

УДК 378.147:37.025

АННА ЧХАІДЗЕ

м. Херсон

ankaxyliganka8@gmail.com

АКТИВІЗАЦІЯ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ У ВАЖКИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ

У статті аналізується віковий аспект проблеми совладаючої поведінки. Розглядається поняття ресурсу особистості, звертається увага на роль зовнішніх і внутрішніх ресурсів людини в процесі подолання труднощів на різних етапах життя. Описуються ефективні усвідомлені і спонтанні тактики поведінки людей різних вікових груп на етапі переживання вікових, так званих нормативних криз.

Ключові слова: совладаюча поведінка, копінг, вікові кризи, життєві труднощі.

Збільшення значущості в нашій країні в останні роки психотерапевтичної допомоги людям, які опинилися у важких життєвих ситуаціях, спонукає проаналізувати досвід вітчизняних і закордонних авторів з проблеми способів совладаючої поведінки людей різного віку. Термін «важка життєва ситуація» відноситься до числа найбільш часто вживаних термінів у психологічній та психотерапевтичній літературі. Однак немає чіткого визначення цього поняття, автори, які використовують його в своїх роботах, підкреслюють змістовність, а саме: порушення звичного способу життя; неузгодженість між потребами людини, її можливостями та умовами діяльності; необхідність серйозної внутрішньої роботи і зовнішньої підтримки для адаптації у новій життєвій ситуації.

Посилаючись на класифікацію закордонних дослідників, Л. І. Анциферова [2] виділяє три основні види життєвих труднощів: повсякденні неприємності; негативні події, пов'язані з різними віковими періодами; непередбачені нещастя і прикрості.

Важливо відзначити, що будь-яка важка для людини ситуація – це індивідуальний феномен, так як визначення її складності задається самою людиною в залежності від її сприйняття, оцінки та інтерпретації, суб'єктивної значущості даної ситуації для людини. Суб'єктивна складність ситуації визначається і віком людини.

Актуальність вивчення стратегій подолання пов'язана з тим, що в процесі подолання життєвих труднощів в кожному віковому

періоді людина може як придбати новий досвід, розширити діапазон поведінкового репертуару, так і проявити неадекватність своєї поведінки, яка впливає на адаптивну здатність людини.

З другої половини ХХ століття розвивається інтерес психологів-дослідників і практиків до проблеми «совладаючої» поведінки. Поняття «совладання» – з англійської «coping with» (подолання, совладання). У трактуванні Р. Лазаруса і С. Фолкмана совладання з життєвими труднощами пов'язане з постійною зміною когнітивних і поведінкових зусиль людини «з метою управління специфічними зовнішніми і внутрішніми вимогами, які оцінюються нею, як такі, що піддають її випробуванню або перевищують її ресурси» [5].

В даний час не існує єдиної класифікації видів психологічного подолання життєвих труднощів. В роботі С. К. Нартової-Бочавер [5] наведені вісім класифікацій закордонних авторів, деякі з яких включають до 20 типів реакцій психологічного подолання.

Класична копінг-таксономія, запропонована Перре і Райхертсом, впорядковує дії і реакції совладання за їх орієнтацією: 1 – на ситуацію (активний вплив, втеча, пасивність); 2 – на репрезентацію (пошук або придрушення інформації); 3 – на оцінку (надання сенсу, переоцінка, зміна мети) [7]. Досить докладною є класифікація П. Тойс, яка спирається на комплексну модель копінг-поведінки. П. Тойс виділяє дві групи копінг-стратегій: поведінкові і когнітивні.

Поведінкові стратегії підрозділяються на три підгрупи:

1. Поведінка, орієнтована на ситуацію: прямі дії (обговорення ситуації, вивчення ситуації); пошук соціальної підтримки; «втеча» від ситуації.
2. Поведінкові стратегії, орієнтовані на фізіологічні зміни: використання алкоголю, наркотиків; важка праця; інші фізіологічні методи (пігулки, їжа, сон).
3. Поведінкові стратегії, орієнтовані на емоційно експресивне вираження: катарси; стримування і контроль почуттів.

Когнітивні стратегії також діляться на три групи.

1. Когнітивні стратегії, спрямовані на ситуацію: продумування ситуації (аналіз альтернатив, створення плану дії); вироблення нового погляду на ситуацію; прийняття ситуації; відволікання від ситуації; вигадкування містичного вирішення ситуації.
2. Когнітивні стратегії, спрямовані на експресію: «фантастичний вираз» (фантазування щодо способів вираження почуттів); молитва.
3. Когнітивні стратегії, спрямовані на емоційні зміни: переорієнтація чинних почуттів.

До додаткових стратегій автором були віднесені такі, як написання щоденників, листів; слухання музики; стратегія очікування [4]. Залежно від ситуації, а найбільше – від індивідуальних особливостей людини, совладаюча поведінка може включати роботу різних рівнів. Активізація різних рівнів психіки людини в процесі подолання життєвих труднощів багато в чому пов'язана з віковими закономірностями розвитку.

У даній статті представляло інтерес проаналізувати особливості психологічних ресурсів особистості на різних вікових етапах, що впливають на тактику подолання типових вікових труднощів, розглянути можливість цілеспрямованої роботи фахівців щодо запобігання дезадаптації особистості в процесі подолання важких ситуацій свого життя.

У кожному віці людина має певні ресурси, які допомагають справлятися з труднощами, найбільш оптимально вибудовувати стратегію подолання.

Під ресурсами розуміються «сильні сторони» особистості, які збільшують ймовірність подолання кризи. За класифікацією С. Хобфолл ресурси включають: 1) матеріальні об'єкти (дохід, будинок, одяг, матеріальні

фетиші) і нематеріальні (бажання, цілі); 2) зовнішні (соціальна підтримка, сім'я, друзі, робота, соціальний статус) і внутрішні, інтраперсональні, змінні (самоповага, професійні вміння, навички, здібності, інтереси, захоплення, риси характеру, оптимізм, самоконтроль, життєві цінності, система вірувань та ін.); 3) психічні та фізичні стани; 4) вольові, емоційні і енергетичні характеристики, які необхідні (прямо чи опосередковано) для подолання важких життєвих ситуацій, які являються засобами досягнення особисто значущих цілей [3].

Наша увага спрямована перш за все на внутрішні ресурси людини. Тому, незважаючи на значущість особистісного ресурсу людини, важливо звернути увагу на віковий аспект проблеми совладаючої поведінки.

Для дітей молодшого шкільного віку типовими важкими життєвими ситуаціями є нездатність впоратися з навчальним навантаженням, неможливість відповідати очікуванням сім'ї, вороже ставлення батьків або педагогів, зміна шкільного колективу. Ці психотравмуючі ситуації, що хронічно діють, а також способи подолання з ними справляють істотний вплив на весь хід розвитку психіки дитини.

За даними закордонних досліджень, ефективність в подоланні важких ситуацій у молодших школярів корелює з хорошими комунікативними навичками. Це допомагає дітям звернутися за допомогою, сформулювати прохання до дорослих, так як у віці 7-8 років важкі ситуації самостійно подолати неможливо [6, с. 58]. Однак останнім часом звертає на себе увагу особливий феномен – невразливі діти. Це діти, які виховуються в найжахливіших умовах і все-таки домагаються значних успіхів у житті. Найбільш типовою рисою невразливих дітей є їх здатність не реагувати на стрес або справлятися з ним завдяки виключно інтенсивній розумовій діяльності і компетентності. Невразливі діти характеризуються також хорошими соціальними навичками, вони доброзичливі і подобаються одноліткам і дорослим, у них високо розвинене почуття самоповаги. Як правило, вони мають високий самоконтроль: добре володіють своїми думками, почуттями, вчинками. Передбачається, що

активне, творче ставлення до себе і до навколишньої дійсності дозволяє невразливим дітям долати несприятливий вплив навколишнього середовища. У багатьох з них був виявлений високий творчий потенціал [7].

В роботі Г. Т. Хоментаскас відзначається, що в критичні моменти життя у них з'являється відчуття відчуженості від обтяжливого оточення, вони занурюються у себе і займаються читанням, малюванням та ін. [2]. Таке самоусунення сприяє появі і зміцненню почуття незалежності.

Важливим моментом в цілеспрямованій роботі з дітьми з подолання важких життєвих ситуацій є розширення поля свідомості, а також розвиток діяльності уяви. Формування процесів емоційного передбачення сприяє мобілізації душевних і фізичних сил дитини. Спираючись на уяву дитини, дорослий може допомогти йому справитися з тривожною ситуацією, впоратися з почуттям страху, гніву.

У підлітковому віці проблемні ситуації пов'язані з фрустрацією шести основних потреб: фізіологічної, яка запускає фізичну і сексуальну активність підлітків; потреби в безпеці, що реалізуються через приналежність до групи; потреба в незалежності від сім'ї; потреба в прихильності; потреба в успіху; потреба в розвитку власного «Я» [1, с. 204]. Ситуації незадоволеності основних життєвих потреб особистості «запускають» копінг поведінку. В підлітковому та юнацькому віці найбільш типовим є прагнення до емоційного вирішення життєвих труднощів, що у міру дорослішання втрачає свою актуальність, використовуючись лише особами з яскраво вираженою фемінінністю. Найчастіше починають використовуватися когнітивні форми психологічного подолання [6, с. 69].

За даними закордонних досліджень, в ранньому юнацькому віці все ще актуальними є тактики копінг поведінки, пов'язані зі зверненням до дорослих за соціальною підтримкою, перш за все емоційної [6, с. 102]. Отже, і в цей період переходу до дорослості найважливішим способом подолання труднощів є спільна діяльність із референтним дорослим. У своїй теорії епігенетичного розвитку Е. Еріксон зазначає, що успішне подолання перших чотирьох криз в житті людини пов'я-

зане насамперед із зовнішніми факторами, а наступні чотири – з внутрішніми. За представленими даними, п'ята вікова криза в житті сучасної молодої людини також багато в чому визначається зовнішньою підтримкою більш дорослих і досвідчених людей.

Закордонні і вітчизняні психологи звертають увагу на те, що молода людина повинна бути забезпечена певними психологічними засобами для вирішення вікових криз. У роботі з підлітками з подолання віково-психологічних критичних ситуацій багато практичних психологів основну увагу звертають на розвиток соціальних умінь, що створюють високий рівень «Я можу». На недостатність соціальних умінь і помилок навчання, як на причини неефективної поведінки в тій чи іншій ситуації, вказував один з теоретиків когнітивного напрямку в психології А. Бек. Цей напрямок пов'язаний з допомогою в соціалізації підлітка і подоланням труднощів за рахунок соціальних навичок, перш за все комунікативних.

Філософ А. С. Арсен'єв вважає, що для особистісного розвитку більш важливо допомогти підлітку відчувати своє «вимикання» з соціуму, з чинних форм колективності, «це відхід від зовнішнього функціонування, самозаглиблення – необхідна фаза особистісного розвитку» [7]. Це усвідомлення своєї відособленості допомагає людині зберігати свою самостійну цілісність. Тут ми бачимо аналогію з тактикою копінг поведінки невразливих дітей. Важливо ще раз наголосити, що віковий розвиток і особистісний розвиток людини можуть не збігатися. «Життєвий шлях належить не тільки до вікової періодизації – дитинство, юність, зрілість, старість, – а й особистісної періодизації, яка, починаючи з юності, вже перестає збігатися з віковою» [1, с. 10]. «Багато індивідів (і число таких катастрофічно збільшується) в наш час не проходять фазу юності і виявляються духовними ембріонами ... протягом усього життя» [7].

З огляду на цю нерівномірність в особистісному розвитку дорослої людини, від якої потерпає її копінг поведінка, відзначимо лише загальні тенденції в стратегіях такої поведінки.

Найбільш типові важкі віково-психологічні ситуації дорослої людини пов'язані з

незадоволеністю особистим життям, професійною діяльністю, а також з переоцінкою власних досягнень. У міру дорослішання людина все більше усвідомлює зміст своєї індивідуальності, що тісно пов'язано зі зміною оцінки прихильності і прийнятих зобов'язань щодо близьких людей і самого себе, а також з усвідомленням своїх внутрішніх кордонів і меж інших, нехай навіть близьких людей. «Розвинена концепція життя дорослої людини допомагає їй усвідомити відмінності в проявах свого і чужого життя. Саме це допомагає відокремити реалістичний світ від фантомного, не занурюватися в світ своїх негативних переживань» [3].

За даними А. М. Дорожєвца, найбільш частими механізмами спонтанної копінг поведінки дорослої людини є когнітивні механізми. Незважаючи на відмінності в змісті і інтенсивності критичної події, процес когнітивної адаптації розгортається навколо трьох головних тем: пошуку сенсу події, прагнення досягти почуття контролю, спроби знову досягти високої самооцінки [4].

1. Пошук сенсу події. У складній життєвій ситуації людині важливо знайти сенс того, що відбувається і що сталося. Для успішної адаптації необхідно відшукати сенс і причину виниклих життєвих труднощів.

2. Прагнення досягти почуття контролю над кризовою ситуацією і життям в цілому. Для багатьох людей спроби досягти почуття контролю пов'язані з переконанням, що правильна поведінка, добре ставлення та ін. не дозволять події повторитися. В роботі А. М. Дорожєвца показано, що люди потребують того, щоб в їхній свідомості існувала «тимчасова розірваність»: «Я в Минулому» не схожий на «Я зараз» [3]. А отже багато психотерапевтичних технік спрямовані на подолання цього розриву.

3. Спроби знову досягти високої самооцінки. Аналіз психологічних досліджень показує, що всі жертви кризової події відзначають зниження самооцінки, навіть якщо причина події відноситься до зовнішніх факторів. Складна життєва ситуація підриває віру людини в свої сили, наприклад віру у власну компетентність. Віра в себе розглядається у вигляді найважливішого особистісного ресурсу. Загаль-

ним для всіх є прагнення підвищити самооцінку насамперед за рахунок соціального порівняння з людьми з гіршими показниками подолання або гіршими об'єктивними наслідками подій. Таке порівняння позначається як «порівняння, яке йде вниз». «Порівняння, що йдуть вгору» пов'язані зі спогадом про свої успіхи в інших областях і ситуаціях [5].

Ці тактики копінг поведінки можуть відтворюватися людиною спонтанно або усвідомлено, можуть цілеспрямовано використовуватися в психотерапевтичній роботі. Так як не існує стратегій, які були б ефективними в усіх важких ситуаціях, важливо розширювати спектр можливого когнітивного осмислення і поведінкового репертуару людини.

У роботі фахівців, спрямованій на психологічну допомогу людям середнього віку в подоланні життєвих труднощів, важливе значення має робота з активізації та актуалізації вищого «Я» самосвідомості людини, містить творчі здібності людини. Творча діяльність людини проявляється в тому, що її поведінка стає самостійною і відповідальною, без постійної опори на наявні стереотипи і соціальну підтримку.

Пізній період в житті людини пов'язаний з великою кількістю вікових труднощів. Це перш за все вихід на пенсію, коли відбувається зміна соціальної ролі, зміна структури психологічного часу, часто погіршується матеріальне становище людини. Літня людина психологічно не готова і не навчена пережити такого роду стреси. А слід підкреслити, що готовність літньої людини вирішувати цю складну вікову ситуацію, і перш за все її бажання і здатність будувати своє майбутнє, сприяють виробленню найбільш ефективної поведінки.

Більшість дослідників-психологів відзначають, що під час «кризи виходу на пенсію» людина свідомо чи несвідомо здійснює вибір своєї стратегії старіння. Перша стратегія пов'язана з прогресивним розвитком особистості людини, що проявляється в збереженні старих і формування нових соціальних зв'язків, що дає відчуття повноти життя, власної користі. При цьому зберігається структура сенсу життя. Друга стратегія пов'язана з поведінкою «виживання» як індивіда, розвивається

пасивне ставлення до життя і відчуження від навколишніх, при цьому ситуація життєвих вікових труднощів може суб'єктивно сприйматися як втрата сенсу взагалі.

Таким чином, в кожному віковому періоді у людини існують певні внутрішні ресурси, щоб оптимально справлятися з життєвими труднощами, проте ці ресурси часто можуть залишитися незапитуваними, якщо навмисно не сфокусувати увагу на їх виявленні та розвитку.

Внутрішній ресурс дітей і підлітків, що допомагає успішно справлятися з життєвими труднощами, пов'язаний з гнучкістю мислення, поведінки, емоційного реагування. Це проявляється в швидкому освоєнні нових стандартів, оволодінні навичками, перемицанням уваги з однієї ситуації на іншу, в емоційній гнучкості, захисній роботі уяви. Однак не можна переоцінювати значення внутрішніх ресурсів дитини. Значення зовнішніх чинників подолання важких життєвих ситуацій для дітей набагато більше, ніж внутрішніх. Також саме соціальна і емоційна підтримка значущих людей є важливим фактором у подоланні важких ситуацій в юності і вирішальним – в старості, незважаючи на можливість

розвитку в цьому віці таких внутрішніх ресурсів, як мудрість, звернення до духовно-релігійного досвіду.

Для періоду дорослості на всіх його етапах найбільш важливим ресурсом в копінг поведінці є здатність усвідомлення власної психологічної реальності, прийняття цієї реальності, розуміння власних можливостей і обмежень в різних сферах свого життя.

Список використаних джерел

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология / Г. С. Абрамова. М. : Академ. проект, 2001. 704 с.
2. Анцыферова Л. И. Мудрость и ее проявление в разные периоды жизни человека / Л. И. Анцыферова. 2004. Т. 25. № 3. С. 5–17.
3. Водопьянова Н. Е. Оценка оптимизма и активности личности / Н. Е. Водопьянова, М. В. Штейн // Практикум по психологии здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова. СПб., 2005. С. 21–23.
4. Дементий Л. И. К проблеме диагностики социального контекста и стратегий копинг-поведения / Л. И. Дементий // Журн. прикладной психологии. 2004. № 3. С. 11–13.
5. Нартова-Бочавер С. К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психол. журн. 1997. Т. 18. № 5. С. 25–27.
6. Осухова Н. Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях / Н. Г. Осухова. М., 2005. 254 с.
7. Ткачук О. Психологічне вивчення художніх здібностей творчої особистості / О. Ткачук // Психологія і суспільство. 2013. № 1. С. 120–125.

ANNA CHKHAIDZE
Kherson

ACTIVATION OF RESOURCES OF THE PERSONALITY IN HUMAN PSYCHOLOGICAL LIFE SITUATIONS

The article analyzes the age aspect of the problem of coping behavior. The concept of personal resource is considered, attention is drawn to the role of external and internal human resources in the process of overcoming difficulties at different stages of life. Describes effective conscious and spontaneous tactics of behavior of people of different age groups at the stage of experience of age, so-called normative crises.

Key words: coping behavior, coping, age crises, life difficulties.

АННА ЧХАИДЗЕ
г. Херсон

АКТИВИЗАЦИЯ РЕСУРСОВ ЛИЧНОСТИ В ТЯЖЕЛЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

В статье анализируется возрастной аспект проблемы совладающего поведения. Рассматривается понятие ресурса личности, обращается внимание на роль внешних и внутренних ресурсов человека в процессе преодоления трудностей на разных этапах жизни. Описываются эффективные осознанные и спонтанные тактики поведения людей разных возрастных групп на этапе переживания возрастных, так называемых нормативных кризисов.

Ключевые слова: совладающее поведение, копинг, возрастные кризисы, жизненные трудности.

Стаття надійшла до редколегії 02.04.2018