

ПОДОЛАННЯ СТРЕСОГЕННИХ СИТУАЦІЙ ЯК ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ТА НАУКОВА ПРОБЛЕМА

Паплінська З.В.,

*студент кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: paplinskaja.zoja@gmail.com*

Петрунько О.В.,

*д.психол.н., с.н.с., професор кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: o.petrunko@kubg.edu.ua,
ORCID: 0000-0001-9023-5265*

Стресогенні ситуації виникають у людей досить часто. Це зумовлене дією найрізноманітніших чинників – як зовнішніх (економічних, соціокультурних, соціальних, політичних, соціально-психологічних і навіть кліматичних), так і внутрішніх (індивідуально-психологічних). Серед внутрішніх чинників насамперед слід відзначити: 1) брак адаптаційних ресурсів і, відповідно, нездатність людини швидко адаптуватися до суспільних та соціальних змін, що відбуваються попри її волю й готовність до цих змін; 2) психологічна неготовність долати деякі, насамперед незрозумілі, неприємні, несподівані, позапланові і т. ін. життєві ситуації; 3) усвідомлення неможливості реалізувати себе у форматі бажаного сценарію життя; 4) неготовність і нездатність до вольових зусиль з подолання проблем і життєвих труднощів; 5) демотивація до будь-якої діяльності, в т.ч. й спрямованої на власний розвиток тощо.

Від комбінації означених чинників значною мірою залежить те, наскільки успішно різні люди долають не тільки стресогенні, а й стресові ситуації: одні виходять з цих ситуацій збагаченими усвідомленням власної сили і досвідом перемоги над складними обставинами життя, новими знаннями і новим досвідом, другі – виявляють стиль активного, проте неадаптивного реагування на стресогенну ситуацію і, відповідно, стають на шлях неадаптивної поведінки в межах відомого сценарію «проб і помилок», треті несвідомо обирають поведінку захисного типу, керовану відомими з часів З. Фрейда механізмами психологічного захисту, яка, як відомо, є непродуктивною й неадаптивною. Тож пошук оптимальних стратегій, сценаріїв і механізмів, які гарантують ефективний та екологічний вихід із стресогенної (чи стресової) ситуації є важливою теоретико-прикладною проблемою сучасної психологічної науки.

Під стресогенною ситуацією насамперед йдеться про відчутну зміну умов звичного для людини середовища життєдіяльності, за якої вона змушена (чи суб'єктивно відчувається змушеною) вийти за межі звичної для неї «зони комфорту» («поля психологічної безпеки») у новий вимір існування, де вона не просто некомфортно відчувається і переживає різні негативні емоції, а й розуміє, що – хоче вона того чи ні – відтепер їй необхідно діяти в якийсь інший, ніж досі, спосіб, щоб змінити ситуацію чи якось уникнути її впливу і позбутися негативних переживань [1]. І в цьому разі людина має здійснити особистий вибір, керований не зовнішніми, а внутрішніми психологічними чинниками.

Сила і якість впливу на людину тої чи тої стресогенної ситуації (наприклад, примусове звільнення з роботи) визначаються не так нею самою і навіть не тими втратами, яких людина зазнає внаслідок цього (втрата владних повноважень, соціального статусу, звичної діяльності, необхідного заробітку, звичних соціальних контактів, переривання кар'єри тощо), як ставленням людини до цієї ситуації та суб'єктивна оцінка нею наявних ризиків і зисків [2]. Тобто міра стресовості конкретної стресогенної ситуації визначається не так кількістю і силою стрес-факторів, які мають місце, як суб'єктивною оцінкою цих показників самою людиною. У зв'язку з цим як у середовищі науковців і практиків, так і в індивідуальній свідомості осіб, котрі потрапляють у стресогенну ситуацію, постає питання про оптимальні (ресурсні, екологічні) стратегії осмисленого переживання й подолання людиною стресогенних ситуацій свого життя, покладаючись на власні психологічні ресурси: 1) когнітивні (осмислення значення стресогенної ситуації та способів виходу з неї з позиції екологічного бачення та пошуку позитивних ефектів); 2) емоційні (емоційне проживання ситуації, зміна ставлення до неї, обмін емоціями з іншими щодо неї, зміцнення і відновлення емоційних ресурсів тощо); 3) поведінкові (активне включення в ситуацію, спрямоване на її зміну в бік покращення, залучення для цього усіх, хто здатний надати допомогу).

Детальний аналіз особливостей реагування людей на стресогенні ситуації, здійснений Р. Лазарусом та С. Фолкменом, дав змогу виділити два основні стилі реагування: проблемно-орієнтований (спрямований на аналіз ситуації, розробку плану і пошук засобів вирішення проблеми) та суб'єктно-орієнтований (за якого мислення і активність суб'єкта є скоріше внутрішніми процесами, спрямованими на власні емоції, а не на конкретні дії та вихід із ситуації). Ці стилі виявляються: 1) або як вибудовування стратегій і поведінки подолання здатність чинити активні доцільні дії (coping-стратегії, coping-поведінка); 2) або як захисне реагування, тобто як поведінка уникання чи відтермінування розв'язання проблеми, керована несвідомим використанням механізмів психологічного захисту, сенс якої – свідомо чи неусвідомлена відмова від конкретних дій з вирішення проблеми. У разі coping-реагування емоційне тло позитивне, а відповідні дії з подолання проблемної ситуації призводять до зростання самоповаги, стабілізації самооцінки тощо. У разі захисного реагування це тло переважно негативне, дискомфортне, забарвлене тривогою, а дії (чи бездіяльність), що виходять з позиції захисту, призводить не до зниження напруги, а, навпаки, до психосоматичних дисфункцій [3]. Як зазначає Н.В. Родіна, копінг-поведінка є динамічною характеристикою, яка разом з іншими індивідуально-психологічними ресурсами становить адаптаційний потенціал особистості, в т.ч. її стресостійкість. Психологічне призначення стратегій і поведінки копіngu полягає в тому, щоб якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації, допомогти їй цю ситуацію опанувати, послабити вплив та зменшити негативні ефекти стресогенної ситуації [4].

Список використаних джерел:

1. Либин А.В. Дифференциальная психология: на пересечении европейских, российских и американских традиций. – М.: Смысл, 1999. – 532 с.

2. Петрунько О.В., Рафіков О.Р. Соціальний оптимізм як психологічний механізм ціннісної взаємодії з референтним оточенням / О.В. Петрунько, О.Р. Рафіков // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. VI: Психологія обдарованості. – Випуск 12. – Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. – С. 169–178.
3. Folkman, S., Lazarus, R. Coping as a mediator of emotion // *Journal of Personality and Social Psychology* : journal. – 1988. – Vol. 54, no. 3. – P. 466–475.
4. Родіна Н. В. Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. Огляд деяких сучасних теорій копіngu / Н. В. Родіна // *Проблеми сучасної психології*. 2010. № 7. С. 608–633.