритися, поділитися своїми переживаннями з близькими людьми; або звернутися за професійною допомогою використовуючи стратегію «соціальне відволікання», що представлено у 6,5% досліджуваних.

Таким чином, досліджувані в віці середньої дорослості використовують наступні копінг-стратегії: «орієнтація на емоції» (46%), «вирішення завдання» (42%), «уникання» (21%), «відволікання» (14,5%) та «соціальне відволікання» (6,5%). Отже в стресовій ситуації досліджувані зменшують власні негативні переживання, перетворюють проблему, свідомо чинять опір тому, що може їх травмувати, отримають задоволення від речей, що не мають відношення до конкретної ситуації та спілкуються з близькими або психологами. Наши результати кореспондують з дослідженнями К.Ковальової та В.Абрамова, які зазначили, що тенденція до наростання вираженості емоційно-орієнтованого копінгу, як і копінг-поведінки, спрямованої на уникання, на тлі погіршення пандемічної ситуації у світі може свідчити про виснаження адаптаційних ресурсів[35].

Наступним кроком в межах вивчення копінг-поведінки став розгляд рівня їх виразності (таблиця 3.3.)

 *Таблиця 3.3* Стратегії подолання стресових ситуацій

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Стратегія подолання |  Досліджувані | В % |
| Активна | 17,1±1,67 | 34,2 |
| Просоціальна | 18,78±1,54 | 39 |
| Пасивна пряма | 16,08±1, 3  | 25 |
| Пасивна непряма | 14,44±0,1  | 25 |
| Асоціальна | 8,09±0,16  | 18,5 |

По-перше треба заначити, що ми вивчали реактивний копінг який демонструє зусилля особистості, що спрямовані на протидію стресовим подразникам, які вже впливають на людину. У нашому випадку, стресові події – карантин і пандемія вже настали, реактивні копінг-стратегії спрямовуються або на компенсацію психофізіологічних втрат, або на пом'якшення шкоди події, що травмує.

Отже, досліджувані в віці середньої дорослості використовують пошук соціальної підтримки (просоціальна стратегія), вступ до соціального контакту та пошук емоційної підтримки. Відомо, що соціальна підтримка є своєрідним захистом від стресових подій, і безпосередньо сприяє поліпшенню фізичного і психологічного благополуччя, зменьшує тяжки наслідки стресу (Greenglass). Стрес дійсно може впливати на деяких людей негативно. Особи, що активно користуються соціальною підтримкою, більш стійкі до несприятливих впливів стресу, в нашому дослідженні їх – 39 %.

Досліджувані (34,2%) в віці середньої дорослості асертивно відстоює свої погляди, поважаючи при цьому інтереси оточуючих (стратегія «активність»).

Пасивну пряму (уникання) і пасивну непряму стратегії (маніпулятивні) використовують по 25 % досліджуваних. Вони демонструють прагнення уникати ризику, схильність до обдумування, ретельного аналізу всіх можливих варіантів. оскільки ці дві стратегії використовуються майже однаковою кількістю досліджуваних, то вони можуть бути як імпульсивними в складних ситуаціях, так і схильними до застосування маніпулятивних дій.

Асоціальна стратегія копінг (агресивні дії), яка припускає виход за соціально допустимі рамки та прагнення до задоволення лише власних бажань, не зважаючи на обставини та інтереси інших притаманна лише 18,5 % досліджуваних.

Таким чином, на першому місці досліджувані використовують просоціальну статегію (39%), їм характерно використання соціальних контактів і пошук соціальній підтримки у складних стресових ситуаціях, довіра та розрахування на ці зовнішні ресурси як допоміжні. Активну стратегію застосовує 34,2%, пасивну пряму і пасивну непряму використовують по 25% досліджуваних, асоціальні моделі поведінки використовує 18,5 % досліджуваних в віці середньої дорослості.

Статистичні методи, кореляційний (за критерієм Пірсона) і на його основі факторний аналіз, який признaчений для переходу вiд почaткового проcтору змiнних до фaкторного проcтору знaчно меншої розмiрноcтi без icтотної втрaти iнформaцiї встановилиовив 3 чинники, якi дозволяють опиcaти мaтрицю кореляцiйних зв'язкiв (у нaзвi фaкторiв вiдбитa конкретнa комбiнaцiя змiнних). Перший фaктор cклaдaє 28,65% диcперciї, другий -20,11%, третiй – 13,67%.

 *Таблиця 3.4*

Мaтриця повернених компонент. Фaкторний aнaлiз

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Змiннi | Фaктор 1 | Фaктор 2 | Фaктор 3 |
| Вирішення завдання | ,483 | ,567 | ,382 |
| Орієнтація на емоції | ,629 | ,515 | ,306 |
| Соціальне відволікання | ,307 | ,380 | ,406 |
| Відволікання (отвлечение) | ,607 | ,366 | ,337 |
| Орієнтація на уникання | ,437 | ,442 | ,333 |
| СКР | ,382 | ,367 | ,314 |
| АР | ,359 | ,354 | ,467 |
| УР | ,398 | ,543 | ,433 |
| СР | ,431 | ,247 | ,336 |
| РСТ | ,583 | ,485 | ,367 |
| ПМР | ,522 | ,149 | ,232 |
| Тревожність | ,562 | ,131 | ,256 |
| Фрустрація | ,291 | ,302 | ,342 |
| Агресивність | ,444 | ,543 | ,405 |
| Ригідність | ,144 | ,388 | ,245 |
| Психологічно складна | ,337 | ,124 | ,489 |
| Нічого особливого | ,333 | ,302 | ,297 |
| Невротизація | ,214 | ,291 | ,274 |

Примітка: СКР- Симптомокомплекс ригідності, АР - актуальна ригідність, УР - установча ригідність, СР - сенситивна ригідність, РСТ - ригідність як стан, ПМР -преморбідна ригідність

Методом головних компонент, з обертaнням Вaримaкc з нормaлiзaцiєю Кaйзерa ми виявили 3 фaктори, що вiдбивaють особливості взаємозв’язку ригідності і стратегій подолання у осіб в віці середньої дорослості.

1 фaктор «Пошук соціальної підтримки в стані стресу» (Орієнтація на емоції (,629), Відволікання (,607), ригідність як стан (,583), Тревожність (,562),;

2 фaктор «Розв’язування ситуації зі зміною власних установок» (Вирішення завдання (, 567), Агресивність (,543), установча ригідність (-,504);

3 фaктор «Дезадаптація» (Психологічно складна (,489), актуальна ригідність (, 467), Соціальне відволікання (, 637).

Таким чином, частина досліджуваних в віці середньої дорослості проявляють ознаки адаптації до стресогенної ситуації (пандемія SARS, карантин) шукають соціальної підтримки, готові вbрішувати різні питання та змінювати власні установки, інши – проявляють ознаки дезадаптції, проявляючи актуальну ригідність, оцінюючи ситуацію як складну та потребують допомоги спеціалістів.

3.2. **Особливості ригідності і стратегій подолання у осіб в віці середньої дорослості в залежності від статі**

Г.В. Залевский[28] в дослідженнях продемонстрував, що вік і стать є чинниками, що незалежно діють на динаміку ригідності. У нормі чинник статі виявляється сильнішим відносно прояву психічної ригідності, ніж вік. Тому ми розподілили вибірку на 2 групи: Жінки і Чоловіки.

Когнітивну гнучкість ми вивчили за допомогою методу словесно-колірної інтерференції Дж.Р.Струпа. На цьому етапі дослідження взяли участь 76 осіб, 47 жінок (1 група) 29 чоловіків (2 група). Вік досліджуваних – 35-61 роки.

Показник ригідності-гнучкості – час інтерференції (М), обчислювався за формулою:

М =Т3–Т2 [3.2]

де Т3 - прочитання конфліктної карти,

Т2 - час прочитання кольорової карти.

Отримані результати відображено в таблиці 3.5

*Таблиця 3.5.*

Результати за методикою Струпа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Час прочитання | Чоловіки | Жінки |
| кольорової карти, с(Т2) | 91 ± 1,2 | 98 ± 1,4 |
| конфліктної карти, с(Т3) | 146 ± 3,2 | 178 ±2,4 |
| Час інтерференції М,с | 55 | 80 |

Згідно з результатами, усі випробувані триваліше за часом називали кольори в разі використання конфліктного стимулу Т3, коли колір шрифту і значення слова не збігалися.

Відомо, що чим більше різниця, тим більше виражений ефект інтерференції і, більше виражена ригідність пізнавального контролю. В жінок більше виражена ригідність на рівні p<0,05. Тобто в них спостерігається ригідний когнітивний пізнавальний контроль, що фікусує затримку переходу від вербальних функцій до сенсорно-перцептивних у зв'язку з низьким ступенем їх автоматизації. Якщо враховувати встановлений факт (В. Колгі), що когнітивна ригідність кореспондує з низькими показниками продуктивності запам'ятовування, то можна засвідчити, що в жінок низькі показники запам'ятовування. Враховуючи результати тестування за методиками «Самооцінка психічних станів» Г.Айзенка та можемо припустити, що на результати жінок вплинули їх стани тривожності (вони не змогли зібратися під час тестування), фрусторованості та ригідності.

Таким чином, ми встановили у жінок і чоловіків існує ригідний когнітивний пізнавальний контроль, у жінок він є більшим, що свідчить про затримку переходу від вербальних функцій до сенсорно-перцептивних у зв'язку з низьким ступенем їх автоматизації та впливом.

**Особливості проявів ригідності у жінок і чоловіків в періоді середньої дорослості.** На першому етапі емпіричного дослідження ми встановили, що майже 68% досліджуваних має низький і помірний рівень ригідності. У 32% представлено помірнофлексибільні прояви. Ці данні узгоджуються з результатами Є.Кукуєва, що стверджує, що у середній дорослості ригідність збільшується и частково кореспондує з дослідженнями Г.Залевського, який стверджує, що в популяції 44,3% ригідних осіб. Ми пов’язуємо отримані нами результати зі складною, нетиповою та стресогенною ситуацією, що існує під час проведення дослідження, тому що відомо, що соціальна ізоляція впливають на соматичне(зростання рівня сердечного нападу) і психічне здоров’я (виникнення депресії), є дійсно серйозною проблемою і фактором ризику передчасної смерті. Описаний M. Jurblum,S. Bishop, K. Norris феномен «Cabin Fever» провокує появлення емоцій що є нетиповими для людини, у зниження мотивації, розчарувань, труднощей з концентрацією уваги, дратівливість та неспокійність у режимах сну. взагалі пандемія своєю невизначеністю ставить людей на емоційну межу(H. Steven Moffic).

В групах чоловіків і жінок нами був проведений кластерний аналіз, який розподілив досліджуваних на дві підгрупи з помірним рівнем ригідності і з низьким рівнем ригідності. Досліджувані з високим рівнем війшли до групи з помірним, а деякі індивіди з помірним рівнем – до групи з низьким. Отже в таблиці представлені 2 ривня високий і помірний у чоловіків і жінок

*Таблиця 3.6.*

Розподіл показників ригідності за статтю

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Шкали ТОР | Рівень ригідностіпомірний | Рівень ригідностінизький | Рівень  |
| чоловіки | жінки | чоловіки | жінки |
| СКР | 41% | 43% | 31% | 28% |  |
| АР | 27% | 41% | 31% | 25% |  |
| УР | 41% | 34% | 34,4% | 28% | 0,05\* |
| СР | 17% | 38,5 %% | 45% | 34 % | 0,05\* |
| РСТ | 31% | 36% | 31% | 28% |  |
| ПМР | 17% | 15% | 41% | 34,4% |  |

Примітка: СКР- Симптомокомплекс ригідності, АР - актуальна ригідність, УР - установча ригідність, СР - сенситивна ригідність, РСТ - ригідність як стан, ПМР -преморбідна ригідність, \* значущість на рівні p<0,05 у чоловіків і між групами жінок і чоловіків

Як ми бачимо з таблиці 3.2. у більшості жінок представлений помірний рівень, виключення -преморбідна ригідність Отже, жінки емоційно реагують на ситуацію, що склалася і що в ситуації страху вони проявляють фіксовані форми поведінки. У чоловіків також вираженим є помірний рівень ригідності за всіма шкалами, але за шкалами преморбідна, сензитивна ригідність та актуальна ригідність в них виражений низький рівень. Встановлено статистичні розбіжності між групами за шкалами установчої ригідності і сенситивної ригідності на рівні тенденції(p<0,05). Розглянемо результати за шкалами.

 Схильність до широких форм фіксованої поведінки (шкала СКР) на помірному рівні притаманна 41% чоловікам і 43% жінкам. Вони схильні до впертості, педантизму, стереотипій, персеверацій, нав’язливостей.

 Значна доля чоловіків (31%) має низький рівень прояву актуальної ригідності (шкала АР), тобто вони є здатними за об'єктивної необхідністю змінити думку, ставлення, установку, мотиви поведінки, модус переживання і т. п. У групі жінок – таких 25%.

 Помірний рівень усвідомленої позиції до неприйняття змін і нового, яку відображає шкала установочної ригідності (УР) мають 41% чоловіків і 34% жінок.

 Помірний рівень сенситивної ригідності проявляється у значної частки жінок – 38,5% і у 17% чоловіків. Оскільки шкала сенситивної ригідності відображає рівень інтенсивності антипатії, тривоги, страху на які-небудь зміни чи нові події, то жінкам це притаманно в більшому ступені. Вони емоційно прив’язані за звичне, побоюваються від пошуку нових рішень та підходів.

 Достатньо висока частка чоловіків(31%) та жінок (36%) має помірний рівень прояву ригідності в емоційно-афективній сфері (шкала РСТ). В них присутнім є почуття образи, досади, важче відбувається переключення від одного емоційного стану до іншого (мається на увазі довільність перемикання, а не емоціональна лабільність); жінки і чоловіки з помірним рівнем частіше фіксуються на будь-яких тривожних думках, довго звільнюються від почуття неспокою і тривоги. Стани страху, стресу, поганого настрою, втоми, хвороби посилюють ригідну поведінку.

 У більшості випробуваних за шкалою преморбідної ригідності визначено низький рівень (41% чоловіків і 34% жінок). Тобто їм не притаманна сором’язливість, впертість, недооцінка чи переоцінка власних можливостей в підлітковому та юнацькому віці, також в них не було труднощів у пристосуванні до нових обставин.

 Отже за різними шкалами опитувальника ТОР у більшості жінок і чоловіків в віці середньої дорослості вираженим є помірний рівень. Низький рівень у чоловіків встановлений за преморбідною, актуальною та сенситивною ригідністю, у жінок – за преморбідною ригідністю. Встановлено статистичні розбіжності між групами за шкалами установчої ригідності і сенситивної ригідності на рівні тенденції(p<0,05). У чоловіків переважає установча ригідність , у жінок – сенситивна та ригідність як стан. Чоловіки проявляють небажання, відносну нездатність змінювати власну психічну установку і переструктуровувати способи поведінки, а жінки - зосереджуються на негативних емоційних станах, страхах, що веде до ригідної поведінки. Ми вважаємо, що такій рівень ригідності відбиває динамічну поведінку, яка властива людині при психоемоційній напрузі або стресі різної тривалості, що викликаються тривогою, фрустрацією, страхом, шоком, що відчувають досліджувані в період пандемії. Можливо це стресогенна модель фіксованих форм поведінки, тобто можливість прояву ригідності як короткочасного стану (реакції), про яку писали Dennis, J.P., Vander Wal, J.S[78].

 Наступним кроком дослідження було встановлення особливостей проявів копінг-стратегій у жінок і чоловіків з помірним рівнем ригідності в періоді середньої дорослості.

В таблиці 3. 7 представлено особливості реакцій на стресові ситуації та визначення домінуючих поведінкових копінг-стратегій (див. табл. 3.7).

 *Таблиця 3.7*

Домінуючі поведінкові копінг-стратегії у чоловіків і жінок з помірним рівнем ригідності

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Чоловіки (M±m) | Жінки (M±m) |
| Вирішення завдання | 3,59±0,4 | 3,19±0,3 |
| Орієнтація на емоції | 3,65 ±0,23 | 4,08±1,2 |
| Соціальне відволікання | 1,73±0,3 | 2,11±1,3 |
| Відволікання (отвлечение) | 1,56 ±0,1 | 1,96±0,24 |
| Орієнтація на уникання | 2,06±0,1 | 23,61±0,21 |

Примітка: розходження по групах на рівні р≤0,05

Копінг-стратегія, як «вирішення завдання», вважається найбільш раціональною та адекватною у стресовій ситуації, вона припускає певну логічну завершеність ситуації та вимагає використання зусиль зі сторони особистості. Чоловіки обирають цю найбільш складну стратегію та найбільш ефективну частіше (р≤0,05). Стратегія «орієнтація на емоції», меньше представлена у чоловіків (р≤0,05), це пов’язано особливостями статевих відмінностей, чоловіки мають більш стійкий «імунітет» до гострих ситуацій, що провокують сильні емоційні потрясіння: вони можуть більш спокійно та стримано реагувати на прояви стрес-чинників. Жінки навпаки, схильні занурюватись у свої емоційні переживання і почуття.

Копінг-стратегія «уникання» вважається неусвідомленою та не є завжди ефективною. Найвищий показник за даним типом поведінки зафіксовано у групі жінок на рівні р≤0,05. Стратегія «соціальне відволікання» також більш притаманна жінкам, вони у разі виникнення складної та емоційно важкої професійної ситуації схильні шукати підтримки у найближчого оточення, така стратегія є раціональною і ефективною. копінг-стратегії «звернення до інших» знаходиться між критеріями «ефективного» та «неефективного» копінгу

Таким чином, чоловіки з помірним рівнем використовують копінг-стратегію «вирішення завдання», а жінки більш схильні використовувати «соціальне відволікання» та «орієнтація на емоції».

 *Таблиця 3.8*

Домінуючі поведінкові копінг-стратегії у чоловіків і жінок з низьким рівнем ригідності

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Чоловіки (M±m) | Жінки (M±m) |
| Вирішення завдання | 3,59±0,4 | 3,19±0,3 |
| Орієнтація на емоції | 3,65 ±0,23 | 4,08±1,2 |
| Соціальне відволікання | 1,73±0,3 | 2,11±1,3 |
| Відволікання (отвлечение) | 1,56 ±0,1 | 1,96±0,24 |
| Орієнтація на уникання | 2,06±0,1 | 23,61±0,21 |

Примітка: розходження по групах на рівні р≤0,05

Порівнюючи дані таблиць 3.7 і 3.8 за допомогою критерія Манна Вітні треба заначити, що у чоловіків існують розбіжності на рівні тенденції p < 0,05 за стратегією Уникання: у чоловіків з низьким рівнем ригідності ця стратегія представлена в більшому ступені. У жінок існують розбіжності в наступних стратегіях подолання на рівні тенденції p < 0,05: відволікання і орієнтування на вирішення завдання. У жінок з низьким рівнем ригідності ці стратегії представлені у більшому ступеню.

Наступним кроком в межах вивчення копінг-поведінки став розгляд рівня їх виразності у чоловіків і жінок з помірним і низьким рівнем ригідності

 *Таблиця 3.9* Стратегії подолання стресових ситуацій у чоловіків і жінок з помірним рівнем ригідності

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Стратегія подолання |  Чоловіки | Жінки |
| Активна | 19,1±2,12 | 15,09±1,06 |
| Просоціальна | 14,68±1,64 | 20,91±1,64  |
| Пасивна пряма | 12,08±1,03  | 18,35±1,7 |
| Пасивна непряма | 11,52±0,93  | 16,39±1,04 |
| Асоціальна | 8,29±0,2  | 6,17±0,05 |

Встановлено, що активна стратегія подолання стресу, до якої відносяться асертивні дії, є більш властивою чоловікам. Результати є достовірними на рівні р ≤0,05. Вони застосовують асертивні дії в цілому по вибірці на середньо -високому рівні, відстоюють свої погляди, поважаючи при цьому інтереси оточуючих.

Просоціальний тип стратегії є менш виразним, у чоловіків. Результати є достовірними на рівні р ≤0,05. До цієї групи копінг-стратегій відносять «вступ у соціальний контакт» та «пошук соціальної підтримки», що є більш виразним у жінок і кореспондує з результатами попереднього тесту. Жінки ініцюють соціальні контакти та шукають у них соціальну підтримку у складних емоціогенних ситуаціях, довіряючи та розраховуючи на ці зовнішні ресурси як допоміжні. D. Terry виділяє як третій чинник очікувану соціальну підтримку: залежно від міцності психологічного " тилу " людина може чинити більш рішуче чи, навпаки, уникати зіткнення з реальністю.

Наступні достовірні розходження на рівні тенденції р ≤0,05 було виявлено стосовно виразності пасивної прямої копінг-стратегії. Відомо, що до прямої пасивної стратегії відносяться моделі уникання та маніпулятивні дії. У жінок досліджуваних ці стратегії виражені більше – вони мають прагнення уникати ризику, демонструють більшу схильність до інтенсивного обдумування і ретельного аналізу всіх можливих варіантів, застосування більш часу для зважування всіх можливих варіантів. Стратегія «уникання» або «втеча» від важкої ситуації, які можуть здійснюватися не тільки в практичній, а й у суто психологічній формі - шляхом внутрішнього відчуження від ситуації задушення думок про неї. Уникання всіх сумнівних ситуацій може поступово ставати їхньою особистісною особливістю і домінувати над іншими стратегіями, це пов’язано як з особливостями віку та і з невизначеністю ситуації, що переживається.

Асоціальний тип копінг-стратегії, до якого відносяться асоціальні та агресивні дії є найменше вираженим у чоловіків і жінок в віці середньої дорослості, різниці статистично значущої не встановлено. Досліджувані не використовують асоціальні моделі поведінки, вони не виходять за соціально допустимі рамки, не прагнуть до задоволення лише власних бажань, враховують обставини та інтереси інших

 *Таблиця 3.10*

Стратегії подолання стресових ситуацій у чоловіків і жінок з низьким рівнем ригідності

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Стратегія подолання |  Чоловіки | Жінки |
| Активна | 19,1±2,12 | 15,09±1,06 |
| Просоціальна | 14,68±1,64 | 20,91±1,64  |
| Пасивна пряма | 12,08±1,03  | 18,35±1,7 |
| Пасивна непряма | 11,52±0,93  | 16,39±1,04 |
| Асоціальна | 8,29±0,2  | 6,17±0,05 |

Порівнюючи дані таблиць 3.9 і 3.10 за допомогою критерія Манна Вітні треба заначити, що у чоловіків існують розбіжності на рівні тенденції p < 0,05 за прямої пасивної стратегії: у чоловіків з низьким рівнем ригідності ця стратегія представлена в більшому ступені. У жінок існують розбіжності в наступній стратегії – активному подоланні на рівні тенденції p < 0,05. У жінок з низьким рівнем ригідності ця стратегія представленау більшому ступеню.

Таким чином, чоловіки і жінки з низьким і помірним рівнем ригідності використовують копінг стратегії, що є адекватними до ситуації й націленими на вирішення проблем, викликаних цією ситуацією. Чоловіки з помірним рівнем використовують з копінг-стратегію «вирішення завдання», а жінки більш схильні використовувати «соціальне відволікання» та «орієнтація на емоції». Щодо чоловіків і жінок з низьким рівнем, то вони частіше використовують віповідно - уникання та відволікання і орієнтування на вирішення завдання. Отримані нами дані частково кореспондують з визначеними Becke rі Carver формами подолання складних ситуацій життя, що є хараткреними для осіб дорослого віку.

Факторна структура особливостей взаємозв’язку ригідності і стратегій подолання у осіб в періоді середньої дорослості у жінок з помірним рівнем ригідності представлена в таблиці 3.11

 *Таблиця 3.11*

Мaтриця повернених компонент. Фaкторний aнaлiз

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Змiннi | Фaктор 1 | Фaктор 2 | Фaктор 3 |
| Вирішення завдання | ,464 | ,408 | ,386 |
| Орієнтація на емоції | ,629 | ,415 | ,306 |
| Соціальне відволікання | ,307 | ,380 | ,407 |
| Відволікання (отвлечение) | ,607 | ,366 | ,337 |
| Орієнтація на уникання | ,407 | ,515 | ,333 |
| СКР | ,382 | ,367 | ,314 |
| АР | ,359 | ,354 | ,367 |
| УР | ,398 | ,343 | ,233 |
| СР | ,431 | ,247 | ,336 |
| РСТ | ,483 | ,501 | ,365 |
| ПМР | ,502 | ,149 | ,232 |
| Тревожність | ,562 | ,331 | ,256 |
| Фрустрація | ,291 | ,302 | ,342 |
| Агресивність | ,344 | ,243 | ,265 |
| Ригідність | ,144 | ,388 | ,245 |
| Психологічно складна | ,337 | ,565 | ,367 |
| Нічого особливого | ,333 | ,302 | ,297 |
| Невротизація | ,214 | ,291 | ,394 |

Примітка: СКР- Симптомокомплекс ригідності, АР - актуальна ригідність, УР - установча ригідність, СР - сенситивна ригідність, РСТ - ригідність як стан, ПМР -преморбідна ригідність

Отже, методом головних компонент, з обертaнням Вaримaкc з нормaлiзaцiєю Кaйзерa ми виявили 3 фaктори, що вiдбивaють особливості взаємозв’язку ригідності і стратегій подолання у осіб в віці середньої дорослості.

1 фaктор «Емоційно - орієнтоване поводження» (Орієнтація на емоції (,629), Відволікання (,607), Тревожність (,562);

2 фaктор «Ригідне поводження під впливом емоцій» (Психологічно складна (,565), ригідність як стан (,501), орієнтація на уникання(,515);

3 фaктор «Напруженість, дративливість та потреба в допомозі » ((,961), Соціальне відволікання (, 407), невротизація(, 374).

Таким чином, частина жінок з помірним рівнем ригідності в віці середньої дорослості проявляють ознаки адаптації до стресогенної ситуації за рахунок емоційно-орієнтованого копінгу, але в них є прояви ригідності, намагання не думати про проблему та пошук соціальної підтримки, деякі жінки – проявляють ознаки дезадаптації, що відбивається в проявах тривоги, неспокою, страху, напруженості та потребують допомоги з боку інших /близьких людей або спеціалістів – психологів, психотерапевтів, психіатрів.

Факторна структура особливостей взаємозв’язку ригідності і стратегій подолання у осіб в періоді середньої дорослості у чоловіків з помірним рівнем ригідності представлена в таблиці 3.12

 *Таблиця 3.12*

Мaтриця повернених компонент. Фaкторний aнaлiз у чоловіків з помірним рівнем ригідності.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Змiннi | Фaктор 1 | Фaктор 2 |
| Вирішення завдання | ,584 | ,437 |
| Орієнтація на емоції | ,409 | ,515 |
| Соціальне відволікання | ,386 | ,406 |
| Відволікання (отвлечение) | ,407 | ,368 |
| Орієнтація на уникання | ,439 | ,404 |
| СКР | ,378 | ,367 |
| АР | ,359 | ,454 |
| УР | ,498 | ,343 |
| СР | ,431 | ,247 |
| РСТ | ,383 | ,285 |
| ПМР | ,221 | ,149 |
| Тревожність | ,362 | ,131 |
| Фрустрація | ,291 | ,302 |
| Агресивність | ,424 | ,543 |
| Ригідність | ,144 | ,388 |
| Психологічно складна | ,477 | ,124 |
| Нічого особливого | ,333 | ,302 |
| Невротизація | ,214 | ,291 |

Примітка: СКР- Симптомокомплекс ригідності, АР - актуальна ригідність, УР - установча ригідність, СР - сенситивна ригідність, РСТ - ригідність як стан, ПМР -преморбідна ригідність

Встановлено 2 фaктори, що вiдбивaють особливості взаємозв’язку ригідності і стратегій подолання у чоловіків в віці середньої дорослості.

1 фaктор «Раціональне вирішення при змінах себе» (Вирішення завдання (,584), установча ригідність (-,498); психологічно складна (,477),

2 фaктор «Агресивність» (Орієнтація на емоції (,515), Агресивність (,543), актуальна ригідність(,454 )

Таким чином, частина досліджуваних чоловіків в віці середньої дорослості з помірним рівнем ригідності проявляють ознаки адаптації до стресогенної ситуації - готові змінюватися і раціонально діяти у складної ситуації, інші чоловіки – поводять себе агресивно проявляють ознаки дезадаптації, не готові змінювати власні ставлення, установки і мотиви.

* 1. **Шляхи, що спрямовані на розвиток гнучкості**

Відомо, що когнітивна гнучкість — це здатність переходити від однієї теми чи концепції до іншої. Гнучке мислення забезпечує основу для творчих процесів мозку. Використовуючи розумову гнучкість, можна розглянути проблему з різних точок зору і обміркувати можливі результати, щоб знайти найкраще рішення. Ті, хто володіє здоровою когнітивною гнучкістю, часто вважаються більш відкритими, оскільки вони здатні оцінити переваги нового введення та оновити старі системи переконань, коли їм пропонують новий погляд.

 Вміти бути гнучким у своєму мисленні є необхідною навичкою для боротьби з неминучими змінами в житті. Це риса, яка допомагає людям легше пристосовуватися до нових обставин, викликів і ситуацій, коли вони виникають. Незалежно від того, чи йдете людина на нову роботу, бере новий курс чи виходить заміж, гнучкість когнітивної діяльності допомагає нам рости та краще ладнати з іншими.

 Однак для багатьох людей це набагато легше сказати, ніж зробити — особливо для тих, хто схильний «застрягати» на певних думках і моделях поведінки. Люди можуть бути впертими, аргументованими або опозиційними, постійно хвилюватися, засмучуватися, коли щось не йде, не співпрацювати або мати залежності або нав’язливо-компульсивні тенденції, розлади харчової поведінки і навіть лють на дорозі. Загальною рисою всіх цих ознак, як відомо, є труднощі відпустити думки або поведінку.

 Психологічна гнучкість, на думку Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., Lillis, J.  - це навик, який можна практикувати і розвивати. Він складається з шести компонентів:

-Зв'язок з теперішнім моментом.

-Спостерігання за собою

-Когнітивне розслаблення (віддалення та відпускання непотрібних думок, переконань і спогадів)

-Прийняття

- Цінності (значення і мета)

-Відданість діям у напрямку цінностей (робити те, що важливо)

 Зв'язок з теперішнім моментом пов'язаний з розвитком свідомої присутності допомагає людині бути присутніми тут і зараз і не так легко піддаватися думкам та емоціям, наприклад, турбуватися про минуле чи майбутнє. Можна використати трихвилинну вправу Body Scan і помітити, що ваше тіло відчуває зараз.

Спостерігання за собою. Увага людини має тенденцію зосередитися на неприємних думках та емоціях, загрозах і речах, які в значній мірі поза контролем. Тим не менш, можна практикувати усвідомлення своїх думок та емоцій і спостерігати за своїм внутрішнім світом як би ззовні, скориставшись точкою зору «неупередженого» спостерігача. Спостерігаючи за своїм внутрішнім світом на відстані, можна розширити свої перспективи та свідомо робити вибір, який відповідає нашим цінностям і сприяє нашому добробуту. Розширення перспектив, картини світу може означати, наприклад, що людина здатна сприймати безліч варіантів і рішень, спостерігати за ситуацією з різних точок зору, знаходити альтернативні інтерпретації, бачити позитивні сторони і виявляти кілька емоцій і думок замість найпотужніших, домінуюча ідея або емоція. На думку D.Hill, рзглядаючи перспективу, ви можете відступити від історій, які у вас є про себе та інших, і прийняти різні погляди. Гнучкий погляд на перспективу дозволяє побачити, що ви і все навколо вас існує в контексті; контекст, який взаємозалежний і взаємопов’язаний зі світом, у якому ви живете. Для цього можна шукати дружбу з людьми різного походження. Розумова гнучкість походить від здатності бачити ситуації з різних точок зору. Щоб розширити цю здатність, можна, наприклад, подружитися з іншими людьми. Можна спробувати щось нове, наприклад звернутися за допомогою до друга, взяти урок, приєднатися до групи, знайти нове хобі…це все способи розширити свій розум і відкрити його для нових можливостей. Новий досвід допомагає змінити думки та переконання та пропонує свіжий погляд на старі проблеми.

Прийняття. Життя за цінностями часто вимагає від нас дій, які викликають важкі думки та почуття. Наприклад, не завжди легко почати навчання, і багатьом студентам важко приступити до виконання завдань. Треба пам’ятати про те, щоб звільнити місце для важких переживань і практикуйте сприймати їх як частину життя. Можна повернутися до метафори «Хмари в небі» або спробувати цю вправу (Відзначаючи свої емоції, Крістін Нефф, 18 хвилин), щоб попрактикуватися в самоприйнятті та прийнятті важких емоцій.

**Clifford N Lazarus запрпонував 4 шляхи для психологічної гнучкості, яка** важлива для того, щоб залишатися емоційно здоровим і розумово спритним.

 По-перше, треба стимулювати свій розум, вивчаючи щось нове щодня, якщо це можливо. Це не повинно бути нічим складним чи довгим. Проста спроба запам’ятати нове слово, історичну дату, ім’я художника або дрібниці — це чудова розумова вправа, яка активує частини основних структур мозку.

По-друге, требо часто робити щось по-іншому. Тобто внесить деякі зміни у знайомі рутини. Наприклад, якщо ви маєте звичку сидіти в одному місці під час перегляду телевізора, час від часу сідайте в іншому місці. Якщо ви завжди тримаєте чашку кави домінуючою рукою, візьміть чашку іншою рукою. Змішуючи це таким чином, ви знову залучаєте шляхи в мозку, які не такі активні, як ті, які використовуються в поведінці за замовчуванням, таким чином забезпечуючи ще один стимул для гнучкості для вашого розуму.

По-третє, робіть різні речі. Замість того, щоб робити те ж саме, робіть щось інше для зміни. Наприклад, замість кави випийте чаю; носить інший одяг, ніж зазвичай; їздити на велотренажері замість еліптичного в тренажерному залі; замовте різні страви, коли прийдете на винос; тощо. Це також активізує та стимулює мозок новими способами, що допомагає підтримувати розум і психіку врівноваженими та спритними.

Нарешті, але, можливо, найважливіше, вийдіть із зони комфорту. Загалом, люди мають природну схильність зберігати знайомі моделі поведінки та звички. Справді, це часто шлях найменшого опору, тому що ці зношені рутини настільки ж легкі, як і зручні. Але так само, як скелетні м’язи повинні тиснути або тягнути проти опору, щоб стати сильнішими, мозкові «м’язи» (тобто певні структури та нервові шляхи) також повинні зустріти опір, щоб отримати користь. Майте на увазі, що часто кажуть, що шлях найменшого опору зазвичай йде туди, де ви не хочете бути. Тому намагайтеся регулярно кидати собі виклик незначним стресом. Отже, їдьте по лівій смузі, а не тримайтеся праворуч; розгадати кросворд складніше, ніж зазвичай; почати розмову замість того, щоб триматися сам по собі; стверджуйте себе, а не нічого не кажіть, коли вас хтось турбує або засмучує; тощо.

**Таким чином,** психологічна гнучкість — це тенденція реагувати на ситуації таким чином, щоб полегшити досягнення мети. Психологічна гнучкість особливо корисна, коли під час досягнення мети виникають труднощі, які викликають дистрес. У терапії психологічна гнучкість вважається вершиною емоційного здоров’я та благополуччя. Все більше досліджень показують, що психологічна гнучкість призводить до психологічних переваг і змін адаптивної поведінки. Шляхи щодо розвитку психологічної гнучкості можуть враховувати наступні аспекти: зв'язок з теперішнім моментом, спостерігання за собою, когнітивне розслаблення (віддалення та відпускання непотрібних думок, переконань і спогадів), прийняття, цінності (значення і мета) та відданість діям у напрямку цінностей (робити те, що важливо).

**ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ**

1. Вивчено когнітивну гнучкість досліджуваних середньої дорослості за допомогою методу словесно-колірної інтерференції Дж.Струпа. Різниця між прочитанням конфліктної карти і прочитанням кольорової карти у вибірці дорівнює 48%. на середньому рівні виражений ефект інтерференції, що свідчить про ригідний (жорсткий) контроль та слабку автоматизацію пізнавальних функцій.

2. Досліджено особливості проявів ригідності та встановлено, що за різними шкалами опитувальника ТОР у більшості досліджуваних виражений помірний рівень. Але високий рівень за шкалами РСТ і СР що існує у досліджуваних відбиває поведінку, яка властива людині при психоемоційній напрузі або стресі.

 3. Встановлено особливості проявів копінг-стратегій в періоді середньої дорослості (за класифікацією Н. Ендлера і Дж. Паркера). Показано, що досліджувані в віці середньої дорослості використовують наступні копінг-стратегії: «орієнтація на емоції» (46%), «вирішення завдання» (42%), «уникання» (21%), «відволікання» (14,5%) та «соціальне відволікання» (6,5%). Отже в стресовій ситуації досліджувані зменшують власні негативні переживання, перетворюють проблему, свідомо чинять опір тому, що може їх травмувати, отримають задоволення від речей, що не мають відношення до конкретної ситуації та спілкуються з близькими або психологами.

4. Розглядано рівень виразності копінг стратегій. На першому місці досліджувані використовують просоціальну статегію (39%), їм характерно використання соціальних контактів і пошук соціальній підтримки у складних стресових ситуаціях, довіра та розрахування на ці зовнішні ресурси як допоміжні. Активну стратегію застосовує 34,2%, пасивну пряму і пасивну непряму використовують по 25% досліджуваних, асоціальні моделі поведінки використовує 18,5 % досліджуваних в віці середньої дорослості.

5. Підсумовано, що частина досліджуваних в віці середньої дорослості проявляють ознаки адаптації до стресогенної ситуації (пандемія SARS, карантин) шукають соціальної підтримки, готові вирішувати різні питання та змінювати власні установки, інши – проявляють ознаки дезадаптції, проявляючи актуальну ригідність, оцінюючи ситуацію як складну та потребують допомоги спеціалістів.

6. Вивчено особливості ригідності і стратегій подолання у осіб в віці середньої дорослості в залежності від статі. Встановлено, що в жінок більше виражений когнітивний пізнавальний контроль на рівні p<0,05. Враховуючи результати тестування за методиками «Самооцінка психічних станів» Г.Айзенка припущено, що на результати жінок вплинули їх стани тривожності (вони не змогли зібратися під час тестування), фрустрованості та ригідності.

7. Досліджено особливості проявів ригідності у жінок і чоловіків в періоді середньої дорослості. Встановлено статистичні розбіжності між групами за шкалами установчої ригідності і сенситивної ригідності на рівні тенденції(p<0,05). У чоловіків переважає установча ригідність, у жінок – сенситивна та ригідність як стан. Чоловіки проявляють небажання, відносну нездатність змінювати власну психічну установку і переструктурування способів поведінки, а жінки - зосереджуються на негативних емоційних станах, страхах, що веде до ригідної поведінки.

 8. Встановлено особливості проявів копінг-стратегій у жінок і чоловіків з помірним рівнем ригідності в періоді середньої дорослості: чоловіки з помірним рівнем використовують копінг-стратегію «вирішення завдання», а жінки більш схильні використовувати «соціальне відволікання» та «орієнтацію на емоції». За допомогою критерія Манна-Вітні зазначено, що у чоловіків існують розбіжності на рівні тенденції p < 0,05 за стратегією Уникання: у чоловіків з низьким рівнем ригідності ця стратегія представлена в більшому ступені. У жінок існують розбіжності в наступних стратегіях подолання на рівні тенденції p < 0,05: Відволікання і Орієнтування на вирішення завдання. У жінок з низьким рівнем ригідності ці стратегії представлені у більшому ступеню.

9. Встановлено, що активна стратегія подолання стресу, до якої відносяться асертивні дії, є більш властивою чоловікам. Результати є достовірними на рівні р ≤0,05. Вони застосовують асертивні дії в цілому по вибірці на середньо -високому рівні, відстоюють свої погляди, поважаючи при цьому інтереси оточуючих. Просоціальний тип стратегії є менш виразним, у чоловіків. Результати є достовірними на рівні р ≤0,05. Наступні достовірні розходження на рівні тенденції р ≤0,05 виявлено стосовно виразності пасивної прямої копінг-стратегії. Асоціальний тип копінг-стратегії, до якого відносяться асоціальні та агресивні дії є найменше вираженим у чоловіків і жінок в віці середньої дорослості, різниці статистично значущої не встановлено.

10. Показано, що у чоловіків і жінок з низьким рівнем ригідності існують розбіжності: у чоловіків на рівні тенденції p < 0,05 за прямої пасивної стратегії, у жінок існують розбіжності в наступній стратегії – активному подоланні на рівні тенденції p < 0,05.

11. Продемонстровано, що у частини жінок з помірним рівнем ригідності в віці середньої дорослості є ознаки адаптації до стресогенної ситуації за рахунок емоційно-орієнтованого копінгу, але в них є прояви ригідності, намагання не думати про проблему та пошук соціальної підтримки, деякі жінки – проявляють ознаки дезадаптації, що відбивається в проявах тривоги, неспокою, страху, напруженості та потребують допомоги з боку інших /близьких людей або спеціалістів – психологів, психотерапевтів, психіатрів. У частини досліджуваних чоловіків в віці середньої дорослості з помірним рівнем ригідності є ознаки адаптації до стресогенної ситуації - вони готові змінюватися і раціонально діяти у складной ситуації, інші чоловіки – поводять себе агресивно проявляють ознаки дезадаптції, не готові змінювати власні ставлення, установки і мотиви.

12. Зазначено, що у терапії психологічна гнучкість вважається вершиною емоційного здоров’я та благополуччя. Все більше досліджень показують, що психологічна гнучкість призводить до психологічних переваг і змін адаптивної поведінки. Шляхи щодо розвитку психологічної гнучкості можуть враховувати наступні аспекти: зв'язок з теперішнім моментом, спостерігання за собою, когнітивне розслаблення (віддалення та відпускання непотрібних думок, переконань і спогадів), прийняття, цінності (значення і мета) та відданість діям у напрямку цінностей (робити те, що важливо).

**ВИСНОВКИ**

Проаналізовано теоретичні аспекти щодо феномену ригідності і стратегій подолання. Ригідність має фізіологічну основу, яка не обмежується лише інертністю нервових процесів, а й силою і лабільністю нервової системи. Розглянуто моделі ригідності (нейродинамічна, економії енергії, філогенетична, онтогенетична, дипозиційна, стресогенна та системна). Зауважено, що вивченння фіксованих форм поведінки йде у різних галузях психологічної науки. Визначено, що ригідність розуміється автором роботи як стан складності перемикання на що-небудь нове, опірність змінам, що часто показує характерологічне відношення або установку людини до змін.

Копінг, визначено як динамічний процес, що об’єднує емоційні, когнітивні та поведінкові стратегії, що використовує особа для подолання викликів сьогодення. Встановлено завдання і функції копінгу. Описано копінг-стратегії і копінг-ресурси. Зазначено, що ставлення до життєвих труднощів, визначає вибір стратегії поведінки в складних ситуаціях.

1. Досліджено та порівняно особливості когнітивній гнучкості у досліджуваних середньої дорослості за допомогою методу словесно-колірної інтерференції Дж.Струпа. Різниця між прочитанням конфліктної карти і прочитанням кольорової карти у вибірці дорівнює 48%. на середньому рівні виражений ефект інтерференції, що свідчить про ригідний (жорсткий) контроль та слабку автоматизацію пізнавальних функцій. Встановлено, що жінок більше виражена ригідність на рівні p<0,05. Тобто в них спостерігається ригідний когнітивний пізнавальний контроль, що фіксує затримку переходу від вербальних до сенсорно-перцептивних функцій у зв'язку з низьким ступенем їх автоматизації.

Вивчено прояви ригідності у чоловіків і жінок в віці середньої дорослості. Встановлено, що за різними шкалами опитувальника ТОР у більшості досліджуваних виражений помірний рівень. Але високий рівень за шкалами ригідності як стану і сензитивної ригідності що існує у досліджуваних відбиває поведінку, яка властива людині при психоемоційній напрузі або стресі. Встановлено статистичні розбіжності між чоловіками і жінками за шкалами установчої ригідності і сенситивної ригідності на рівні тенденції(p<0,05). У чоловіків переважає установча ригідність, у жінок – сенситивна та ригідність як стан. Чоловіки проявляють небажання, відносну нездатність змінювати власну психічну установку і переструктурування способів поведінки, а жінки - зосереджуються на негативних емоційних станах, страхах, що веде до ригідної поведінки.

3. Встановлено особливості взаємозв’язку ригідності і стратегій подолання у осіб в віці середньої дорослості. Встановлено особливості проявів копінг-стратегій у жінок і чоловіків з помірним рівнем ригідності в періоді середньої дорослості: чоловіки з помірним рівнем використовують копінг-стратегію «вирішення завдання», а жінки більш схильні використовувати «соціальне відволікання» та «орієнтацію на емоції». За допомогою критерія Манна-Вітні зазначено, що у чоловіків існують розбіжності на рівні тенденції p < 0,05 за стратегією Уникання: у чоловіків з низьким рівнем ригідності ця стратегія представлена в більшому ступені. У жінок існують розбіжності в наступних стратегіях подолання на рівні тенденції p < 0,05: Відволікання і Орієнтування на вирішення завдання. У жінок з низьким рівнем ригідності ці стратегії представлені у більшому ступеню.

4. Запропонувано корекційні шляхи, щодо подолання ригідності. Оскіьки у терапії психологічна гнучкість вважається вершиною емоційного здоров’я та благополуччя. Все більше досліджень показують, що психологічна гнучкість призводить до психологічних переваг і змін адаптивної поведінки. Шляхи щодо розвитку психологічної гнучкості можуть враховувати наступні аспекти: зв'язок з теперішнім моментом, спостерігання за собою, когнітивне розслаблення (віддалення та відпускання непотрібних думок, переконань і спогадів), прийняття, цінності (значення і мета) та відданість діям у напрямку цінностей (робити те, що важливо).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова - Славская К.А. Личность в процессе деятельности и общения /Психология личности. Т.2. Хрестоматия - Самара: «БАХРАХ», 1999.- 544 е., С. 301-317.
2. Алимова М.А. Проявление личностной ригидности в динамике становления профессиональных установок[Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.dslib.net/obwaja-psixologia/projavlenie-lichnostnoj-rigidnosti-v-dinamike-stanovlenija-professionalnyh.html>
3. Аллахвердов В.М. Когнитивная психология сознания // Вестник СанктПетербургского университета. Сер. 16. Психология. Педагогика. 2012. № 2. С. 50–59
4. Ананьев Б.Г. Психологическая структура личности и ее становление в процессе индивидуального развития человека /Психология личности. Т.2. Хрестоматия - Самара: «БАХРАХ», 1999.- 544 е., С.7-85.
5. Анцыферова Л.И. Некоторые теоретические проблемы психологии личности /Психология личности. Т.2. Хрестоматия - Самара: «БАХРАХ», 1999.- 544 е., С.331-342.
6. Асмолов А.Г. Об иерархической структуре установки как механизма регуляции деятельности /Бессознательное: природа, функции, методы исследования. - Тбилиси: «Мецниереба», 1978, Т.1. - 780 е., С.147 - 157.
7. Большакова А.М. Ефективність копінг-поведінки та особливості суб'єктивної картини життєвого шляху в юнацькому віці / А. М. Большакова // Вісн. Харків. нац. пед. ун-ту ім. Г. С. Сковороди. [Сер.] Психологія : зб. наук. пр. — Харків, 2009. — Вип. 32. — C. 5-16.
8. Балецька Л. Когнітивна гнучкість особистості: діагностична репрезентативність. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія «Психологія». 2016. Вип. 3. [Електронний ресурс] – Режим доступу :URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ Vnadpn\_2016\_3\_3
9. Беребин М.А., Вассерман Л.А. Феномен психической ригидности в механизмах дезадаптивных состояний //Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.И. Бехтерева. - 1996. - №3. - С. 30-34.
10. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. - М., 1988г.- 270c.
11. Бушуєва Т.В. Вікові особливості копінг-поведінки дорослих // Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: зб. наук. праць. – К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2016. – Вип.4 (49). – С. 162 - 170
12. Бохан Т.Г. Ригидность как состояние у младших школьников и возможности ее психологической коррекции: Автореф. дис. ... канд. психол. н. - Томск, 1996.-21 с.
13. Брушлинский А.В. Деятельность субъекта как единство теории и практики //Психологический журнал. - 2000. - № 6. - С. 5 - 11.
14. Бурлачук Л. Ф.Психодиагностика: Учебник для вузов / Л.Ф.Бурлачук. - Спб.: Питер, 2005. - 351с : ил. – (серия «Учебник нового века»).
15. Василюк Ф.Е. Психология переживания (Анализ преодоления критических ситуаций), — М..: Изд. Моск. ун-та, — 1984. — 200 с.
16. Введенский Н Е., О соотношениях между раздражением и возбуждением при тетанусе, Полн. собр. соч., т. 2, Л., 1951.
17. Величковский Б. М. Когнитивная наука: основы психологии познания: В 2 т. — М.: Смысл; издат. Центр «Академия», 2006. Т. 1.
18. Бірон Б. В. Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Б. В. Бірон; Одес. нац. ун-т ім. І.І. Мечникова. - Одеса, 2015. – 22 c.
19. Войцеховська О. Сучасні напрями досліджень копінг-стратегій особистості / О. Войцеховська, Г. Закалик // Педагогіка і психологія професійної освіти. — 2016. — No 2. — С. 95–104.
20. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. - Москва [и др.] : Питер, 2009. - 329 с.
21. Выготский Л.С. Психология развития человека. – М.: Смысл, 2005
22. Галажинский Э.В. Ригидность как общесистемное свойство человека и самореализация личности //Человек в психологии:ориентиры исследований в новом столетии (материалы межвузовской научной конференции 20 апреля 2001 г.). - Караганда,- С. 38 - 48. [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://flogiston.ru/articles/general/galazhinsky>
23. Гордыня Н.Д. Исследование ригидности-гибкости познавательного контроля и импульсивности-рефлективности у студентов-авиадиспетчеров. // «Молодой ученый». - 2013. - №5. - с. 634-638. [Електронний ресурс] – Режим доступу : [Https://www.b17.ru/article/43370/](https://www.b17.ru/article/43370/)
24. Грановская Р.М., Никольская И.М. Психологическая защита у детей. - СПб.: Речь, 2010. – 352 с.
25. Добряков И.В., Никольская И.М. Клиническая психология семьи и перинатальная психология как разделы медицинской (клинической) психологии // Социальная и клиническая психиатрия. – 2011. – Т. XXI, № 2. – С. 104–108.
26. Доценко Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. – СПб.: Речь, 2004. – 304 с.
27. Дідух М. М. До питання розвитку конструктивної копінг-поведінки працівників органів внутрішніх справ у важких ситуаціях професійної діяльності // Сучасний стан психологічного забезпечення професійної діяльності сил охорони правопорядку: зб. матеріалів Всеукраїнської науковопрактичної конференції (м. Харків, 25 листопада 2016) – Національна академія НГУ. – 2016 – С. 83-85
28. Залевский В. Г. Психическая ригидность-флексибильность как акмеологический инвариант профессионализма / В.Г. Залевский, Н.В. Козлова // Сибирский психол. журн. – 2007. – № 22. – С. 75-80
29. Залевский Г.В. Личность и фиксированные формы поведения. М., 2007. [Електронний ресурс] – Режим доступу:  <http://psyjournals.ru/social_psy/2014/n1/67085.shtml>
30. Залевский Г.В Флексибильность как ресурс жизнеспособности современной личности - Социальная психология и общество - 2014. Том. 5, № 1
31. Залевский Г.В. Томский опросник ригидности (ТОРЗ) // Сибирский психологический журнал. – 2000. – № 12. – С. 129–137.
32. Жаровська І.В. Особливості когнітивній гнучкості у осіб в віці середній дорослості.*ScienceandEducationaNewDimension. PedagogyandPsychology* -Issue: 236, 2020. - № VIII (94). P. 102-104.
33. Ильин Е. П. Психомоторная организация человека: учебник для вузов / Е. П. Ильин. – спб.: Питер, 2003. – 384 с.
34. Исаева Е.Р.Копинг-поведение: анализ возрастных и гендерных различий на примере российской популяции //Вестник ТГПУ, Раздел «Психология». Вып. № 11 (89) 2009. – Томск: Изд-во ТГПУ, 2009. – с. 144-147.
35. Ковальова К.В.Абрамов В.А.Особенности совладающего поведения лиц молодого возраста в ситуации пандемического коронавирусного стресса Режим доступу https://dnmu.ru/wp-content/uploads/2021/05/9.
36. Киршбаум Э.И., Еремеева Д.И. Психологи ческая защита. М., 2000.
37. Крайг Г. Психология развития / Грэйс Крайг, Дон Бокум ; науч. ред. пер. Т. В. Прохоренко. - 9-е изд. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2018. - 939 с.
38. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога. Методичний посібник. ― К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2018. ― 310 с
39. Костюк Г.С. Избр. психол. труды. — М., 1988.
40. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. — Л.: Медицина, 1970. — С. 178–208.
41. Левитов Н.Д. Психические состояния персеверации и ригидности //Вопросы психологии. - 1971. - №5. - С. 133 - 141.
42. Ломов Б. Ф. О системном подходе в психологии / Б.Ф. Ломов // Вопр. психол. -1975. - № 2. - С. 31-45.
43. Лукьянов О.В. Смысл психической ригидности и психологический возраст //Сибирский психологический журнал. - 1999. - № 11. - С. 63 -68.
44. Мерлин B.C. Психология индивидуальности. - М.: «Институт практической психологии», Воронеж: «МОДЭК», 1996. - 448 с.
45. Макаренко О.В. Динамика когнитивного стиля «ригидность – флексибильность» через решение творческих задач учащимися (семиклассниками) : дис. … канд. психол. наук. Бийск, 2003. 144
46. Максименко С.Д. Психологія особистості : підручник. / С.Д. Максименко К.С.Максименко, М.В. Папуча. - К.: ТОВ «КММ», 2007. – 296 с.
47. Муздыбаев, К. Стратегии совладания с жизненными трудностями: Теоретический анализ [Текст]// Социология и социальная антропология. - 1998. - Т. 1, N 2. – с. 117-129.
48. Нартова-Бочавер С.К. "Coping behavior" в системе понятий психологии личности/С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. – № 5. – С. 20-30
49. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных/ А.Д. Наследов. – СПб.: Речь, 2004. – 392с.
50. Надирашвили Ш.А. Установка и деятельность. — Тбилиси: «Мецниереба», 1987. - 362 с.
51. Налчаджян, А.А. Психологическая адаптация.Механизмы и стратегии. – 2-е изд.перераб. и доп. - Москва: Изд-во «Эксмо», 2010. – 368 с.
52. Ніколаева І.В.(Жаровська І.В.)Особливості прояву ригідності у держслужбовців / І. В. Ніколаева // [Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=JUU_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=IJ=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%9629137:%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85.). - 2011. - № 985, вип. 48. - С. 151-154. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC\_2011\_985\_48\_39](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=VKhIPC_2011_985_48_39)
53. Нижарадзе о двух типах ригидности при решении интеллектуальных задач. [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://www.voppsy.ru/issues/1987/873/873142.htm\](http://www.voppsy.ru/issues/1987/873/873142.htm%5C)
54. Осіпова Т.Ю. Костина Т.М. — О взаимосвязях коммуникативной компетентности и коммуникативной флексибильности с коммуникативной креативностью // Психолог. – 2017. – № 2. – С. 90 - 125. [Електронний ресурс] – Режим доступу: https://nbpublish.com/library\_read\_article.php?id=22598.
55. Павлов И.П. Избранное собрание сочинений. - М., 1951. - Т. 3.
56. Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъективности / В.А. Петровский. – Ростов н/Д. «Феникс», 1996. – 512 с
57. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / Под. ред. А.Ф. Крылова, С.А. Маничева. – СПб: Питер, 2000. – 560 с.
58. Прангишвили А.С. Проблема установки на современном уровне ее разработки грузинской психологической школой /Психологические исследования, посвященные 85-летию Д.Н.Узнадзе.- Тбилиси, Мецниереба, 1973.-е. 354- 361
59. Похлєстова О.Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості. ЕЛ. РЕСУРС. РЕЖИМ ДОСТУПУ file:///C:/Users/home/Downloads/3762-%D0%A2%D0% -1-10-20200223.pdf
60. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологи стресса: подходы, методы и перспективы [Електронний ресурс] / Е. И. Рассказова, Т.О. Гордеева // Психологические исследования. — 2011 — No 3(17).
61. Резникова О.А. Психологічний захист та його роль у соціально-психологічній адаптації особистості / О. А. Резнікова // Вісник Харківського державного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди. Психологія. – Харків: ХДПУ, 2003. – Вип. 11. –  С. 193–201..
62. Родина Н. В. К проблеме соотношения понятий «Копинг-стратегии» и «Защитные механизмы» / Н. В. Родина // Актуальні проблеми соціології, психології та педагогіки. – 2006. – № 1. – С. 98–104.
63. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : монографія/ Н. В. Родіна. – Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2011. – 364 с
64. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы защиты как специфические средства решения универсальных проблем адаптации // Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. – Сама- ра: 2003. – С. 563-593.
65. Рождественская Е. А. Особенности проявления тревожности и ригидности в актуальном состоянии преподавателей, переживающих коммуникативный стресс / Е. А. Рождественская // Вестник Томского государственного университета. 1999. № 268. С. 120-122. [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Repository/vtls:000320277](http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Repository/vtls%3A000320277)
66. Pубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л.Pубинштейн. – СПб.: Издательство "Питер", 2000. – 712 с.
67. Русалов В.М. Опросник структуры темперамента (ОСТ). М.: ИП АН СССР, 1990. — 50 с.
68. Стрес і людина: медико-психологічна допомога при стресових розладах : метод. посіб. / за ред. Пінчук І. Я., Бабова К. Д., Гоженка А. І. ― К. : ТОВ Видавничий дім “Калита”, 2014. ― 92 с.
69. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме : пер. с англ. – М.: Медгиз, 1960. – 254 с.
70. Ташлыков В.А. Психологическая защита у больных неврозами и психологическими расстройствами. – СПб., 1992. – 22 с.
71. Титаренко Т. М. Життєcтійкіcть оcобиcтоcті: cоціальна необхідніcть та безпека / Т. М. Титаренко, Т. О. Ларіна. – К. : Марич, 2009. –76 c. (Cерія «Бібліотечка cоціального працівника»).
72. Федорова Е.П. Изучение проявления психической ригидности в процессе жизненного самоопределения // Сибирский психологический журнал. – 2004. - № 20. – С. 60-62
73. Черепанова Е. М. Психологический стресс. Книга для школьных психологов, родителей и учителей / Черепанова Е. М. ― М. : Издательский центр “Академия”, 1996. ― С. 38–59.
74. Шаріпова Д. С. Проблема психічної ригідності у наукових дослідженнях[Електронний ресурс] – Режим доступу: [file:///C:/Users/home/Downloads/Vnaou\_2014\_6\_66%20(4).pdf](file:///C%3A%5CUsers%5Chome%5CDownloads%5CVnaou_2014_6_66%20%284%29.pdf)
75. Элиава Н.Л. Мыслительная деятельность и установка /Исследования мышления в советской психологии.-М., Наука, 1966.- с. 293-317
76. Carver C.S., Peterson L.M., Follansbee D.J., Scheier M.F. Effects of self-directed attention on performance and persistence among persons high and low in test anxiety // Cognitive Therapy and Research. – 1983. – Vol. 7. – P. 333–353.
77. Dick AS. The development of cognitive flexibility beyond the preschool period: An investigation using a modified Flexible Item Selection Task. Journal of experimental child psychology. 2014;125:13–34], [
78. Dennis, J.P., Vander Wal, J.S.: The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. Cognitive therapy and research. 34, 241-253 (2010
79. Davidson MC, et al. Development of cognitive control and executive functions from 4 to 13 years: Evidence from manipulations of memory, inhibition, and task switching. Neuropsychologia. 2006;44:2037–2078
80. Executive Function and Dysfunction: Identification, Assessment and Treatment. Cambridge University Press; 2012], [
81. Goldstein R. Concerning rigidity. - Character and Personality, 1943. - V.ll. - P. 209 - 226.
82. Gonzalez, C., Pratt, S.M., Benson, W., Figueroa, I.J., Rhodes, D., Youmans, R.J: Creating a Computerized Assessment of Cognitive Flexibility with a User-Friendly Participant and Experimenter Interface. In: Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting, pp. 1942–1946 (2012/ Режим доступу [https://pdfs.semanticscholar.org/9642/a670b83a67dbd5563da3bae1abda3dcad63f.pdf
83. Heim E. Coping--status of knowledge in the 90's Psychother Psychosom Med Psychol. 1998 Sep-Oct;48(9-10):321-37.
84. Genet JJ, Siemer M. Flexible control in processing affective and non-affective material predicts individual differences in trait resilience. Cognition and emotion. 2011;25:380–388
85. Lazarus R. S. Transactional theory and research on emotion and coping / R.S. Lazarus, S. Folkman // Eur. J. Pers. – 1987. – Vol. 1. – P.141-169.
86. Luchins A. S., Luchins E. *H.*Wertheimer's seminars revisited. Problem-solving and thinking. V. 3. Albany, 1970. 439 p.
87. McCrae R. R. Situational determinants of coping responses: Loss, threat, andchallenge / R.R. McCrae // Journal of Personality and Social Psychology. - 1984. - № 46. - Р. 919-928
88. Maltzman I., Fox J., Morriset L. Jr.Some effects of manifest anxiety on mental set // J. Exp. Psychol. 1953. N. 46. P. 50—54], [
89. Hobfoll S., Lilly R.S. Resource Conservation as a Strategy for Community Psychology // Journal of Community Psychology. 1993. Vol. 21. P. 128-148.
90. Spiro, R.J. & Jehng, J. (1990). Cognitive flexibility and hypertext: Theory and technology for the non-linear and multidimensional traversal of complex subject matter. In D. Nix & R. Spiro (eds.), *Cognition, Education, and Multimedia.*Hillsdale, NJ: Erlbaum
91. Scott WA. Cognitive complexity and cognitive flexibility. Sociometry. 1962:405–414.
92. Seligman M. E. Coping behavior: learned helplessness, physiological change and learned inactivity / M.E. Seligman, J. Weiss, M. Weinraub, A. Schulman // Behav. Res. Ther. – 1980. – Vol.18, N 5. – P.459-512