

В. А. Оверчуккандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Донецький національний університет імені Василя Стуса

ОСОБЛИВОСТІ ОПАНОВУЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В ПОДОЛАННІ КРИЗОВИХ СТАНІВ

Стаття присвячена вивченню особливості перебігу опановуючої поведінки (копінг-поведінки, копінг-реакції) особистості в подоланні кризових станів. Копінг охоплює широку сферу, від несвідомих психологічних захистів до усвідомленого й цілеспрямованого вміння впоратися зі стресовими та тривожними ситуаціями. Є тісний взаємозв'язок копінгу та механізмів психологічного захисту. Близькість понять копінгу і механізмів психологічного захисту зумовлює необхідність їх розмежування. Захисні механізми з метою подолання психологічної напруги й тривоги в більшості випадків викривляють, спотворюють інформацію. Копінг-стратегія виробляється усвідомлено, спонукаючи особистість пристосуватися, впоратися, подолати проблемні ситуації або ж уникнути їх наслідків.

Поняття «механізми психологічного захисту» і «механізми опанування» (копінг-поведінка) розглядаються як найважливіші форми адаптаційних процесів і реагування індивідом на стресові ситуації, що доповнюють одна одну.

Ключові слова: критичні ситуації, опановуюча поведінка, подолання кризових ситуацій, психологічна адаптація, копінг-стратегія, копінг-реакція, копінг-поведінка, механізми психологічного захисту.

Постановка проблеми. Збройне протистояння на південному сході країни, значне зuboжіння населення, відсутність зрозумілої загальнодержавної політики в інтересах громадян – ці й багато інших факторів призвели до розвитку кризових переживань особистості, що викликають інтелектуальне, духовне, емоційне й фізичне напруження людини. Сьогодні майже два мільйони українців змушені покинути свої домівки, докорінно змінити свій життєвий устрій і шукати нове житло, тисячі за останні роки загинули внаслідок збройного конфлікту, а сотні тільки офіційно визнані зниклими безвісти. Усе це не могло не позначитися як на рівні суспільної свідомості, так і на індивідуальній системі соціальних установок і ціннісних орієнтацій окремої людини, тобто на життєздатності особистості. Будь-яка кризова ситуація – це індивідуальний феномен, оскільки визначення його складності визначається самою особистістю залежно від її сприйняття, оцінки й інтерпретації, суб'єктивної значимості цієї ситуації для людини. Переживання кризи змінює сприйняття навколишнього світу й свого місця в ньому. Наслідком цього є збільшення попиту на психологічну допомогу в кризових і надзвичайних ситуаціях. Проблема подолання особистістю критичних і стресових ситуацій сьогодні є однією з найактуальніших, саме вивченню цих питань присвячені праці вчених із різних галузей знань (психології, медицини, біології, педагогіки тощо).

Одною з основних проблем, пов'язаних зі збереженням психічного здоров'я під час кризової й надзвичайної ситуації, є здатність особисто-

сті звертатися до своїх психосоціальних потреб і можливість подолання зовнішніх і внутрішніх труднощів.

Вивченню виникнення критичних, стресогенних ситуацій і засобів їх подолання, основних підходів до розуміння опановуючої поведінки присвячені роботи таких зарубіжних і вітчизняних учених, як Ф. Александер, Дж. Амірхан, Г. Вейлант, Р. Льюїс, С. Петерсон, М. Селігман, Г. Сельє, Н. Скотч, М. Тейлор, К. Елдвін, Е. Фрайденберг, С. Фолькман, К. Абульханова-Славська, Б. Братусь, Ф. Василюк, М. Денисов, В. Ніколаєва, І. Анциферова, В. Бодров, В. Ганзен, Л. Гримак, Є. Ільїн, Л. Китаєв-Смик, А. Леонова, Б. Ломов, В. Медведєв, В. Небиліцин, К. Судаков, М. Ярошевський, С. Нартова-Бочавер, Н. Сирота, В. Ялтонський та ін.

Мета статті. Головною метою цієї статті є дослідження особливостей перебігу опановуючої поведінки особистості в подоланні кризових станів.

Виклад основного матеріалу. У результаті теоретичних і практичних досліджень було визначено, що для опанування стресу кожна людина використовує свої власні стратегії на підставі набутого особистого досвіду й психологічних ресурсів – особистісних копінг-ресурсів. У теорії опановуючої поведінки важливе значення мають механізми подолання стресу, які визначають розвиток різноманітних форм поведінки та впливають на ступінь пристосування особистості до життєвих криз.

Опановуюча поведінка (копінг-поведінка, копінг-реакція) – форми поведінки, що спрямовані на раціональне розв'язання конфлікту чи кризо-

вої ситуації за допомогою конкретних дій (пошук інформації, поетапне вирішення проблеми, звернення за допомогою тощо). Опановуючу поведінку можна розглядати як результат взаємодії копінг-поведінки й копінг-ресурсів.

А. Біллінгс, Р. Моос виділяють три варіанти опанування кризовою ситуацією [1].

1. Копінг, спрямований на оцінку, – спроба визначити значення ситуації та ввести в дію визначені стратегії (когнітивна оцінка, логічний аналіз тощо).

2. Копінг, спрямований на проблему, – опанування критичною ситуацією, яке має на меті модифікувати, зменшити чи усунути джерело стресу.

3. Копінг, спрямований на емоції, – подолання критичної ситуації, застосування когнітивних, поведінкових зусиль, спрямованих на зменшення емоційної напруги та підтримання ефективної рівноваги. У такому разі копінг виступає як динамічний процес, який визначається суб'єктивністю переживання ситуації та багатьма іншими факторами.

Є певна тотожність понять копінг-реакція, копінг-стратегія й копінг-поведінка, вони вільно вживаються в спеціальній літературі, де копінг охоплює широку сферу (від несвідомих психологічних захистів до усвідомленого й цілеспрямованого вміння впоратися зі стресовими та тривожними ситуаціями). Копінг-процес включає в себе послідовні етапи функціонування, початковим етапом якого є формування копінг-реакції.

Будь-яка кризова ситуація передбачає наявність об'єктивної обставини й визначеного ставлення до неї особистості залежно від ступеня значимості цієї обставини для неї. Це відношення супроводжується емоційно-поведінковими реакціями різноманітного характеру й ступеня інтенсивності. Провідними характеристиками кризової ситуації є психічна напруга, значні переживання як особлива внутрішня робота щодо подолання життєвих подій або травм, яка супроводжується зміною самооцінки, мотивації, потребою їх корекції та психологічного супроводу ззовні.

Мета копінг-процесу – виробити копінг-поведінку, щоб подолати стресову ситуацію, усунути психологічний дискомфорт і віднайти емоційну стійкість. Під час виникнення стресогенної ситуації копінг-процес переходить від реакції до усвідомлено відпрацьованої стратегії, що утворює поведінку. Підкреслимо, що спочатку поняття копінгу розглядалося саме в контексті екстремальних ситуацій, далі воно поширилося на повсякденні стресові ситуації. В умовах стресогенних ситуацій психологічна адаптація людини відбувається за допомогою копінг-стратегій і механізмів психологічного захисту [1]. У сучасній психологічній літературі копінг-стратегії вивчаються в різних ракурсах відповідно до різних видів діяльності.

Копінг-стратегії – стратегії співіснування з труднощами й урегулювання взаємовідносин із навколишнім середовищем. Є багато варіантів пристосування до стресу, а саме:

1) конфронтація, або протистояння ситуації: агресивна установка людини щодо важких життєвих обставин, коли такі ситуації сприймаються нею як ворожа сила, яку треба перемогти чи знищити;

2) дистанціювання від проблеми або ж відкладання її вирішення; унаслідок вибору цього варіанта пристосування людина споглядає ситуацію мовби з-за скла, збоку;

3) стратегія самоконтролю, прагнення регулювати свої почуття й дії, однак надмірне «врегулювання» своїх емоцій призводить до виникнення перенапруги, що може призвести до розвитку психосоматичних захворювань;

4) стратегія пошуку соціальної підтримки, звернення по допомогу до інших людей;

5) стратегія прийняття відповідальності. Її обирають, як правило, сильні та зрілі особистості, оскільки вона вимагає визнання власних помилок і їх аналіз із метою не допустити повторення;

6) стратегія планового вирішення проблеми, тобто вироблення плану порятунку й чітке дотримання його;

7) позитивна переоцінка того, що відбувається з людиною, переоцінка стресової ситуації в позитивному для неї руслі;

8) «уникання (або перенесення) відповідальності», спроба втечі із ситуації або уникнення спілкування.

Копінг-поведінка – це індивідуальний спосіб вирішення складної життєвої ситуації, що має високу значимість і пов'язаний із внутрішніми можливостями особистості й умовами соціальної підтримки. Тобто копінг виступає тією змінною, яка залежить від трьох факторів (особливостей сприймання ситуації, особистісних і соціальних ресурсів). Спільним для авторів різних психологічних напрямів із вивчення природи копінг-поведінки є те, що остання виступає свідомою, а не автоматизованою, активною, цілеспрямованою формою ефективної адаптації особистості до вимог стресової ситуації.

Копінг (англ. «cope» – упоратися, витримати, справитися) – це стабілізуючий фактор, що допомагає особистості підтримувати психосоціальну адаптацію в період впливу стресу. Копінг-стратегії – це адаптивна форма поведінки, яка підтримує психологічну рівновагу в проблемній ситуації; це способи психологічної діяльності та поведінки, що виробляються свідомо й спрямовані на подолання стресової ситуації. Усі копінг-стратегії, які використовує особистість, можна поділити на підставі кількох критеріїв [2].

1. Емоційно-проблемний:

– емоційно-фокусуєчий копінг, направлений на врегулювання емоційної реакції;

– проблемно-фокусуючий допінг, направлений на те, щоб упоратися з проблемою чи змінити ситуацію, яка викликала стрес.

2. Когнітивно-поведінковий:

– «прихований» внутрішній копінг – когнітивне вирішення проблеми, метою якої є зміна неприємної ситуації, що викликає стрес;

– «відкритий» поведінковий копінг – орієнтований на поведінкові дії; використовуються копінг-стратегії, які спостерігаються в поведінці.

3. Успішний копінг:

– успішний копінг (використовуються конструктивні стратегії, що зрештою приводять до подолання важкої ситуації, яка викликала стрес);

– неуспішний допінг (використовуються неконструктивні стратегії, що перешкоджають подоланню важкої ситуації).

Проблемно орієнтований копінг пов'язаний зі спробами людини поліпшити відносини «людина – середовище» шляхом зміни когнітивної оцінки ситуації, що склалася, наприклад, пошуком інформації про те, що робити і як учинити, або шляхом утримання себе від імпульсивних або поспішних дій. Емоційно орієнтований копінг включає думки й дії, які мають на меті понизити фізичний або психологічний вплив стресу. Ці думки чи дії дають відчуття полегшення, проте не спрямовані на усунення загрозової ситуації, а просто дають людині можливість відчути себе краще, комфортніше. Одні й ті самі події життя можуть мати різне стресове навантаження залежно від їх суб'єктивної оцінки чи від того, які норми реагування дорослі транслують дітям. Копінг-реакція спрацьовує тоді, коли людина визначає ситуацію як таку, що перевищує повсякденні енергетичні затрати й вимагає додаткових зусиль. А от коли вимоги ситуації оцінюються людиною як непосильні, тоді подолання може відбуватися у формі психологічного захисту.

Термін «захист» уперше з'явився в роботах З. Фрейда для позначення «усіх прийомів, які Я використовує в конфлікті і які можуть привести до неврозу». За первинними уявленнями, психологічні захисні механізми є вродженими й виступають засобом вирішення конфлікту між свідомістю й несвідомим. Мета захисту полягає, за словами Фрейда, в ослабленні інтрапсихічного конфлікту (напруги, занепокоєння), зумовленого протиріччям між інстинктивними імпульсами несвідомого й інтеріоризованими вимогами зовнішнього середовища, що виникають у результаті соціальної взаємодії. Нездатність особистості розв'язати внутрішній конфлікт зумовлює зростання внутрішньої напруги. У такі моменти активізуються спеціальні психологічні механізми захисту, які захищають свідомість особистості від неприємних, травмуючих переживань. У сучасному уявленні захисні механізми являють собою продукти розвитку та навчання, що діють у підсвідомості, вони запуска-

ються в ситуації конфлікту, фрустрації, стресу. Єдиної класифікації механізмів психологічного захисту немає, хоча є безліч спроб їх групування за різними підставами.

Д. Вайллент запропонував типологію механізмів захисту за рівнем їх зрілості в безперервному значенні «примітивність – зрілість», ця класифікація отримала широку популярність і до цього часу користується попитом.

– I рівень – психотичні механізми (відкидання реальності, спотворення, ілюзорна проєкція);

– II рівень – незрілі механізми (фантазія, проєкція, відхід у хворобу, компульсивність тощо);

– III рівень – невротичні механізми (інтелектуалізація, формування реакції, зміщення, дисасоціації);

– IV рівень – зрілі захисти (сублімація, альтруїзм, супресія, антиципація, гумор).

Н. Мак-Вільямс відзначала, що до захисних механізмів, які розглядаються як первинні, незрілі й примітивні, як правило, належать ті, які мають справу з межею між власним «Я» і зовнішнім світом. На думку Ф. Березіна, механізми психологічного захисту забезпечують регуляцію, спрямованість поведінки, зменшують тривогу й емоційну напругу. Він виділяє чотири типи механізмів психологічного захисту.

1. Перешкоджають усвідомленню факторів, що викликають тривогу (тобто ті фактори, що викликають тривогу, не сприймаються або не усвідомлюються (витіснення й заперечення)).

2. Дозволяють фіксувати тривогу на певних стимулах (фіксація тривоги), тобто тривога зв'язується з якимось певним об'єктом, не пов'язаним із причиною, що викликала тривогу (перенесення, деякі форми ізоляції).

3. Знижують рівень спонукань (знецінення вихідних потреб), тобто зменшення тривоги може бути досягнуте за рахунок зниження рівня спонукань і знецінювання вихідної потреби (регресія, гіперкомпенсація).

4. Модифікують тривогу за рахунок формування стійких концепцій (концептуалізації), тобто відбувається ідеаторне перероблення тривоги, результатом якої стають уявлення, що спрямовують поведінку особистості (проєкція, раціоналізація).

Численні автори вказують на тісний взаємозв'язок копінгу та механізмів психологічного захисту. Одні автори вважають психологічний захист своєрідним «інтрапсихічним копінгом», або «механізмом опанування внутрішньої тривоги»; інші автори відносять копінг до зовнішніх поведінкових проявів механізмів психологічного захисту.

Близькість понять копінгу й механізмів психологічного захисту зумовлює необхідність їх розмежування, критерії якого були запропоновані Н. Хаан. На думку авторки, копінг є динамічним «параметром», який використовується особистістю сві-

домо й спрямований на активну зміну ситуації [3]. На відміну від копінгу, механізми психологічного захисту є статичними «параметрами», які реалізують пасивні механізми, залежні від інтрапсихічної діяльності й спрямовані на пом'якшення психічного дискомфорту.

Таким чином, є істотна різниця між копінгом і захисними психологічними механізмами. Захисні механізми з метою подолання психологічної напруги й тривоги зазвичай викривляють, спотворюють інформацію. Копінг-стратегія виробляється усвідомлено, спонукаючи особистість пристосуватися, впоратися, подолати проблемні ситуації або ж уникнути їх наслідків. Сенс захисних механізмів – зміна образу світу за принципом задоволення (несвідомий копінг). Захисні механізми є більш нав'язаними, ригідними, вони спотворюють реальність.

Серед вітчизняних дослідників поняття «механізми психологічного захисту» й «механізми опанування» (копінг-поведінка) розглядаються як найважливіші форми адаптаційних процесів і реагування індивідом на стресові ситуації, що доповнюють один одного [4]. Послаблення психічного дискомфорту здійснюється в рамках неусвідомленої діяльності психіки за допомогою механізмів психологічного захисту. Копінг-поведінка використовується як стратегія дій особистості, що спрямована на усунення ситуації психологічної загрози. У кожної людини в стресовому стані є своя власна унікальна комбінація ресурсів адаптації, а також власна стратегія поведінки та способи дії в стресогенних ситуаціях. Ця комбінація становить ядро індивідуального стилю боротьби особистості в стресовому стані.

Саме ці чинники формують механізми психічної регуляції подолання стресу й характеризують сутність цього процесу. Ресурси – це все те, що особистість використовує, щоб задовольнити вимоги середовища. Виділяють два великих класи ресурсів:

- особистісні (психологічні) – це навички та здібності індивіда;
- середовищні (соціальні) – ресурси, які відображають доступність для особистості допомоги в соціальному середовищі (інструментальні, моральні, емоційні).

Більш детальна класифікація дозволяє не тільки ідентифікувати конкретні ресурси (наприклад, культурні, політичні, інституційні ресурси), але й визначити їх джерела. Якщо коротко охарактеризувати склад особистих ресурсів, то слід зазначити, що психологічні ресурси включають

когнітивні, психомоторні, емоційні, вольові й інші загальнопсихологічні властивості людини. Особистісні ресурси включають різноманітні властивості, риси, установки особистості, що здійснюють вплив на регуляцію поведінки в напружених ситуаціях життєдіяльності й відбиті в якостях самоконтролю, самооцінки, у почутті власної гідності, мотивації тощо.

Професійні ресурси – це рівень знань, досвіду, індивідуальний стиль діяльності, що дозволяє регулювати професійну поведінку особистості.

Фізичні ресурси визначаються рівнем фізичного й психічного здоров'я й функціональних резервів людини. До цього слід додати значну, часом надзвичайно значиму роль матеріальних ресурсів, які відкривають доступ до інформаційних, юридичних, медичних та інших форм професійної допомоги [5].

Особистісні та психологічні ресурси є основою для формування стратегій долаючої поведінки. Їхня функціональна спрямованість полягає або в запобіганні, або в усуненні, або в зниженні стресу, або у відновленні вихідного стану. На різних етапах процесу опанування особистість використовує різні стратегії, іноді навіть комбінуючи їх. При цьому не існує таких стратегій, які були б ефективними у всіх важких ситуаціях. Якими прийомами користуватися, вирішує сама особистість, виходячи зі своїх індивідуально-психологічних особливостей, життєвого досвіду, оцінки значущості ситуації, що відбувається, та інших факторів [6].

Висновки. Таким чином, стратегії поведінки, що містять психологічні захисти, копінги й опанування, є різними варіантами процесу адаптації й подібно до внутрішньої картини життєвого шляху поділяються на соматично, особистісно й соціально орієнтовані, залежно від переважної участі їх в адаптаційних процесах життєдіяльності особистості [7]. Використання системного підходу в збереженні життєдіяльності особистості передбачає врахування психічних і фактичних впливів середовища, властивостей особистості, механізмів регуляції стресу, механізмів, що зумовлюють їх специфічність.

Проте залишається недостатньо вивченим значення соціально-психологічних факторів, вплив психотравмуючої ситуації на особистість, оцінка переживань особистістю цієї ситуації та засоби переробки інтрапсихічного конфлікту за допомогою специфічних проявів психологічних захисних механізмів і опанування. Крім того, недостатньо вивчено комплексну взаємодію захисних механізмів і опанування в посттравматичний період адаптації.

Література:

1. Родіна Н. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: монографія. Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2011. 364 с.
2. Нартова-Бочавер С. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности. Психологический журнал. 1997. Т. 18, № 5. С. 20–30.
3. Haan N. Proposed model of ego functioning: coping and defense mechanisms in relationship to IQ change. J. of American Psychological Association. Washington, 1963. Vol. 77. № 8. P. 1–22.
4. Родина Н. К проблеме соотношения понятий «Копинг-стратегии» и «Защитные механизмы». Актуальні проблеми соціології, психології та педагогіки. 2006. № 1. С. 98–104.
5. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ. Журнал социологии и социальной антропологии. 1998. Т. 1. № 2. С. 3–14.
6. Анцыферова Л. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита. Психологический журнал. 1994. № 15. С. 3–18.
7. Бурлачук Л., Коржова Е. Психология жизненных ситуаций: учебное пособие. М.: Российское педагогическое агентство, 1998. 263 с.

Оверчук В. А. Особенности овладевающего поведения личности в преодолении кризисных ситуаций

Статья посвящена изучению особенностей овладевающего поведения (копинг-поведение и копинг-реакции) личности в преодолении кризисных состояний. Копинг охватывает широкую сферу, от бессознательных психологических защит к осознанному и целенаправленному умению справиться со стрессовыми и тревожными ситуациями. Существует тесная взаимосвязь копинга и механизмов психологической защиты. Близость понятий копинга и механизмов психологической защиты предопределяет необходимость их разграничения. Защитные механизмы с целью преодоления психологического напряжения и тревоги в большинстве случаев искажают, искажают информацию. Копинг-стратегия вырабатывается осознанно, побуждая личность приспособиться, справиться, преодолеть проблемные ситуации или избежать их последствий. Понятие «механизмы психологической защиты» и «механизмы овладения» (копинг-поведение) рассматриваются как важнейшие формы адаптационных процессов и реагирования личности на стрессовые ситуации, дополняющие друг друга.

Ключевые слова: кризисные ситуации, овладевающее поведение, преодоление кризисных ситуаций, психологическая адаптация, копинг-стратегия, копинг-реакция, копинг-поведение, механизмы психологической защиты.

Overchuk V. A. Total behavior features of the individual in overcoming crisis conditions

This article dedicates to researching of determination of total behaviour (copying-behavior, copying reaction) personal features in struggle with crisis conditions. Coping reaches a wide range, from unconscious securities to conscious and purposeful ability of overcoming stressful situations. There is a connection between coping and psychological behavior mechanisms. A closeness of meanings coping and psychological behavior mechanisms forces to their separations. Protective mechanisms, in order to overcome psychological stress and anxiety, in most cases distort information. The coping strategy is made consciously, prompting the person to adapt, to cope, to overcome problem situations or to avoid their consequences. The concept of “mechanisms of psychological protection” and “mechanisms of mastering” (coping-behavior) are considered as the most important forms of adaptation processes and the response of the individual to stressful situations that complement each other.

Key words: crisis situations, total behavior, injury experience, overcoming of crisis situations, psychological adaptation, coping strategy, coping reaction.