

РЕФЛЕКСИВНІ МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ ПОТЕНЦІЙНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

Кудрицька О.В.

аспірант кафедри психології Гуманітарного інституту
Національного авіаційного університету

Актуальність проблеми. У дослідженнях поведінки людини в надзвичайних (екстремальних) ситуаціях, як реальних, так і потенційних, широкого розповсюдження набуває вивчення рефлексивних механізмів людини [1]. Протягом розвитку, диференціації свідомості та самосвідомості у житті людини все більшу роль відіграє рефлексія власної життєдіяльності. Рефлексувати з приводу своїх можливостей є важливим фактором становлення людини, її самовдосконалення. Я-концепція зазвичай неусвідомлена й лише надзвичайні ситуації, життєві кризи вимагають від людини більш глибокого самоусвідомлення. Отже, вирішення конкретних стресових ситуацій або адекватна поведінка в надзвичайних ситуаціях може бути відпрацьована за допомогою глибинної рефлексії.

У даній статті розглядаються приклади застосування деяких рефлексивних механізмів формування копінг-стратегій поведінки людини в надзвичайних ситуаціях.

Метою статті є детальний аналіз положення трансакційної когнітивної теорії стресу, яке стосується здатності ефективно долати стрес та когнітивно-поведінкового напрямку, за допомогою якого змінюється погляд людини на саму себе і власні проблеми. Цей напрям орієнтований на корекцію когнітивних відхилень та їх наслідків у вигляді поведінкових установок через усвідомлення людиною власних хибних уявлень дійсності. Цінність даного напрямку полягає в тому, що, відмовившись від уявлень про себе як про безпорадне породження біохімічних реакцій, автоматичних рефлексів, людина отримує можливість побачити в собі потенції для формування і укріплення здатності до адекватних дій в надзвичайних ситуаціях, до набуття

навичок ефективного управління стресом. Такий підхід дозволяє людині створити сприятливі умови для власного самовдосконалення та самореалізації взагалі.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У теорії поняття «копінг-стратегія» розглядається як відносно постійна здатність людини відповідати на стресові події певним чином [2]. Коли людина опиняється в незвичних ситуаціях (надзвичайні умови, кризові ситуації), які вимагають ефективного управління стресом, вона має використовувати власні стратегії поведінки. Такі стратегії базуються на реальному індивідуальному досвіді людини (конкретне переживання власних дій, подій або ситуацій тощо; самі ці події, ситуації, контакти або дії, котрі можуть залишити сліди; сліди подій, ситуацій, контактів тощо; наслідки пережитих подій, ситуацій, контактів тощо або переживання в психіці й поведінці індивіда) [2] та психологічних ресурсах, так званих потенційних психологічних можливостях.

Якщо казати про реальний досвід стресових подій, то перш за все треба зауважити, що під „звичайним” людським досвідом розуміються такі стресові події життя, як втрата близької людини, яка сталася в міру природних причин, тяжка хронічна хвороба, втрата роботи або сімейний конфлікт. До стресорів, що виходять за рамки „звичайного” людського досвіду, відносяться такі події, які можуть травмувати психіку практично будь-якої здорової людини: стихійні лиха, техногенні катастрофи, а також події, що є результатом цілеспрямованої діяльності (диверсії, терористичні акти, тортури, масове насилля, бойові дії, ситуація заручника тощо) [3].

Описані в когнітивній психології види копінг-стратегій поведінки розподіляються на три основні групи з урахуванням ступеня їх адаптаційних можливостей:

- адаптивні;
- відносно адаптивні;
- неадаптивні.

В наукових працях Перреца відзначається, що копінг-стратегії вважаються адаптивними, якщо сприяють досягненню

рівноваги у психіці людини і в подальшому сприяють зменшенню або усуненню шкідливих побічних впливів стресових подій [4].

До адаптивних варіантів копінг-стратегій поведінки в поведінковій сфері належать співробітництво, звернення й альтруїзм. Ці прояви відображають таку поведінку особистості, при якій вона сама запропонує дану копінг-стратегію людям задля подолання труднощів, психотравм, стресів, наслідків екстремальних ситуацій.

У когнітивній сфері адаптивними варіантами є проблемний аналіз, установка (як певна форма антиципації – за Д.Н. Узнадзе) [1], власні цінності, усвідомлення самоволодіння. Ці форми поведінки, спрямовані на внутрішній аналіз виникаючих труднощів та можливі шляхи виходу з них, підвищення самооцінки й самоконтролю, більш глибоке усвідомлення власної цінності як особистості, наявність віри у власні ресурси в подоланні складних стресових ситуацій.

В емоційній сфері такими варіантами можуть бути протест, оптимізм, емоційний стан з активним обуренням і протестом по відношенню до труднощів, впевненість в наявності конструктивного виходу з будь-якої, навіть найскладнішої небезпечної ситуації.

Однак, у реальному житті людина часто вдається до неадаптивних або відносно адаптивних варіантів копінг-стратегій поведінки. Так, у поведінковій сфері варіантами неадаптивних копінг-стратегій можуть бути: активне уникнення, відступи, які передбачають поведінку, що обумовлює уникнення думок про неприємності або небезпеку, пасивність, схимництво, ізоляцію, прагнення відійти від активних інтерперсональних контактів, відмова від вирішення проблеми; у когнітивній сфері це смирення, розгубленість, дисиміляція, ігнорування — пасивні форми поведінки, які характеризуються загальною відмовою від подолання труднощів через зневіру у власні сили й інтелектуальні ресурси, з навмисною недооцінкою неприємностей; в емоційній сфері - це продавлення емоцій, покірність, самозвинувачення, агресивність – варіанти поведінки, які характеризуються

подавленим станом безнадії, покірності, переживання злості й покладання провини на себе та інших.

До відносно адаптивних варіантів копінг-стратегій поведінки, конструктивність яких залежить від значущості й виваженості ситуації подолання стресових подій, відносяться: у поведінковій сфері – компенсація, відволікання, конструктивність як форми поведінки, які характеризуються прагненням до тимчасової відмови від вирішення проблем за допомоги алкоголю, лікарських препаратів, занурення в роботу, в хобі, мандрівки; у когнітивній сфері – відносність, надання смислу, релігійність як форми поведінки, які спрямовані на оцінку труднощів, надання особливого смислу в їх подоланні, на віру в Бога й стійкість у вірі при зіткненні зі складними життєвими проблемами, ситуаціями, що виходять за рамки „звичайного” досвіду; в емоційній сфері – це емоційне розвантаження, пасивна кооперація, поведінка, спрямована на зняття напруження, пов'язаного з проблемами, емоційним відреагуванням, або на передачу відповідальності по вирішенню труднощів іншими особами.

В контексті статті постає питання, що робити людям, які не мають власної сформованої копінг-стратегії через брак життєвого досвіду в екстремальних ситуаціях (наприклад, молодь)?

Виходячи з даного положення, молода людина, яка не має реального досвіду поведінки в екстремальних ситуаціях, а отже, й відпрацьованої стратегії, може розраховувати тільки на власні потенційні можливості, адже відомо, що здатність долати стрес в більшості випадків є більш важливою, ніж природа, величина стресу й частота його впливу [5].

Отже, не маючи власного реального досвіду, необхідно підвищувати якість окремих характеристик психологічних ресурсів, до яких зазвичай відносять рівень когнітивного розвитку, Я-концепцію, особливо самоспостереження, самооцінювання, самоконтроль, а також інші рефлексивні механізми особистості, які забезпечують стресостійкість. Відповіддю на дане питання може бути використання прийомів когнітивного навчіння, до якого належать, крім вище зазначених, ще й складання

самоінструкцій та, як наслідок, використання технік самоуправління.

Згідно сучасних уявлень стрес, який людина переживає у надзвичайних ситуаціях, можна визначити як феномен, що виникає при порівнянні зверх-вимог до особистості з її здатністю справитися з цими вимогами. Найбільш несприятливою комбінацією є поєднання високого рівня самоочікування та низької самоефективності людини у надзвичайних ситуаціях. Проблема полягає в тому, що в разі браку у людини стратегій подолання стресу в надзвичайних ситуаціях (копінг-стратегій) виникають зміни в поведінці, які виявляються у зниженні критичності, що унеможливорюють адекватну рефлексію та неупереджену оцінку подій. Людина несвідомо перебільшує реальні прояви негативних станів, доповнюючи їх осмисленням й описом чогось з пережитого раніше або уявного, можливого (неадекватність у надзвичайних ситуаціях може призвести до негативних наслідків, навіть за умови, що розвиток ситуації має менш загрозливі перспективи). Згідно когнітивно-поведінкової теорії, можливою є зміна оцінки цих подій, тобто інша реакція на надзвичайні ситуації.

У психологічній літературі пропонуються наступні техніки вирішення проблеми браку стратегій подолання стресу в надзвичайних ситуаціях. Так Махоні акцентує увагу на складанні індивідуальної програми психотерапевтичного навчання. Особистісні проблеми він розглядає як проблеми наукові. Навчання подоланню стресових та кризових ситуацій відбувається через визначення проблеми, постановку цілей та завдань дослідження, збір інформації, її інтерпретацію, вибір гіпотетичних можливостей вирішення проблеми, експеримент, аналіз результатів, перегляд або заміну гіпотези. Цінність даної програми полягає в можливості самоспостереження, створення умовиводів і набуття навичок контролю за ситуацією [4, 204].

Таким чином, задача психолога виступає як діагностично-навчальна, яка передбачає максимальне залучення молодшої людини в усі етапи аналізу, планування і рішення. Молодь повинна розуміти, що відбувається протягом психотерапевтичного

навчання. Тільки за таких умов людина зможе оптимально брати участь у пошуках цілей й приймати правильні рішення, які стосуються етапів змін, іншими словами, молода людина може стати психологом для самої себе.

Також дієвими можуть бути використання технік бібліотерапії та кінотерапії, за допомогою яких фахівці прагнуть покращити поведінку людини в умовах стресу через інформацію і програми вправ, опосередкованих комунікативними впливами книг чи фільмів.

Для діагностики наявності або відсутності відповідних копінг-стратегій поведінки часто використовуються інтерв'ю, анкетування, а особливо систематичне самоспостереження.

Як рефлексивний елемент самоспостереження відіграє важливу роль в різних, обумовлених стресом, профілактичних і терапевтичних втручаннях. Зміна ризикованої поведінки та дисфункційний копінг передбачає ретельне самоспостереження [4]. Воно допомагає самоусвідомленню проблематичної поведінки з кількісних та якісних точок зору (описова функція), з тим, щоб людина вивчила умови дискримінації, які визначають поведінку, що призводить до ризику. Подібна інформація робить внесок і в аналіз умов, котрі контролюють поведінку, яка веде до ризику (умовно-аналітична функція). Функція самоспостереження полягає в розвитку ефектів втручання. Втручання включає в себе 7 фаз, під час яких клієнт максимально активний:

1. Створення сприятливих робочих умов.
2. Прагнення до значної зміни мотивації та вибору первинних областей змін.
3. Аналіз поведінки та розробка функціональної умовної моделі.
4. Об'єднання цілей втручання.
5. Планування та проведення спеціальних методів.
6. Визначення прогресу.
7. Оптимізація успіху, заходи, що запобігають поверненню назад та завершення втручання.

На первинній стадії дуже повчальним може бути самоспостереження незначного ступеня структурування – записи в щоденнику про події та проблеми поведінки, пов'язаної з ними. Більш високий ступень структурування – вміння за протоколювати розмови з самим собою, самоінструкції та думки протягом певного проміжку часу, які або передують проблемній поведінці, або слідує за нею (як це вимагається для когнітивного та поведінкового аналізу при зміні дисфункціональних самоінструкцій або когніцій). Протоколювання спостережень, в тому числі і безперервне графічне (для наочності) перенесення частот та всіляких змін само по собі має терапевтичну цінність, хоча тільки самоспостереження зазвичай не створює тривалих нових звичок.

Задля точного охоплення всіх ознак рекомендується систематичний процес самоспостереження високого ступеня структурування. Він регулює умови запису і підлеглі спостереженню ознаки за допомогою категорій, системи знаків або шкали рейтингу. Високоструктуроване самоспостереження може бути полегшено допоміжними електронними засобами. Райхертс розробив процес самоспостереження за переживанням психічних навантажень та їх переробкою за допомогою комп'ютера, які дозволяють точно за протоколювати важливі для психічного здоров'я психічні ознаки переживання стресу.

Самоспостереження є центральним елементом для терапії самоуправління. Ця терапія виходить з того, що особистість повинна бути здатною самостійно прагнути до цілі та впливати на свою поведінку. Саморегулювання поведінки відбувається через процеси, котрі вводяться в дію самою особистістю та підтримуються нею, тобто через когнітивні способи поведінки – планування, мислення, самокомунікації тощо. Таким чином, це внутрішньоособистісні процеси, котрі піддані усвідомленому регулюванню (саморегулюванню), на відміну від факторів навколишнього світу або біохімічних процесів всередині організму. При саморегулюванні інакше, ніж при автоматизованій поведінці, відбувається контрольована переробка інформації. Терапія самоуправління відштовхується від того, щоб проявити

цей контроль, як мінімум, на перехідну фазу для створення нових, доведених до автоматизму ефективних способів поведінки в надзвичайних ситуаціях. Самоконтроль розуміється як особливий випадок саморегулювання, коли поведінкові альтернативи знаходяться у конфлікті. Кенфер (1991) називає наступні основні цілі самоконтролю:

- навчитися управляти власною поведінкою в певних ситуаціях (наприклад в надзвичайних);
- навчитися розпізнавати спеціальні фізіологічні види збудження та емоцій (наприклад, страх, біль), впливати на них чи за можливістю уникати їх;
- навчитися впливати на когнітивні (уявні) процеси (наприклад, недооцінені думки) й приводити їх в узгодження з особистим уявленням про ціль.

За допомогою внутрішніх монологів, інструкцій, спрямованих на себе, створюється відчуття особистісного контролю над стресовими ситуаціями. Якщо позитивні самоінструкції повинні обумовити конструктивні поведінкові рішення, попереднім стає аналіз поведінки, яка веде до ризику. Якщо особистість розпізнає, що попередні інструкції посилили поведінку, яка веде до ризику, то можна застосувати альтернативні самоінструкції, обумовлюючи здорову поведінку. Способом поведінкового та когнітивного аналізу дисфункціональних самоінструкцій слугує, перш за все, самоспостереження з незначним, а пізніше і з високим ступенем структурування. Модифікація нерозмірних самоінструкцій вимагає ментального тренінгу за допомогою когнітивного переструктурування (Бек, 1976). Психолог допомагає обміркувати бажану поведінку і потренуватися в рольовій грі.

Таким чином, можна прийти до наступних **висновків**:

- когнітивно-поведінкові технології відіграють провідну роль в регулюванні поведінки, особливого значення набуває успішне використання технологій при регулюванні поведінки людини у стресових ситуаціях;
- за допомогою використання самоінструкцій будується міст між готовністю до певної поведінки та її існуванням.

Самоінструкції можуть бути досліджені на предмет їх впливу на неадекватну поведінку в умовах стресових навантажень. Дисфункційна поведінка може виникнути в результаті: а) недостатньої самоінструкції і б) нерозмірних неправильних самоінструкцій;

- самоінструкції представляють сьогодні центральну складову частину когнітивно-орієнтованої модифікації поведінки, особливо при прихованих поведінкових спонуканнях та різноманітних методах розрядки;

- на жаль, функційні тренування поведінки з подолання стресу за допомогою використання таких рефлексивних механізмів як самоспостереження, самооцінювання та самоконтроль, часто не гарантують того, що молода людина спробує використати надбані способи поведінки у надзвичайних ситуаціях, але зменшує ризик неадекватних дій.

Література

1. Психологія особистості: Словник-довідник / за ред. П.П. Горностая, Т.М. Титаренко. – К.: Рута, 2001. – 320 с.
2. Знаменюк Г.М. Психіка людини в екстремальних ситуаціях // Військова освіта: Збірник наукових праць. – К., 2003. – №12. - С. 34-44
3. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. – М.: Эксмо, 2005. – 960 с.
4. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия. – СПб.: Питер Ком, 1998. – 752 с.
5. Психология и педагогика. Военная психология / под ред. А.Г. Маклакова. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.