

СТРАТЕГІЇ ПЕРЕЖИВАННЯ ОСОБИСТІСТЮ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ

Інна МОНАЧИН

Copyright © 2012

Постановка суспільної проблеми. Психологічне вивчення переживання особистістю складних життєвих ситуацій спричинене дефіцитом узагальнених досліджень даного феномена, а також причинами соціально-політичного характеру – головно незавершеністю економічних перетворень у країні. Тому нині дуже важливим є ознайомлення та оволодіння стратегіями й тактиками, які допомагають людині подолати складні ситуації на особистому життєвому шляху.

Мета дослідження полягала в аналізі дефініції “копінг” та критичній рефлексії наявних наукових підходів до класифікації стратегій опанування.

Авторська ідея. Під час переживання складних ситуацій відбувається рефлексивне оформлення, динамічні зміни ціннісно-сміслової сфери та його реалізація в активності. У цьому виявляється рефлексивна природа переживання, коли усвідомлюються особливо значимі для особистості події. Переживаючи свої вчинки, події, думки, людина творить межі власного Я, своїх цінностей і смислів, обирає та використовує стратегії подолання складних життєвих ситуацій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Автори, які розробляють проблеми подолання складних життєвих ситуацій, дотримуються різних методологічних підходів і теоретичних концепцій. Аналіз показав, що й дотепер не існує єдиної класифікації стратегій подолання, хоча створено їх чималу кількість, і кожна з них є досить оригінальною [14; 15; 16]. Так, К. Коплік виділяє пряме подолання та психологічне придушення; А. Біллінгс і Р. Моос розрізняють активні когнітивні та активні перетворювальні стратегії подолання й уникнення; П. Віталіано виокремлює проблемно та емоційно зорієнтовані стратегії подолання;

Ф.Ю. Василюк указує, що в переживанні вибір стратегій поведінки залежить від здібностей та можливостей людини; І.Г. Сізова та С.І. Філіпченкова обґрунтовують конструктивні перетворювальні, конструктивні пристосувальні та неконструктивні стратегії подолання [12]. Втім, більшість із названих побудовано навколо двох запропонованих Р. Лазарусом і С. Фолкманом стратегій подолання: 1) проблемно сфокусованого допінгу: зусилля спрямовуються на розв’язання існуючої проблеми, який містить такі етапи: планомірне здолання проблеми, шлях конфронтації, пошук соціальної підтримки; 2) емоційно сфокусованого допінгу: зміна власних установок стосовно ситуації, у тому числі: а) дистанціювання масштабу проблемної ситуації, б) прийняття відповідальності на себе, в) самоконтроль, г) позитивна переоцінка [15]. Натомість С. Хобфолл запропонував стратегічний напрямок копінг-поведінки у змістовному плані, який повинен описуватися за допомогою мінімум трьох координат: двох основних – вісі просоціальної-асоціальної стратегії, вісі активності-пасивності та однієї додаткової – вісі прямої-непрямой (маніпулятивної) поведінки.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. За останні десятиліття категорії “*переживання*” приділяється велика увага у психології. І все ж таки є підстави констатувати недостатній рівень її теоретичного опрацювання та недооцінку життєво-практичної ролі. Передусім йдеться про “діяльнісне” переживання при виборі стратегій і тактик подолання складних ситуацій, суть якого полягає в душевному хвилюванні у зв’язку з чимось, що стосується самого усупільненого індивіда. За складних життєвих ситуацій людина завжди виявляє винахідливість у встановленні глибинного зв’язку між переживанням та пізнанням.

Виклад основного матеріалу дослідження й отриманих наукових результатів. Виходячи із того, що вдосконалення змісту понять, коректне узгодження їхньої системи – важливий та обов’язковий крок емпіричного дослідження, спробуємо відкласифікувати відомі в науковій літературі визначення поняття “стратегія”. Встановлено, що етимологія цього слова походить від давньогрецького “strategos” (“stratos” – військо та “ago” – веду), яке дослідно можна перекласти як “веду військо”. В Древній Греції стратегією позначалось найзагальніше розуміння питань. Назване поняття не знаходило належного застосування майже до XVIII століття. Його вжиток відродив Наполеон. До нього “стратегія” інколи використовувалася у рамках військового мистецтва як пошук загальних слабких місць противника з метою нанесення основного удару. Але саме Наполеон уперше став застосовувати *метод стратегічного бачення* в управлінні країною у цілому. На даний час поняття “стратегія” найчастіше вживається в менеджменті, де означає “набір правил для прийняття рішень, якими організація керується у своїй діяльності” [1, с. 59].

Діалектичні постулати Гегеля багато в чому пояснюють складні взаємозв’язки понять “мета” і “засоби”. Перша породжується суперечностями і сама є суперечністю. Але тільки завдяки другому мета може стати силою, яка змінює дійсність. У цьому розумінні засіб є вищим порівняно з нею: “...у своїх засобах людина володіє владою над зовнішньою природою, тоді як у своїй меті вона швидше підкорюється їй”. Без співвідношення із засобом мета являє собою абстрактне бажання, невизначений ідеал. Методи та їх властивості відіграють роль засобів влади людини; водночас практично мета стає засобом, який до оволодіння ним сам є метою.

У вітчизняній психології поняття “стратегія поведінки” тлумачиться як генеральне спрямування стійких форм поведінки, вишикування у певній послідовності для досягнення результату (мети); стратегії відрізняються за структурою, енергетичним наповненням, спрямованістю на мету, особистісним переживанням, а також за кінцевим результатом. Вагомий внесок у розуміння процесу переживання зробив Ф.Ю. Василюк, котрий застосував діяльнісний підхід до дослідження проблеми переживання і розглядав цей феномен як один з режимів функціонування свідомості та як

процес діяльності з продукування сенсу в критичних ситуаціях, описав психологічну природу основних критичних ситуацій – стресу, фрустрації, кризи та конфлікту, а також аргументував той факт, що за їх допомогою можна розрізняти силу і рівні переживання та визначати стратегії поведінки при переживанні складних ситуацій [3].

На складність проблематики ставлення-переживання особистістю свого майбутнього вказує різноманітність категорійного апарату. Для опису образу майбутнього використовуються поняття про часову психологічну перспективу, життєву перспективу, прогнозування, сценарії життя, варіанти життя, життєві плани, міжподійну каузальність, життєтворчість тощо [2; 5; 7; 8; 9]. Згідно з поглядами багатьох учених, які обстоюють міждисциплінарний та міжгалузевий підходи, число стратегій поведінки особистості у складних ситуаціях не безкінечне, а завжди обмежене соціальними і моральними цінностями, існуючими в суспільстві традиціями й соціальними нормами, досвідом та віросповіданням особи, обсягом володіння нею інформацією, маловірогідним раціональним обґрунтуванням довгострокових перспектив, наявністю деяких звичок і правил.

У сучасних психологічних дослідженнях [4; 5; 7; 8; 10; 11] поняття “копінг” охоплює широкий спектр активності особистості, починаючи від неусвідомлених психологічних захистів і завершуючи цілеспрямованими способами подолання проблемних ситуацій. Логіка нашого пошукування вимагала насамперед уточнення сутнісного змісту дефініції “копінг” (англ. coping – подолання). Вперше в науковий обіг це поняття було введено Мерфі (Murphy L.) в 1962 році у процесі вивчення способів подолання дітьми вимог, що спричинені кризами розвитку. До них були віднесені активні зусилля особистості, спрямовані на оволодіння складною ситуацією. Це підкреслює важливість не тільки змістовної, а й процесуальної відповідності між критичною ситуацією і критеріями ефективності її подолання.

Зазначена категорія нині використовується з метою описання характерних способів поведінки людей, які потрапляють у складні життєві ситуації не лише за екстремальних умов, а й за буденних обставин. На вибір стратегії поведінки впливають також “рівень домагань”, наявність і використання особистісного потенціалу та ресурсів середовища, соціальна сміливість, готовність долати різні

труднощі, деякий ресурс свободи, адаптивність тощо. Так, А.В. Фурман адаптацію як процес визначає терміном “адаптивність”, а як результат – “адаптованість”; у цих значеннях вибір стратегій поведінки залежатиме від особливостей перебігу адаптивності та ситуаційного рівня особистісної адаптованості людини [12]. Психологічне призначення копінг-поведінки полягає у якомуна найкращій адаптації особистості до вимог ситуації шляхом оволодіння, послаблення чи пом’якшення негативних тенденцій, тобто у полегшенні стресового впливу ситуації. Соціально-психологічна адаптація активізує саме ті спроможності, котрі вкрай потрібні для подолання вимог життєвого моменту. Це стає організаційним принципом, відповідно до якого різноманітні можливості особистості актуалізуються саме у тій послідовності, яка є єдиною – можливою й необхідною – для вирішення цього зовнішнього проблемного завдання. Отож саме для характеристики процесу оволодіння ситуацією дослідники звертаються до поняття “стратегія”, розрізняючи її дихотомічні диспозиції “активна – пасивна”. Уточнюючи сутнісний зміст цього категорійного поняття в контексті копінг-поведінки, є підстави визначити *стратегію як складне утворення, в якому інтегрується досвід психічної діяльності особистості, що синтезує різноманітні дії, які, з одного боку, зумовлені її сутнісними характеристиками, а з іншого – об’єктивними чинниками.*

З появою у свідомості певного значення в людини виникають якісно нові емоції. За словами Р. Лазаруса, “емоція – це завжди відповідь на значення” [15]. Об’єктом когнітивного оцінювання є також здібності й можливості особи, її функціонально-енергетичні резерви. Від рівня розвитку механізму когнітивного оцінювання, його гнучкості, від уміння конкретної людини розглядати складну ситуацію з різних позицій і застосовувати прийоми переоцінки залежить правильний вибір нею стратегії опанування ситуації. Успішність названого оцінювання спричинена впевненістю особи у своїх здібностях, її вміння регулювати негативні почуття й афекти, здатність актуалізувати свій життєвий досвід і конструктивність у сподіванні на допомогу інших людей.

Цікавими є дослідження Т. Холмса, згідно з яким переживання ситуацій повсякдення пропорційне змінам у життєвих патернах індивіда. Натомість Л.І. Анциферова [2] описує деякі з основних стратегій переживання

особистістю складної життєвої ситуації, серед яких наявні: а) перетворювальні стратегії опанування, суть яких полягає у спрямованості на актуалізацію процесів самосвідомості; б) допоміжні прийоми самозбереження у складних ситуаціях, до яких належить “техніка” боротьби з емоційними порушеннями, викликаними неусуненими, з погляду суб’єкта, негативними подіями; в) утворення двох життєвих світів і роздвоєння свідомості під впливом масових катастроф, у тому числі й відчуження від суспільства і життя “до” та “після” складної події; г) вплив особливостей особистості на вибір стратегій та успішність опанування, а саме переконання, самооцінки, когнітивних стилів, історії успіхів та невдач тощо. Водночас Г. Беккер [3] стверджує, що не існує ірраціональної стратегії, а є такі механізми раціональності, котрі ще не розкриті. На думку ж Л. фон Мізес, людина завжди чинить раціонально, хоч інколи може діяти некоректно, причому як через незнання каузальних залежностей, так і на підставі помилкових оцінок певної ситуації.

Українська дослідниця Т.М. Титаренко [14, с. 49] вказує на такі стратегії поведінки особистості у складних життєвих ситуаціях. Це, по-перше, відволікання чи переключення уваги на щось інше, тобто *дистракція*. Схожою за дією є *релаксація* – розслаблення, що допомагає змінити масштаби у власному життєвому світі і дає час на роздуми. Стратегія перевизначення ситуації уможливорює бачення своїх проблем в іншому світлі чи контексті. Мовиться про процес порівняння, відшукування певного сенсу в подіях, що відбуваються, знаходження нетривіального смислу в несподіваному ракурсі. Інколи продуктивною стратегією є *пасивне реагування* на те, що трапилось. Тут ефект створює час, який може змінити самі події або ставлення до них. Стратегія *прийняття* – це погодження з тим, що проблема є, хоча поки що нічого не можна зробити для її здолаття; вона підтверджує той факт, що особистість “приймає” реальність та буде шукати вихід. Важливо назвати також стратегію *емоційного відреагування*, себто сплеск почуттів у відповідь на ускладнення. Інколи вона уреальнює вихід особи на певний рівень зовнішньої та внутрішньої роботи. Ще до стратегій опанувань відносять *пошук підтримки* – у близьких, друзів, знайомих. І нарешті, стратегією також є *пряма дія*, спрямована на розв’язання болючої проблеми.



Рис.

Найпоширеніші стратегії опанування у складних ситуаціях життєповсякдення людини

Н.В. Самоукіна описує подолання складних життєвих ситуацій у програмі “п’ять кроків” [11, с. 162–248]. *Перший крок* – “екологія нашого духовного світу”, де ставиться завдання віднайти сенс життя; способом допомоги тут є постановка локальної задачі та її розв’язок, на що інколи йде лівова частка життя; *другий* – “екологія наших думок”, тобто організація позитивного мислення, коли внутрішні фактори є домінуючими у життєактивності людини, започатковують події, що згодом знаходять матеріальне втілення, об’єктивацію, що закономірно оптимізує її душевний настрій, змінює ставлення до ситуацій повсякдення; *третій* – “екологія наших почуттів і переживань”, за якої досягається ефективна саморегуляція, що заснована на самоконтролі і визначає самодостатність особи у баченні подій; *четвертий* – “екологія нашого несвідомого”, що передбачає опанування психотехнік аналізу несприятливих ситуацій (арт-терапія, творче самовираження, допомога іншому тощо), щоб відновити внутрішню рівновагу; *п’ятий крок* – “екологія нашого способу життя”, що сутнісно характеризується як ощадливе ставлення

до свого повсякдення-здоров’я – звечора і до ранку, фізичне і психічне навантаження, оцінка свого тіла й багато іншого. Зрозуміло, що подолання труднощів кожної людини буде залежати від багатьох факторів, передусім від особистісних характеристик, віку, статі, статусу, активності, підтримки тощо, хоча вона здатна позбавлятися від страждань на шляху діяльності завдяки цілеспрямованим діям, які приводять її до бажаних подій.

Психологічні дослідження вказують також на позитивну роль у виборі стратегій опанування, вміння керувати своїм темпераментом та мобілізуватися, бути стійким у труднощах і невдачах. Підкреслимо, що поняття про стратегії поведінки у багатьох ситуаціях є більш широким й охоплює особливості поведінки особи в ситуаціях, що викликають як невдоволення, так і задоволеність; вони обираються або несвідомо, або усвідомлено. Класифікації стратегій подолання характеризуються різноманітністю. Опрацьовані нами джерела [4; 6; 7; 8] дають підстави визначити найпоширеніші з них (*див. рис.*). Очевидно, що як в ефективних, так і в малоефективних

стратегіях подолання, особливу внутрішню роботу здійснює переживання як та форма активності, що спрямована на відновлення душевної рівноваги, втраченої осмисленості існування і на пошук життєвого сенсу.

Загалом до структури переживання входять такі складові: а) змістова, яка охоплює когнітивний, афективний та аксіологічний компоненти; б) процесуальна, яка обіймає перебіг стратегіального і саморегуляційного компонентів; в) особистісна, що характеризує індивідуально-психологічні властивості та модальність життєвої позиції людини [7]. Існують паралелі між психологічним змістом тактики поведінки та стилем подолання нею критичних ситуацій, оскільки в обох випадках до уваги беруться особистісні властивості та характеристики, варіанти розв'язання проблем, зміни власних установок у ставленні до ситуації. Особа обирає саме той шлях подолання кризових ситуацій, який відповідає її власним особливостям, досвіду, емоційному стану, з одного боку, і який найбільше консонує вимогам конкретній ситуації повсякдення – з іншого.

Вкажемо на п'ять сфер життєдіяльності людини, які стимулюють її дії у складних ситуаціях: це пізнання та уявлення, почуття, стосунки з іншими, духовність, радості фізичного буття. Вочевидь оптимальною є поведінка, яка задовольняє всі критерії психологічної ефективності. Однак стратегії, що використовуються у різних складних ситуаціях, мають різну ступінь ефективності і часто реалізують тільки один критерій, або можуть бути більш ефективні та являти собою багатовимірний розгорнутий процес з різними етапами, послідовністю і часом застосування тієї чи іншої стратегії ситуаційного діяння. Доведено, що люди, які потрапили у скрутну ситуацію, використовують відразу декілька стратегій копінг-поведінки, кожна з яких може бути або попередньою, яка підготує успішність наступної стратегії, або завершальною, яка відповідає кінцевій меті подолання важкої ситуації.

Досить розгорнуте визначення сутнісних ознак копінг-поведінки подано у роботі А. Маслоу [6, с. 198]: подолання, або функціональна поведінка, за визначенням – цілеспрямована та вмотивована, завжди має інструментальний характер і слугує засобом досягнення певної мети; більшою мірою спричинена зовнішніми перемінними; зазвичай спрямована на зміну поточної зовнішньої ситуації; націлена на

задоволення тих чи інших потреб організму або на усунення загрози, що виникла; здебільшого усвідомлюється повністю, хоча в деяких випадках може бути неусвідомлюваною. Отож копінг (подолання) репрезентує собою функціональну реакцію на деяку критичну чи проблемну ситуацію або на певну потребу, задоволення якої забезпечується природним середовищем чи культурним довкіллям [6, с. 202]; ця реакція – спроба змінити навколишній світ, що зазвичай є більш-менш успішною.

Таким чином, поведінку подолання можна розглядати і як загальну, чи навіть глобальну, особистісну спрямованість активності людини у відповідь на критичну життєву ситуацію, і як більш конкретні підходи до критичної ситуації – види реакцій на неї чи способи дії в ній. Критеріями ефективності подолання є, по-перше, об'єктивне здолання проблемної ситуації і, по-друге, стабілізація психічного благополуччя людини завдяки зниженню тривожності, зникненню страху, посиленню впевненості, знаходженню смислу.

ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК

1. Узагальнення концептуальних підходів до проблеми подолання дає підстави вказати на три основні погляди щодо її розуміння: а) подолання з позиції динаміки “Его” як одного із способів психологічного захисту, що послаблює психічне напруження; б) подолання як особистісна риса-спроможність відповідати на стресові події у певний спосіб; в) копінг-поведінка як динамічний процес, специфіка якого залежить не лише від ситуації, а й від міри активності особистості, яка спрямована на здолання проблем, що виникають під час зіткнення особи зі стресовою подією.

2. Наукове визначення поведінки подолання охоплює низку проблем, способи розв'язання яких виявляють різні концептуальні підходи та інтерпретаційні схеми досліджуваного феномена. У зв'язку з цим констатуємо значні розбіжності науковців у визначенні природи, функціонального призначення та повноти психологічного розуміння копінг-поведінки, а також у витлумаченні найважливіших механізмів подолання, що є перспективним для подальших наукових розвідок.

1. Ансофф И. Стратегическое управление / Игорь Ансофф. – М.: Экономика, 1989. – 89 с.

2. Анциферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анциферова // Психологический журнал. – 1994. – Т 15, № 1. – С. 3–18.
3. Василюк Ф.Е. Переживание и молитва / Федор Василюк. – М.: Смысл, 2005. – 191 с. – (Опыт общепсихологического исследования).
4. Беккер Г. Экономический анализ и человеческое поведение / Генри Стенли Беккер // Теория и история экономических и социальных институтов и систем. – 1993. – №1. – С. 24–40.
5. Ложкин Г.В. Качество жизни как психологическая проблема / Ложкин Г.В., Волянюк Н.Ю. // Коломінські читання: Матеріали перш. міжнар. наук. форуму. – К.: МАУП, 2007. – 372 с.
6. Маслоу А. Мотивация и личность / Абрахам Маслоу: [пер. с англ. А.М. Татлыбаевой]. – СПб.: Евразия, 1999. – 478 с.
7. Моначин І.Л. Психологічні особливості переживань педагогічними працівниками ситуації втрати роботи: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Моначин Інна Леонідівна. – К., 2009. – 214 с.
8. Моначин І.Л. Гендерні особливості coping-поведінки заробітчан / І.Л. Моначин // Соціалізація особистості в умовах системних змін: теоретичні і прикладні проблеми: зб. праць міжнар. наук.-практ. конф. / за ред. С.Д. Максименка. – К., 2008. – С. 125–134.
9. Моначин І.Л. Гендерні переживання життєвих ситуацій / І.Л. Моначин // Формування гендерної культури молоді: проблеми та перспективи: зб. матеріалів всеукр. наук.-практ. конф (30–31 жовт. 2003 р.) [ред. кол.: Кравець В.П., Кікінежді О.М., Кізь О.Б., Хмурич Р.М.]. – Тернопіль: ТДПУ, 2003. – С. 72–75.
10. Нартова-Бочавер С.К. "Coping behavior" в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18, № 5. – С. 20–31.
11. Самоукина Н. Карьера без стресса / Наталья Самоукина. – СПб.: Питер, 2003. – 256 с.
12. Филипченкова С.И. Методика диагностики когнитивно-поведенческих стратегий преодоления / Филипченкова С.И., Сизова И.Г. // Современная психология: Состояние и перспективы исследований. – Ч.5. [отв. ред. А.Л. Журавлев]. – М.: Изд-во "Институт психологии РАН", 2002. – С. 180–199.
13. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості: наукове видання / А.В. Фурман. – 2-е вид., скор. – Тернопіль: Економічна думка, 2003. – 64 с.
14. Психологія життєвої кризи / [відп. ред. Т.М. Титаренко]. – К.: Агропромвидав України, 1998. – 348 с.
15. Lazarus R.S. Cognitive and coping processes in emotion / Stress and coping. – N.Y.: Columbia Univ. press, 1977. – P. 144–157.

16. Lazarus R.S., Folkman S. Stress appraisal and coping. – N.Y.: Springer, 1984. – P. 22–46.

17. Maier N. R. B. Frustration: the study of behavior without a goal. – N.Y.: McGraw Hill, 1949.

АНОТАЦІЯ

Моначин Інна Леонідівна.

Стратегії переживання особистістю складних життєвих ситуацій.

У статті проаналізовані основні стратегії переживання особистістю складних життєвих ситуацій. Обґрунтовані стратегії і тактики осмислення та інтерпретації нею складних ситуацій з метою виходу на відновлення рівноваги у загальному плинні нормального перебігу життя. Визначено найпоширеніші стратегії опанування, що звично застосовуються людьми у складних ситуаціях повсякдення.

Ключові слова: особистість, переживання, складна життєва ситуація, стратегія, coping-поведінка.

АННОТАЦИЯ

Моначин Инна Леонидовна.

Стратегии переживания личностью сложных жизненных ситуаций.

В статье проанализированы основные стратегии переживания личностью сложных жизненных ситуаций. Обоснованы стратегии и тактики осмысления и интерпретации ею сложных ситуаций с целью выхода на восстановление равновесия в общем потоке нормального течения жизни. Определены самые распространенные стратегии овладения, которые обычно применяются людьми в сложных ситуациях.

Ключевые слова: личность, переживание, сложная жизненная ситуация, стратегия, coping-поведение.

ANNOTATION

Monachyn Inna.

Strategies of Experience by a Personality the Difficult Life Situations.

This article analyzes the main strategies of experience the difficult life situations by a human. Submitted choice of strategies and tactics lies in understanding and interpreting complex situations and use certain "techniques" to enter the rebalancing of the normal flow of life. The most common strategy in mastering difficult situations is determined.

Key words: personality, experience difficult life situation, strategy, coping-behavior.

Надійшла до редакції 15.11.2011.