

ВИВЧЕННЯ ТА АНАЛІЗ МОДЕЛЕЙ ПОДОЛАННЯ ПОТРЯСІННЯ ВІД СТРЕСОВОЇ СИТУАЦІЇ

У статті розглядаються теоретико-методологічні основи досліджень співволодіючої поведінки. Наводяться результати вивчення й аналізу моделей співволодіючої поведінки в потерпілих, що пережили надзвичайну подію. Виявлено зв'язок між інтенсивністю перенесеного потрясіння й вибором певної моделі (стратегії) подолання стресової ситуації.

Ключові слова: постраждали, стрессогенна ситуація, надзвичайна подія, моделі співволодіючої поведінки.

Постановка проблеми.

У сучасних умовах напруженої соціально-економічної ситуації, безробіття, росту смертності і злочинності, локальних війн, терористичних актів, природних і техногенних катаклізмів люди часто підпадають під вплив гострих і/чи хронічних психотравмуючих ситуацій. Існуючі на теперішній час дослідження підтверджують чіткий взаємозв'язок між стрес-долаючою поведінкою та показниками здоров'я людини (S. Folkman, 1989; В. А. Ташликов, 1992; В. М. Ялтонский, Н. О. Сирота та ін., 1999; Ю.А. Александровський, 2004; Б. Д. Карвасарский 2004; І.Р. Абітов, 2007). Вивчення психологічних факторів адаптації показало, що непродуктивні копінг-стратегії у вигляді уникаючої поведінки або фокусування на емоціях різко знижують здатність людини долати труднощі, сприяють виникненню психічних і соматичних розладів (S. Taylor, 1998; А.С. Аведісова, 2003; В.А. Бодров, 2006; А. Л. Журавльова, Т. Л. Крюкова, Є.А. Сергієнко, 2008; Л. М. Шестопалова, 2010). У численних роботах відзначається, що за недостатнього розвитку конструктивних форм подолаючої поведінки збільшується патогенність життєвих подій, і ці події можуть стати пусковим механізмом у процесі виникнення психосоматичних та інших захворювань [1, с. 3-19; 11, с. 60-61;]. Разом з тим емпіричних досліджень впливу надзвичайних ситуацій на формування і реалізацію стрес-долаючої поведінки постраждалим населенням майже немає. Актуальність проблеми, недостатня теоретична розробленість, а також висока соціальна значимість вивчення стрес-долаючої поведінки в екстремальних умовах життєдіяльності визначили тему та мету нашого дослідження.

Аналіз стану розробленості проблеми в спеціальній літературі.

У психології активно здійснюється пошук конструктивів, які характеризують здатність особистості бути стійкою до численних життєвих проблем і труднощів, зберігати психологічне здоров'я і успішно розвиватися, адаптуючись як до соціальних, так і до особистісних трансформацій і криз. Одним з таких конструктивів є поняття стрес-долаючої поведінки (співволодіючої поведінки, копінг-поведінки). Поняття "копінг" походить від англійського "cope" (переборювати), німецькими науковцями використовується термін "bewältigung" (подолання). Визначення цього терміну на теперішній час залишається дискусійним. Одні автори [2, с.122-133; 11, с. 60-61] розрізняють співволодіння (coping) і захист (defense) як специфічні форми поведінки, інші дослідники (Л.І.Анциферова, Р. Лазарус, С. К. Нартова-Бочавер, С. Фолкман) під копінгом розуміють як стрес-долаючі (спрямовані на перетворення ситуації), так і захисні стратегії подолання труднощів, як властивість пристосування до мінливих зовнішніх умов (А. Г. Маклаков, 2001). Теорія копіngu" отримала загальне визнання завдяки розробленій концепції Р. Лазаруса. Він розумів копінг" як засіб психологічного захисту, вироблений людиною, від психотравмуючих подій, що впливає на ситуаційну поведінку (R. Lazarus, 1991). Термін coping при цьому розуміється як прагнення індивіда вирішити певну проблему (L. Murphy, 1974). На думку вчених, головне завдання "копіngu" – забезпечення й підтримка благополуччя людини, фізичного й психічного її здоров'я та задоволеності соціальними відносинами (С. Carver, 1989). Більшість сучасних дослідників [5; 10] під стрес-долаючою поведінкою розуміють особливий вид соціальної поведінки людини, що забезпечує або руйнує його здоров'я і благополуччя, дозволяє суб'єкту впоратися зі стресом або важкою життєвою ситуацією з допомогою усвідомлених дій і спрямована на активну взаємодію з ситуацією - її зміну (коли вона піддається контролю) або пристосування до неї (у випадку, коли ситуація не піддається контролю). Іншими науковцями термін *копінг* подається як адаптивна «переборююча поведінка» або «психологічне подолання» [3, с. 20-25; 4, 206-216; 6, с. 190-204; 8, с. 20-30].

У психології існують різні підходи щодо вивчення співволодіючої поведінки. Наприклад, деякі науковці подолання людиною життєвих труднощів розглядають в контексті адаптації (Hartmann, 1958; Lazarus, 1992; Н. Н. Мельникова, 1999; Л. А. Александрова, 2004). Прихильники іншого підходу схильні використовувати поняття «копінг» для опису характерного способу поведінки людини в різних ситуаціях. При цьому співволодіюча поведінка розглядається як сформований протягом життя стиль людини [6] чи як «особистісний процес» (N. Bolger, 1990). Цей підхід орієнтований на дослідження диспозицій (coping dispositions), що визначають стратегії поведінки особистості [2, с. 122-133; 5, с. 298-316]. В рамках ще одного напрямку акцент робиться на розгляді характеристик цілісної ситуації (що включає як зовнішні фактори, так і внутрішні, суб'єктивні умови), в якій діє людина [1, с. 3-19; 8, с. 20-30]. Разом з тим,

дослідження подолання стресу здійснювалось з позиції особистісно-орієнтованого підходу (В. А. Бодров, Л. П. Гримак, С. К. Нартова-Бочавер, Л. А. Кітаєв-Смик, А. Б. Леонова,

В. І. Медведєв, В. Д. Небиліцин, О. В. Тімченко). Проводилися дослідження впливу на вибір і реалізацію копінг-стратегій статево-вікових, культуральних, професійних характеристик особистості (Т. Є. Аргентова, В. М. Войненко, М. А. Котик, Б. Ф. Ломов, Є.В.Тополова, В. М. Ялтонський). Найбільший досвід емпіричних досліджень спостерігається в медичній психології (В. А. Абабков, Н. А. Русина, Н. О. Сирота, Л. Ф. Шестопалова, В. А. Кожевнікова), окремі праці у віковій психології (Л. І. Анциферова, А. В. Лібін, Л. А. Регуш), психології труда і інженерної психології (В. А. Бодров, Л. Г. Дікая, Л. А. Кітаєв-Смик.). Активно досліджувались копінг-стратегії хворих на психічні, психосоматичні захворювання (В. А. Абабков, В.А. Ананьєв, В. Д. Від, Н. А. Сирота та ін.), вивчалась динаміка копінг-стратегій при психічних і поведінкових розладах (В. О. Моляко, Ю. А. Александровський, В.А. Ташликов), межових станів (М. М. Пухівська, М.М. Решетніков, С. В. Чермянін, Б. Д. Карвасарський), у професійній діяльності (І. Б. Лебедєв, О.І.Склень).

Незважаючи на велику кількість досліджень, які особливо активізувались протягом останніх десятиліть, присвячених стрес-долаючій поведінці, дискусійним і найбільш складним залишається питання про її стратегії. При подоланні складних життєвих ситуацій людина використовує великий арсенал активних (копінг-стратегії), а також пасивних (захисні механізми) стратегій, які представляють собою найважливіші форми адаптаційних процесів. Від індивідуальної переваги стратегій подолання залежить психологічне благополуччя, як окремої людини, так і суспільства в цілому. Традиційно під стилем реагування розуміється параметр індивідуальної поведінки, що характеризує способи взаємодії людини з різними складними ситуаціями, які проявляються або у формі психологічного захисту від неприємних переживань, або у вигляді конструктивної активності особистості, спрямованої на вирішення проблеми. Стили реагування є проміжною ланкою між стресовими подіями і їх наслідками у вигляді, наприклад, тривожності, психологічного дискомфорту, соматичних розладів, супроводжуваних захисну поведінки, або ж характерних для співволодіючого стилю поведінки душевного підйому і радості від успішного вирішення проблеми [6, с. 190-204]. У роботах зарубіжних авторів стиль характеризується як теоретично узагальнений спосіб копінга (Bridges, 2003), стратегії ж розглядаються як «актуальні відповіді людини на сприйману загрозу»(Aldwin et al., 1980). Науковці(Т. Л. Крюкова, Є. А. Петрова, С. А. Хазова и др.) виділяють три основних стилі подолання стресових ситуацій: продуктивний (стратегії, спрямовані на вирішення проблеми), непродуктивний (стратегії, спрямовані на уникнення проблеми) і соціальний (стратегії, спрямовані на пошук соціальної підтримки). Стили співволодіння залежать від того, як ту чи іншу ситуацію сприймає сама людина, тобто від суб'єктивної оцінки життєвої ситуації [12, с.143-156]. Існує достатньо велика кількість різних класифікацій стратегій поведінки опанування. Можна виділити три основних критерії, на які спираються ці класифікації [7, с. 65-80]: емоційний (проблемний) копінг, спрямований на регулювання емоційної реакції; проблемно-фокусований копінг – спрямований на те, щоб подолати проблему або змінити ситуацію, яка викликала стрес; когнітивний (поведінковий) копінг: прихований" внутрішній копінг – когнітивне вирішення проблеми, метою якої є зміна неприємної ситуації, що викликає стрес і відкритий" поведінковий копінг – орієнтований на дії, використовуються копінг-стратегії, що спостерігаються в поведінці. Успішний (неуспішний) копінг: використовуються конструктивні стратегії, що призводять в кінцевому результаті до опанування складної ситуації, що викликала стрес, або використовуються неконструктивні стратегії, що перешкоджають опануванню складної ситуації. Загально визнаною класифікації типів співволодіння не існує, проте більшість з них побудовані навколо двох, запропонованих Р. Лазарус і С. Фолкман, глобальних типів подолання стресу. До першого типу належить проблемно-орієнтована співволодіння, пов'язане з вирішення стресової ситуації. До другого типу відносяться емоційно-орієнтоване співволодіння, яке переважає в тому випадку, коли когнітивна оцінка говорить про те, що нічого неможливо зробити. В залежності від суб'єктивної оцінки можливості - неможливості щось зробити для зміни ситуації відбувається вибір типу співволодіючої поведінки.

Зауважимо, що дослідження стрес-долаючої поведінки, проведені Н. О. Сиротою [10, с. 36-47], дозволили їй розробити три основні базові моделі копінг-поведінки: адаптивну, псевдоадаптивну, дезадаптивну. До адаптивної моделі копінг-поведінки можна віднести асертивні дії, пошук соціальної підтримки і вступ у соціальний контакт, до псевдоадаптивної моделі - уникання, обережні та маніпулятивні дії. Асоціальні, імпульсивні та агресивні дії характеризують дезадаптивну модель копінг-поведінки.

Виділення невіршених раніше частин загальної проблеми. Незважаючи на значну кількість наукових праць присвячених вивченню стрес-долаючої поведінки осіб у складних життєвих ситуаціях недостатньо досліджено проблему вибору конкретної стратегії поведінки постраждалими унаслідок надзвичайної ситуації.

Постановка завдання. За результатами проведеного вивчення осіб, які пережили трагічну подію (вибух газу у житловому будинку), дослідити особливості реакції особистості на психотравмуючу ситуацію та аналіз моделей стрес-долаючої поведінки.

Виклад основного матеріалу. Постраждалі, які надали згоду для участі в дослідженні, були розподілені на 3 групи випробуваних: 1 група – постраждалі, які втратили майно, отримали поранення, втратили близьких людей; 2 група – родичі постраждалих в трагедії; 3 група-свідки трагедії. Розподіл випробуваних на групи досліджуваних було проведено за ознакою ступеня «потрясіння» або отриманої психічної травми під час трагедії.

Для вивчення індивідуальних поведінкових моделей вирішення ситуацій, що можуть призвести до розвитку стресу нами була використана методика «SACS» («Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолл, 1994; модифікація Н.Є.Водоп'янової, Є.С. Старченкової) [9]. При розгляді особливостей частоти обрання моделей стрес-долаючої поведінки постраждалими, нами були отримані наступні результати (див. табл.1.). При розгляді результатів, в кожній групі було виділено найбільш характерну модель копіngu. Так, було встановлено, що постраждалими 1 групи більш властивою є така модель стрес-долаючої поведінки як *імпульсивні дії* (16,74% опитаних). На другому місці зафіксовано *асертивні дії* (16,10%), а третю сходинку займають *агресивні дії* як засіб копіngu (14,19%).

Таблиця 1

Модель подолання стресових ситуацій постраждалими унаслідок надзвичайних ситуацій

Модель подолання стресової ситуації	1 група (%)	2 група (%)	3 група (%)	φ (1, 2)	φ (1, 3)	φ (2, 3)
Асертивні дії	16,10	14,05	16,98	1,24	1,09	1,75
Імпульсивні дії	16,74	13,80	5,10	2,39*	4,57**	5,23**
Агресивні дії	14,19	11,28	11,80	1,57	1,40	0,81
Обережні дії	9,01	9,37	11,60	0,16	1,62	1,71
Асоціальні дії	6,89	7,41	5,30	1,18	1,21	2,06*
Пошук соціальної підтримки	10,29	12,18	13,44	1,94	2,12*	0,77
Маніпулятивні дії	8,28	9,43	8,61	0,88	0,14	0,67
Вступ в соціальний контакт	9,51	10,10	19,00	0,55	4,89**	4,20**
Уникання	8,99	12,38	8,17	0,58	0,41	1,03

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

В 2 групі постраждалих відмічено, що найбільш часто використовується такий засіб подолання стресу як *асертивні дії* (14,05%). Другу позицію відведено *імпульсивним діям* (13,80%), а третє місце за частотою використання займає така модель копіngu як *пошук соціальної підтримки* (12,18%). Постраждалими, які стали свідками трагедії, в якості головної моделі копіngu властиво використовувати *вступ в соціальний контакт* (19,00%). Другу позицію відведено *асертивним діям* (16,98%), а третя сходинка зайнята *пошуком соціальної підтримки* (13,44%). Окрім цього, випробувані 1 та 2 груп схильні в стресових ситуаціях демонструвати імпульсивні дії. У порівнянні з 3 групою ці результати є достовірно вищими ($p \leq 0,01$). Можна припустити, що цим постраждалим в напружених ситуаціях майже не вдається контролювати себе, свій стан, поведінку, емоційні прояви. Така поведінка є майже неусвідомленою. Таким чином, можна сказати, що особи, які під час надзвичайної ситуації отримали поранення та ті випробувані, у яких постраждали рідні люди, більш схильні керуватись емоціями та відрізняються нелогічністю і непослідовністю дій в стресових ситуаціях. Наступна загально-групова модель копіngu – це пошук соціальної підтримки. Цей копінг є властивим для постраждалих 2 групи. А отже, найнижчий показник за даною моделлю стрес-долаючої поведінки зафіксований в 1 групі (10,29%) ($p \leq 0,05$ у порівнянні з 3 групою – 13,44%). Такі результати можна пояснити тим, що постраждалі 1 групи у силу досить великого психологічного потрясіння не зовсім адекватно змогли оцінити себе та власні можливості. Виразеним почуттям несправедливості та образи можна пояснити досить високі показники виразності в 1 групі досліджуваних такої моделі копіngu-поведінки як агресивні дії. Вивчаючи наступні достовірні розходження стосовно частоти використання моделей копіngu, було встановлено, що такий тип стрес-долаючої поведінки як вступ в соціальний контакт є більш властивим для постраждалих 3 групи (19,00%). Результати достовірні на рівні $p \leq 0,01$ у порівнянні з 1 (9,51%) та 2 (10,10%) групами випробуваних. Окрім цього, було відмічено, що в стресових ситуаціях до асоціальних дій схильні 5,30% постраждалих 3 групи і 7,41% випробуваних 2 групи (результати є достовірними на рівні $p \leq 0,05$). Незважаючи на відсутність достовірних розходжень, слід відмітити, що такий тип копіngu як обережні дії є властивим для більшості випробуваних, які стали свідками трагічної ситуації. Цю особливість можна трактувати як бажання цих людей вберегти та огорудити себе й близьких від подібних негараздів.

Після детального розгляду моделей стрес-долаючої поведінки постраждалих, нами було визначено узагальнені моделі копіngu в групах випробуваних, які в тому чи іншому ступені використовуються постраждалими від наслідків надзвичайної ситуації (табл. 2)

Таблиця 2

Частота використання узагальнених моделей подолання стресу особами, що постраждали в надзвичайній ситуації

Узагальнена модель	1 група	2 група	3 група	φ	φ	φ
--------------------	---------	---------	---------	-----------	-----------	-----------

подолання стресової ситуації	(%)	(%)	(%)	(1, 2)	(1, 3)	(2, 3)
Адаптивна	31,16	43,81	49,25	2,84*	3,49**	2,05*
Псевдоадаптивна	36,72	32,60	33,59	1,35	1,78	0,46
Деадаптивна	32,12	23,59	17,16	2,66*	4,23**	3,09**

*p ≤0,05 **p ≤0,01

Так було встановлено, що *адаптивна* модель стрес-долаючої поведінки є більш властивою майже половині свідків трагедії (49,25%). Трохи меншим є показник постраждалих, яких було віднесено до 2 групи (43,87%, при $p \leq 0,05$). В групі осіб, яких можна назвати найбільш постраждалими в НС, що схильні демонструвати такий тип копіngu становить лише 31,16% ($p \leq 0,05$ у порівнянні з 2 групою та $p \leq 0,01$ у порівнянні з 3 групою). *Псевдоадаптивна* модель копіngu є властивою для третини випробуваних 2 та 3 групи та для 36,72% постраждалих 1 групи. При розгляді результатів були отримані достовірні розходження стосовно виразності *деадаптивної* моделі копіngu-поведінки. Було встановлено, що найбільше випробуваних, які обрали такий копінг відносяться до 1 групи (32,12%), а найменшу кількість таких осіб зафіксовано серед випробуваних, які стали свідками трагедії (17,16%). В 2 групі досліджуваних цей показник становить 23,59%. Результати є достовірними на рівнях $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$ відповідно (див. табл. 3).

Висновки. 1. Психологічне значення стрес-подолаючої поведінки полягає в ефективній адаптації особистості до складних життєвих ситуацій.

2. Серед людей, які пережили надзвичайну подію найбільш ефективні та раціональні шляхи подолання стресової ситуації обрали найменш постраждалі особи. Вибір моделі подолання має статистично значиму кореляційну залежність від інтенсивності потрясіння особистості суб'єкта.

3. При розгляді характерних моделей стрес-долаючої поведінки в групах постраждалих з різним ступенем потрясіння, спостерігалась загальна для всіх груп модель копіngu – асертивні дії. Такий тип поведінки характеризується здатністю особистості не нашкодити у стресогенній ситуації іншій особі, поважати її інтереси, її права, волю та при цьому не жертвувати собою, оберегати свою особистість від зовнішнього негативного впливу.

Перспективи подальшого дослідження пов'язані з необхідністю:

1. Глибокого аналізу особистості постраждалого унаслідок надзвичайних подій на різних етапах адаптації.

2. Розробки програм щодо формування конструктивних форм стрес-долаючої поведінки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Анциферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анциферова // Психологический журнал. – 1994. – Т.15. – №1. – С. 3-19.
2. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. Часть 1: "Coping stress" и теоретические подходы к его изучению / В. А. Бодров // Психологический журнал. - 2006. - Т. 27, №1. - С. 122-133.
3. Дементий Л. И. К проблемы диагностики социального контекста и стратегий копинг-поведения / Л. И. Дементий // Журнал прикладной психологии. – 2004. – №3. – С. 20-25.
4. Исаева Е. Р., Вассерман Л.И. Защитно-совладающий стиль и его роль в психологической адаптации личности // Психологические проблемы самореализации личности. Вып.8 / Под ред. Л. А. Коростылевой. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2004. – С. 206-216.
5. Крюкова Т. Л. Стили совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях // Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики. Выпуск 1 / Под ред. В.А. Бодрова и А.Л. Журавлева – М., 2009. – С. 298-316.
6. Либина А. А. Стиль реагирования на стресс: психологическая защита или совладение со сложными обстоятельствами / А. А. Либина, А. В. Либин // Стиль человека: психологический анализ. – М.: Смысл, 1998. – С. 190-204.
7. Малкина-Пых И.Г. Психология поведения жертвы / И. Г. Малкина-Пых. – М.: Изд-во Эксмо, 2006. – С.65-80.
8. Нартова-Бочавер С. К. Coping behavior" в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психол. журнал. – 1997. – № 5. – С. 20-30.
9. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / Под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова. – СПб.: Речь, 2001. – С. 276-282.

10. *Сирота Н. А.* Базисные копинг стратегии у подростков 11-12 лет из неблагополучной и благополучной среды: [текст] / Н. А. Сирота, Н. М. Лыкова, В. М. Ялтонский // Вопросы наркологии. 2003. – № 1.- с. 36-47
11. *Ташлыков В. А.* Личностные механизмы совладания (копинг-поведение) защиты у больных невротами в процессе психотерапии / В. А. Ташлыков // Медико-психологические аспекты охраны психического здоровья. – Томск: Изд-во ТГУ, 1990. – С. 60-61.
12. *Холодная М.А., Берестнева О.Г., Муратова Е.А.* Структура стратегий совладания в юношеском возрасте (к проблеме валидности опросника «юношеская шкала копинг-шкала» / М. А. Холодная, О. Г. Берестнева, Е. А. Муратова // Вопросы психологии. 2007. – № 4.1. – С. 143-156.

Подано до редакції 07.09.12
