

Корнієнко Інокентій Олексійович
Мукачівський державний університет
Кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
м.Мукачево

До проблеми становлення опанувальної поведінки особистості

Як зазначено у психологічній літературі захисні процеси прагнуть позбавити індивіда неузгодженості бажань, волінь, спонукань і амбівалентності відчуттів, оберегти його від усвідомлення небажаних або хворобливих емоцій, а головне - усунути тривогу і напруженість. Результативний максимум захисту одночасно є мінімумом того, на що здатне вдале опанування. "Вдала" опанувальна поведінка описується як така, що підвищує адаптивні можливості суб'єкта і є реалістичною, гнучкою, переважно усвідомлюваною, активною, передбачає довільний вибір.

Існує достатньо велика кількість різних класифікацій стратегій копінг-поведінки. Можна виділити три основні критерії, по яких будуються ці класифікації:

1. Емоційний/проблемний:

1.1. Емоційно-фокусований копінг – направлений на врегулювання емоційної реакції.

1.2. Проблемно-фокусований – направлений на те, щоб справитися з проблемою або змінити ситуацію, яка викликала стрес.

2. Когнітивний/поведінковий:

2.1. "Прихований" внутрішній копінг – когнітивне рішення проблеми, метою якої є зміна неприємної ситуації, що викликає стрес.

2.2. "Відкритий" поведінковий копінг – орієнтований на поведінкові дії, використовуються копінг-стратегії, спостережувані в поведінці.

3. Успішний/неуспішний:

3.1. Успішний копінг – використовуються конструктивні стратегії, що приводять зрештою до подолання важкої ситуації, що викликала стрес.

3.2. Неуспішний копінг – використовуються неконструктивні стратегії, перешкоджаючи подоланню важкої ситуації.

Вважається, що кожна використовувана особистістю стратегія копінгу може бути оцінена по всіх вищеперелічених критеріях хоча б тому, що особистість, що опинилася у важкій ситуації, може використовувати як одну, так і декілька стратегій опанування. Таким чином, можна припустити, що існує взаємозв'язок між тими особистісними конструктами, за допомогою яких людина формує своє відношення до життєвих труднощів, і тим, яку стратегію поведінки (опанування ситуацією) вона обирає при стресі, теоретичний аналіз якого і є метою даної роботи.

Як відзначають багато авторів, існують значні складнощі в розмежуванні механізмів захисту і опанування. Найпоширенішою є точка зору, згідно якої психологічний захист характеризується відмовою індивідуума від вирішення проблеми і пов'язаних з цим конкретних дій заради збереження комфортного стану.

В той же час поведінка «вирішення» має на увазі необхідність проявити конструктивну активність, пройти через ситуацію, пережити подію, не ухиляючись від неприємностей. Можна сказати, що предметом психології опанування, як спеціальної області дослідження, є вивчення механізмів емоційної і раціональної регуляції людиною своєї поведінки з метою оптимальної взаємодії з життєвими обставинами або їх перетворення відповідно до своїх намірів.

Сучасний підхід до вивчення механізмів формування опанувальної поведінки враховує наступні положення:

- людині властивий інстинкт подолання, однією з форм прояву якого є пошукова активність, що забезпечує участь еволюційно-програмних стратегій у взаємодії суб'єкта з різними ситуаціями;
- на вибір способів опанування впливають індивідуально-психологічні особливості: темперамент, рівень тривожності, тип мислення, особливості локусу контролю, спрямованість характеру. Вираженість тих або інших способів реагування на складні життєві ситуації ставиться в залежність від

ступеня самоактуалізації особистості - чим вище рівень розвитку особистості, тим успішніше вона справляється з виниклими труднощами.

Узагальнюючи зазначимо, що перешкоди, які зустрічаються в житті людини своїм джерелом мають не тільки зовнішні (специфіку середовища), але і внутрішні (індивідуальні передумови) фактори. Як захисні, так і опанувальні стилі реагування пов'язані з настановами і переживаннями, відношенням до себе і іншим, із структурою життєвого досвіду, тобто з когнітивними, емоційними і поведінковими рівнями ієрархічної структури психіки.

Залежно від вибраної точки відліку, автори по-різному визначають цілі вивчення захисної і опанувальної поведінки. Це аналіз проблем адаптації індивіда в навколишньому соціумі і проблеми духовного самовизначення. На думку провідного фахівця у області вивчення «coping styles» ("способів опанування") Лазаруса, не дивлячись на значну індивідуальну різноманітність поведінки в стресі, існує два глобальні типи стилів реагування:

- проблемно-орієнтований стиль, направлений на раціональний аналіз проблеми, пов'язаний із створенням і виконанням плану розв'язання важкої ситуації і виявляється в таких формах поведінки, як самостійний аналіз події, звернення по допомогу до інших, пошук додаткової інформації;
- суб'єктно-орієнтований стиль є результатом емоційного реагування на ситуацію, що не супроводжується конкретними діями і виявляється у вигляді спроб не думати про проблему взагалі, залучення інших в свої переживання, бажання забутись уві сні, розчинити свої знегоди в алкоголі або компенсувати негативні емоції їжею тощо. Ці форми поведінки характеризуються наївною, інфантильною оцінкою того, відбувається.

Стратегії поведінки розкриваються в різних формах адаптації. Адаптація, на відміну від простого пристосування, розуміється сьогодні як активна взаємодія людини з соціальним середовищем з метою досягнення його оптимальних рівнів за принципом гомеостазу і відносною стабільності. Принцип адаптації у людському суспільстві реалізується на біологічному, фізіологічному, психічному і соціальному рівнях. Мислення і воля є головними

регуляторами психічної адаптації людини. Принцип адаптації нерозривно пов'язаний з принципом саморегуляції.

Своєрідним "зрізом" адаптаційного процесу, що охоплює весь життєвий шлях від народження до смерті, є внутрішня картина життєвого шляху, яка характеризує якість життя людини і його адаптаційні можливості на різних рівнях. Внутрішня картина життєвого шляху – цілісний образ людського буття. Це відчуття, сприйняття, переживання і оцінка власного життя і, кінець кінцем, відношення до нього.

Внутрішня картина життєвого шляху включає ряд компонентів:

1. соматичний (тілесний) - відношення до своєї тілесності (до свого здоров'я, змін в ньому, включаючи хворобу, до вікових і різних соматичних змін);
2. особистий (індивідуально-психологічний) - відношення до себе як до особи, відношення до своєї поведінки, настрою, думок, захисних механізмів;
3. ситуативний (соціально-психологічний) - відношення до ситуацій, в яких опиняється людина впродовж свого життєвого шляху.

Стратегії поведінки є різними варіантами процесу адаптації і підрозділяються на соматично-, особистісно-, і соціально-орієнтовані залежно від переважної участі в адаптаційному процесі. Успішне вирішення ситуації залежить не в останню чергу від ступеню адекватності її оцінки. Часто важкі наслідки перенесеного стресу виявляються результатом розузгодження між реальною складністю неприємної події і суб'єктивною оцінкою її значущості. Тому успішність вибраного стилю реагування пов'язана і з тим, буде чи ні подія сприйматися як загрозлива.

Аналіз значущості конкретної ситуації часто свідчить про необхідність перейти від емоційних переживань до рішучих дій. Якщо стадія негативних переживань затягується, особливо коли стресова подія одержує суб'єктивно високу оцінку, то неминучий нервовий зрив, що провокує некеровану і неадекватну реакцію. В цьому випадку стрес загрожує перейти в дистрес.

Стилі реагування є проміжною ланкою між стресовими подіями, що трапилися, і їх наслідками у вигляді, наприклад, тривожності, психологічного дискомфорту, соматичних розладів, супутніх захисній поведінці, або ж

характерних для опанувального стилю поведінки: душевного підйому і радості від успішного вирішення проблеми.

Емоційна компетентність (від лат. *emover* - хвилювати і *competentis* - відповідний) позначає здатність особи здійснювати оптимальну координацію між емоціями і цілеспрямованою поведінкою, заснована на адекватній інтегральній оцінці людиною своєї взаємодії з середовищем. Адекватність означає врахування зовнішніх (стимул і оточення) і внутрішніх (стан організму і минулий досвід) чинників, що впливають на індивідуума в даній ситуації. Емоційна компетентність розвивається в результаті розв'язання внутрішньоособистісних конфліктів на основі корекції закріплених в онтогенезі негативних емоційних реакції (соромливості, депресії, агресивності) і супутніх їм станів, перешкоджаючих успішній адаптації індивідуума. При цьому саморегуляція особистості здійснюється не за рахунок придушення негативних емоцій, а за рахунок використання їх енергії для організації цілеспрямованої поведінки. Вироблення навиків емоційного копінгу пов'язане також із створенням нових умовно-рефлекторних позитивних зв'язків, що дозволяють виробляти індивідуальний стиль, збалансований за параметрами оптимальності, комфортності, адаптивності і результативності.

Ще одним з основних компонентів в дослідницькій парадигмі психології опанування є "Я"- образ. "Простота" "Я"- образу пов'язана з ризиком відреагувати навіть на закономірні життєві кризи соматичними і психічними розладами, а це зв'язано з порушенням системи життєвих орієнтирів і посиленням процесів деіндивідуалізації. Важливим є також зіставлення даних про внутрішні механізми формування способів реагування з аналізом типів ситуацій, з якими суб'єкт взаємодіє.

Концепція психології відносин пов'язана в першу чергу з ім'ям видатного медичного психолога В. М. Мясіщева, який продовжив дослідження свого вчителя А. Ф. Лазурського у сфері вивчення особистості як системи відносин і здійснив детальну розробку цієї концепції. Система відносин, за В. М. Мясіщевим - це свідомий, заснований на досвіді виборний зв'язок людини з різними сторонами життя, яке виражається в діях, реакціях і переживаннях.

Відносини виступають рушійною силою особистості, характеризуючи ступінь інтересу, силу емоцій, бажань, потреб.

Таким чином з'ясувалося, що деякі параметри стилів реагування мають в своїй основі базові психологічні властивості особи. Порівняння індивідуально-психологічних особливостей з характеристиками життєвого простору (зокрема різними класифікаціями важких ситуацій) дозволить надалі виділити патерни ознак, що уточнюють природу стилів реагування.

Перспективними напрямками подальших досліджень на нашу думку, може бути з'ясування специфіки існуючої поведінки опанування труднощів учнів випускних класів шкіл, абітурієнтів і студентів першокурсників, виявлення зв'язку обраних стратегій з різними особистісними факторами, зокрема ціннісними орієнтаціями, особливостями перебігу психічних процесів, а також розробка ефективного інструментарію для транслявання моделей поведінки для успішного подолання труднощів.

1. Бурлачук Л.Ф. *Психология жизненных ситуаций. Учебное пособие* / Л.Ф.Бурлачук, Е.Ю.Коржова. – М.: Российское педагогическое агентство, 1998. – 263 с.
2. Леонтьев А.Н. *Деятельность. Сознание. Личность* / Алексей Николаевич Леонтьев. – М.: Политиздат, 1975. – 310 с.
3. Магнуссон Д. *Ситуационный анализ: эмпирические исследования соотношений выходов и ситуаций* // Психологический журнал. – 1983. № 2, С. 28—33.
4. Олпорт Г. *Становление личности. Избранные труды* / Гордон Олпорт. – М.: Смысл, 2002, –437с.
5. Хьелл Л. *Теории личности (Основные положения, исследования и применение)* / Ларри Хьелл, Дэниел Зиглер. –СПб., 1997. –608с.