

Н.В. Родіна (Одеса)

## ПЕРЕЖИВАННЯ ЯК ФОРМА ПСИХІЧНОЇ АКТИВНОСТІ СУБ'ЄКТА В ПРОЦЕСІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ

Наразі дослідження копінг-поведінки – одна з актуальних проблем у розгляді адаптивних можливостей особистості. Проблема нашого дослідження зумовлена необхідністю адекватного розуміння і осмислення поведінки людини в ситуаціях ускладнення задоволення актуальних потреб індивіда.

Упродовж всього життя практично кожна людина зустрічається з ситуаціями, які вона суб'єктивно переживає як важкі, які порушують звичний плін життя. Переживання таких ситуацій часто змінює і сприймання навколишнього світу, і сприймання свого місця в ньому.

Ця стаття продовжує серію робіт, присвячених вивченню психології поведінки подолання. Але в минулих працях для дослідження цієї проблеми було виконано теоретичне дослідження психологічної структури копінг-поведінки з позицій системно-діяльнісного аналізу та пояснення психічних явищ. З такою метою було здійснено розгляд копінг-поведінки як психічної діяльності суб'єкта. Зокрема, на ґрунті системно-структурного підходу за Г.П. Щедровицьким копінг-поведінка розглядалася з точки зору теорій О.Н. Леонтьєва, С.Л. Рубінштейна, П.Я. Гальперіна та інших авторів.

До того ж, викладений підхід дозволив обґрунтувати потребово-мотиваційно-цільовий погляд на копінг-поведінку, а також проаналізувати фрустраційний характер її детермінації.

Подальше вивчення дало змогу сформулювати висновок про необхідність аналізу копінг-поведінки як психічної діяльності суб'єкта (з усвідомлюваними та неусвідомлюваними компонентами) в контексті предметного середовища, структура якого містить інтелектуальний, вольовий, потребово-мотиваційний та афективний складники.

У даній публікації зроблено спробу вивчення інтенціонального аспекту копінг-поведінки як психічної діяльності шляхом відповідного аналізу закономірностей процесів переживань, що актуалізуються в умовах поведінки подолання.

Мета дослідження – теоретичне вивчення інтенціонального аспекту копінг-поведінки.

Повсякденне вживання і буденне пояснення слова «переживання» переважно здійснюється в сенсі певного емоційного стану людини. Проте, як вважає відомий український вчений С.Д. Максименко, переживання в психології визначається як перенесення чогось до живого стану, тобто як переведення події, відчуття, предмета, що впливають на людину, до стану живого сприйняття, живого ставлення [3, с. 160], також і як специфічна форма

психічної активності.

Серед безлічі наукових досліджень, пошуків і спроб пояснити переживання в цьому ракурсі, на наш погляд, найвдалішим, а також найбільш яскравим, інформативним та евристичним є теоретичний підхід російського ученого Ф.Є. Василюка, який він виклав в своїй монографії «Психологія переживання» [1]. Основні, найбільш істотні позиції вказаної роботи використано в даній публікації з метою продовження вивчення особливостей процесів переживання як форми активності суб'єкта, який здійснює копінг-поведінку.

«Існують особливі "критичні" життєві ситуації, які не розв'язуються процесами наочно-практичної і пізнавальної діяльності. Їх вирішують процеси переживання. Переживання слід відрізнити від традиційного психологічного терміну переживання, який означає безпосередню даність свідомості психічного змісту.

Переживання розуміється нами як особлива діяльність, особлива робота над перебудовою психологічного світу людини, спрямована на встановлення смислової відповідності між свідомістю і буттям, загальною метою чого є підвищення змістовності життя» [1, с.7].

Саме критичні ситуації і створюють необхідність переживання. Критичною ситуацією є ситуація неможливості, за якої суб'єкт стикається з неможливістю реалізації внутрішніх необхідностей, мотивів, прагнень, бажань, цінностей і т. ін. Враховуючи результати проведеного нами теоретичного дослідження, ми вважаємо виправданим аналіз копінг-поведінки як такої, що безпосередньо пов'язана з критичними ситуаціями.

Ф.Є. Василюк пропонує диференціювати критичні ситуації таким чином: стрес, фрустрація, конфлікт і криза. Відзначимо, що в цьому випадку ми використовуємо термін «фрустрація» як різновид критичної ситуації з відповідною психічною активністю, тобто ми виділяємо трохи інший аспект того ж явища (фрустрації), яке розглядали в попередніх публікаціях.

*Стрес* викликається вимогами середовища, які оцінюються індивідом як небезпечні, порушують адаптацію, самоконтроль і перешкоджають самоактуалізації. «Спочатку це поняття виникло у фізіології для позначення неспецифічної реакції організму («загального адаптаційного синдрому») у відповідь на будь-яку несприятливу дію» (Г. Сельє) [4, с. 46], пізніше воно стало використовуватися для опису станів індивіда в екстремальних умовах на фізіологічному, психологічному і поведінковому

рівнях.

Залежно від виду стресора й характеру його впливу виділяються різні види стресу, в найзагальнішій класифікації – стрес фізіологічний і стрес психологічний. Останній поділяється на стрес інформаційний і стрес емоційний. Інформаційний стрес виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень, коли суб'єкт не може впоратися із завданням, не встигає приймати вірні рішення в необхідному темпі – за високої відповідальності за наслідки рішень. Стрес емоційний з'являється в ситуаціях загрози, небезпеки, образи тощо. При цьому різні його форми – імпульсна, гальмівна, генералізована, – приводять до змін в плинні психічних процесів, емоційних зрушень, трансформації мотиваційної структури діяльності, порушень рухової і мовної поведінки» [5, с.653-654].

*Фрустрація* – стан, який виникає за наявності могутньої мотивації досягнення мети (задовольнити потребу) та за наявності перешкод, які перешкоджають цьому досягненню. Людина, яка знаходиться в стані фрустрації, відчуває неспокій і напруженість, байдужість, апатію, провину, тривогу, гнів, заздрість тощо. До поведінкових «наслідків» фрустраційного стану можна віднести рухове збудження (безцільні і нерегульовані реакції), апатію, агресію і деструкцію, стереотипію (тенденція до сліпого повторення фіксованої поведінки), регресію (примітивізація форм поведінки, зниження якості виконання дій) тощо.

Фрустраційні ситуації класифікуються [1, с. 15; 2, с. 106] за характером бар'єрів (фізичні, біологічні, психологічні, соціокультурні; внутрішні, зовнішні) та за характером мотивів (філогенетично зумовлені потреби і потреби, які сформувалися в процесі онтогенезу).

Під час фрустрації, з одного боку, перешкоди є самоочевидними і виступають, власне, як зовнішні психологічні бар'єри (навіть якщо йдеться про внутрішню заборону) [1, с. 59]; з іншого, – таке явище відбувається завдяки глибинно-психологічному механізму – проекції [5, с. 345]. Відповідно до однієї з глибинно-психологічних аксіом: проєктується все те, що не усвідомлюється, і все, що не усвідомлюється – проєктується [7, с. 212].

Отже, в процесі копінг-поведінки можуть виникати «додаткові» труднощі у вигляді проекції власних особистісних проблем суб'єкта, які не мають безпосереднього відношення до ситуації, що «запустила» копінг. Тобто, частину зовнішніх бар'єрів можна нейтралізувати за умов самоусвідомлення внутрішніх проблем. Таким чином, одним з варіантів поведінки подолання може бути психічна діяльність, спрямована на максимально повне усвідомлення суб'єктом особливостей власного внутрішньо-особистісного світу.

Для прояснення цього рипущення продовжимо

розгляд фрустрації, зокрема, відзначимо, що коли згадувані заборони і труднощі перестають бути самоочевидними, тоді фрустрація трансформується у конфлікт. У ситуації *конфлікту* свідомість капітулює перед суперечністю мотивів, яка суб'єктивно не може бути розв'язана. У зв'язку з цим Ф.Є. Василюк приймає позицію К. Хорні, яка вважає, що конфлікт виникає за умов усвідомлення людиною власних відчуттів і наявності внутрішньої системи цінностей [2, с. 110]. Отже, йдеться про конфлікт як ситуацію неможливості морального походження.

Найважча з критичних ситуацій – *криза*. Ф.Є. Василюк вважає, що криза – це критичний момент життєвого шляху людини, реалізація якого є внутрішньою необхідністю життя особистості. Психологічним механізмом, який реалізує загальний задум життя, є воля [2, с. 112]. Коли ж воля виявляється безсилою перед подіями, котрі охоплюють найважливіші життєві стосунки людини, – виникає криза. Внаслідок переживання цієї ситуації неможливості, в одному з випадків відбувається трансформація особистості, визначення нового задуму життя, вибір нової життєвої стратегії, формування нового образу «Я».

Виходячи з викладеного вище, вважаємо за необхідне провести типологічний аналіз закономірностей переживання суб'єкта в процесі копінг-поведінки за допомогою класифікаційної системи, запропонованої Ф.Є. Василюком.

Цільові детермінанти процесів переживання, на його думку, співпадають з основними «внутрішніми необхідностями» життєдіяльності, а саме:

1. На рівні стресу – "**тут-та-зараз задоволення**" (досягнення внутрішнього комфорту, благополуччя, запобігання незадоволенню).
2. За умов фрустрації – "**реалізація мотиву**" (задоволення потреби).
3. У процесі конфлікту – "**упорядкування внутрішнього світу**" (впорядкування різноманітних спонукань, конфліктів тощо).
4. Під час кризи – самоактуалізація.

Переживання як процес в загальному випадку підпорядковується відразу декільком (з наведених) детермінантам, при цьому одна з них виступає як кінцева мета переживання (або мотиву), а інші – як безпосередні або проміжні цілі.

«Переживання в абстрактному розумінні – боротьба проти неможливості жити, це, певною мірою, боротьба проти смерті в середині життя» [1, с. 84]. Але якісні особливості і закономірності процесів переживання детерміновані особливостями і закономірностями внутрішнього психологічного світу особистості й зовнішніми умовами, в яких відбувається життєдіяльність конкретної людини.

Отже, для проведення типологічного аналізу закономірностей переживань суб'єкта, що виникають у

процесі копінг-поведінки, необхідно класифікувати «форми життя». З цією метою скористаємося типологією життєвого світу, яка запропонована згаданим вченим.

Враховуючи викладені вище результати проведеного нами структурного аналізу копінг-поведінки як психічної діяльності суб'єкта, розглянемо закономірності переживання, які відбуваються в умовах четвертого типу життєвого світу особистості: «складний внутрішньо і важкий зовні світ». На відміну від всіх попередніх, на думку автора запропонованої теорії, у цьому типі з'являється основне істотне новоутворення – феномен волі.

У першому, другому і третьому варіантах виникнення волі об'єктивно неможливе, та й не є необхідним. У четвертому типі життєвого світу виникнення поняття «воля» зумовлене складністю зовнішнього світу, яка не може бути розв'язана за рахунок тільки внутрішнього світу людини, оскільки вона (складність) закріплена за допомогою зовнішніх наочних форм і зв'язків.

Воля – це утворення, яке здатне забезпечувати реалізацію всієї сукупності пов'язаних між собою життєвих відносин суб'єкта [1, с. 156]. Питання волі безпосередньо пов'язане з проблемою боротьби мотивів і відповідного вибору. Внутрішні вагання актуалізуються під час виникнення труднощів в діяльності. Тому, якщо вибір певного рішення був здійснений недостатньо «рішуче» (коли тільки особливості ситуації примусили, незважаючи на вагання, зупинитися на певній альтернативі), то під час виникнення труднощів і невдач в діяльності має місце відновлення (реактивація) боротьби мотивів.

Але й тоді, коли в діяльності, яка була твердо і рішуче санкціонована, людина зустрічається із значними перешкодами на власному шляху, також активізуються певні мотиваційні процеси. З одного боку, всередині самого життєвого відношення «відбувається тимчасове зниження так званої емоційної інтенсивності сенсу (втрата натхнення, відчуття втоми, лінь тощо), що може привести до «негативного» спонукання – інтенсивного небажання займатися даною діяльністю» [2, с. 114]. З іншого боку, вказане небажання підтримується усілякими альтернативними бажаннями і намірами, котрі можна визначити як відволікаючі, що в результаті перешкоджає ефективності копінг-поведінки.

Отже, бачимо, що при виникненні труднощів під час діяльності актуалізується боротьба мотивів, яка супроводжується, а можливо, і викликається певними емоційними змінами. Зважаючи на це, а також беручи до уваги тези теорії диференціальних емоцій про роль і місце емоції страху в тривозі, ми припускаємо, що збільшення рівня тривоги під час діяльності викликати і загострюватиме боротьбу

мотивів, тобто перешкоджатиме діяльності і як наслідок «запускатиме» копінг-поведінку.

Тому можна упевнено погодитися з Ф.Є. Василюком, що «одна з головних функцій волі полягає в тому, щоб не дати можливості боротьбі мотивів зупинити або відвернути активність суб'єкта. І в цьому розумінні воля – це боротьба з боротьбою мотивів» [1, с. 160]. Розвиваючи цю думку, вважаємо за можливе і доцільне конкретизувати і уточнити її: одна з функцій волі в процесі копінг-поведінки полягає в тому, щоб стримувати зростання рівня тривоги, яка актуалізується за наявності труднощів в діяльності, і тим самим зменшувати рівень антагоністичності конкуруючих мотивів. У запропонованому аспекті розуміння воля – це боротьба з тривогою або страхом, який її ініціює.

Пропонуємо схематичне зображення розглянутого механізму (див. мал. 1), де представлено вольовий аспект копінг-поведінки як регулятор діяльності суб'єкта в умовах виникаючих труднощів на шляху до досягнення мети.

За умови: «Труднощі < Воля» відбувається продовження попередньої діяльності, коли ж виконується умова «Труднощі > Воля» – виникає нова діяльність, тобто відмова від попередньої позиції або стан фрустрації.

Отже, на даному етапі міркувань воля представляється як своєрідний корелят копінг-поведінки; як необхідна передумова для продовження попередньої діяльності, створений «психологічний резерв», який використовується при виникненні труднощів в реалізації діяльності.

Вище ми зробили висновок про те, що інтенціональний бік копінг-поведінки представлено внутрішньопсихічною динамікою, пов'язаною з подоланням виникаючої тривоги. Далі ми здійснили вивчення внутрішньопсихічних механізмів, які «приховані» за емоційною складовою процесів переживання, зокрема тривоги, шляхом вивчення переживання як певної форми психічної активності.

Підводячи підсумки теоретичного аналізу інтенціонального аспекту копінг-поведінки в контексті подолання виникаючих переживань суб'єкта, робимо наступні висновки.

1. Копінг-поведінка пов'язана з актуалізацією тривоги, яка дезорганізовує діяльність. Подолання цієї тривоги є не тільки необхідною умовою відновлення попередньої діяльності, але й представляє інтенціональний аспект копінг-поведінки.

2. При виникненні труднощів під час діяльності актуалізується боротьба мотивів (як форма психічної активності), яка взаємопов'язана з тривогою.

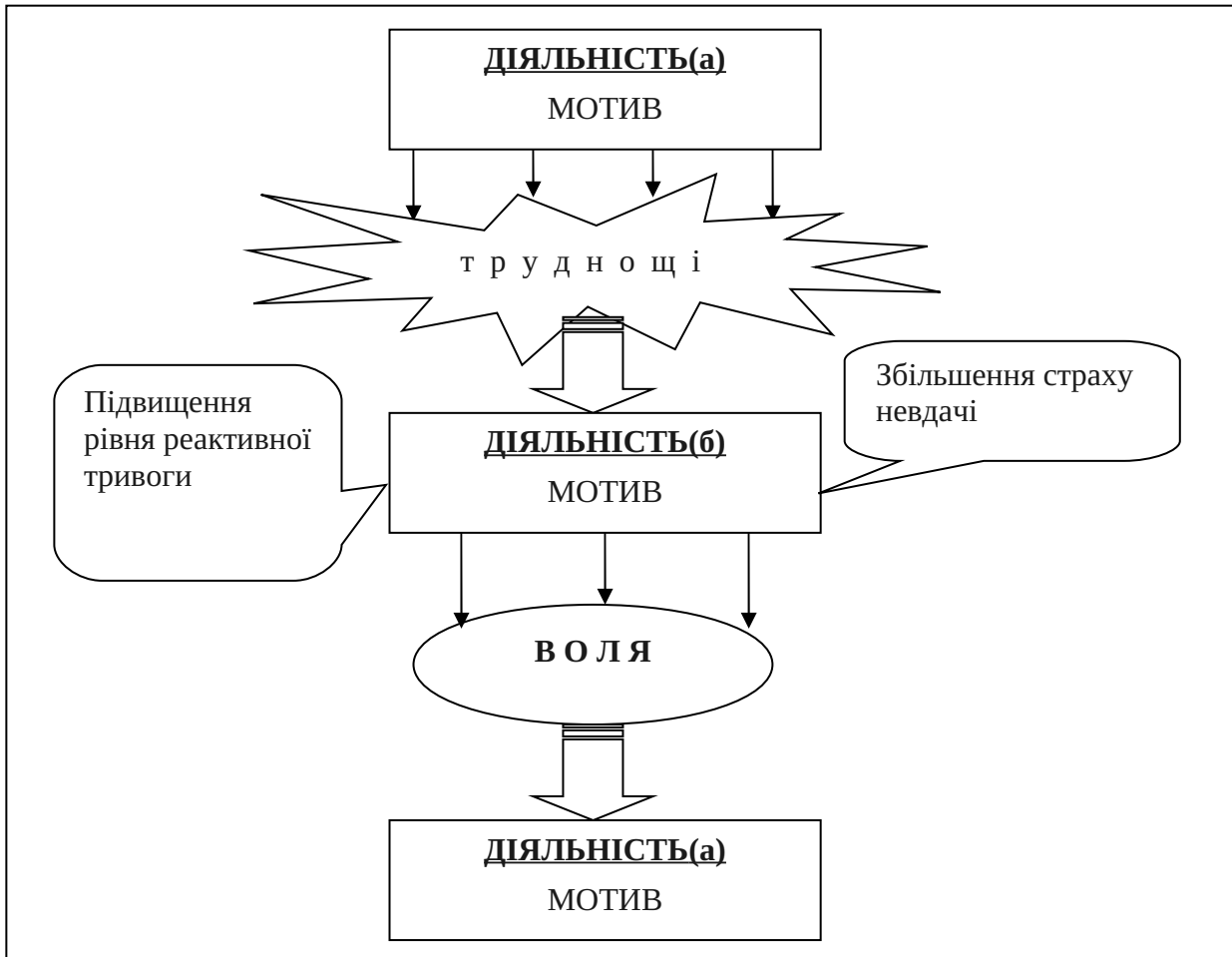
3. Копінг-поведінка структурно включає вольовий аспект, функція якого – стримувати зростання рівня тривоги і тим зменшувати рівень антагоністичності конкуруючих мотивів.

Отже, на підставі аналізу закономірностей процесів переживання ми робимо висновок про те, що подолання тривоги під час копінг-поведінки може відбуватися шляхом відповідного використання вольових механізмів суб'єкта.

При цьому воля, як ми вже переконалися, певною мірою може бути віднесена до процесів переживання,

оскільки без її участі не здійснюються актуальні для нашого дослідження форми і види переживань, тобто ті, що виникають в процесі копінг-поведінки.

Перспективами подальшого дослідження є теоретичне дослідження операціонального аспекту копінг-поведінки в контексті вольової активності суб'єкта щодо подолання дезорганізуючих переживань.



Мал. 1. Схематичне зображення механізму вольової регуляції в процесі копінг-поведінки суб'єкта.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). – М.: изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.

2. Василюк Ф.Е. Типология переживания различных критических ситуаций // Психологический журнал. – 1995. – №5. – С. 104-115.

3. Максименко С.Д. Генезис существования личности. – К.: Изд-во ООО «КММ», 2006. – 240 с.

4. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1979. – 253 с.

5. Словарь практического психолога / Сост. С.Ю. Головин. – Минск: Харвест, 1998. – 800 с.

6. Фрейд З. Психология бессознательного: Пер. с нем. – М.: Просвещение, 1990. – 448 с.

7. Юнг К.Г. Психология бессознательного: Пер. с нем. – М.: Изд-во АСТ-ЛТД, 1998. – 399 с.

Подано до редакції 27.06.08

#### РЕЗЮМЕ

У статті здійснено теоретичне дослідження інтенціонального аспекту копінг-поведінки.

Обґрунтовується доцільність розгляду взаємозв'язку копінг-поведінки з актуалізацією тривоги, яка

дезорганізовує діяльність. Розвивається уявлення про тривоги, отже, зменшує рівень антагоністичності  
вольовий аспект, що затримує зростання рівня конкуруючих мотивів копінг-поведінки.

**SUMMARY**

The article studies some intentional aspect of coping the idea of volitional aspect that hinders increasing the  
behaviour, substantiates reasonability of analyzing level of anxiety thus reducing the level of antagonizing  
interrelation between coping behaviour and actualizing competing motives of coping behaviour.  
anxiety that disorganizes activity. The author considers

---