

ІНДИВІДУАЛЬНІ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

У статті йдеться про найтипівіші індивідуальні стратегії подолання кризових ситуацій для осіб, що відрізняються типом емоційності. Здійснено фундаментальний системний аналіз проблеми, встановлено основні типи особистісної емоційності і поведінкові моделі в ситуації психологічної кризи. З'ясовано, що емоційність як глобальне утворення відіграє в кризових переживаннях людини регулюючу, селективну, детермінуючу та інші функції.

Дослідження психічних станів, зокрема, кризових, у контексті індивідуальних відмінностей – один із найменш розроблених і найважливіших напрямків психології. Воно зумовлене не тільки необхідністю збагачення теорії питання, але і вимогами практики, яка потребує розвитку психокорекційних програм, що враховували б особливості переживання кризи людьми з різними індивідуально-типологічними особливостями.

Ми розрізняємо поняття “переживання кризи” і “кризові переживання”. Поняття “переживання кризи” використовується нами у широкому сенсі і розглядається як складне, структурне психічне явище, що розгортається в часі (“пере-живання” як психічна діяльність: час жити і “перс-жити”).

Поняття “кризові переживання” розглядається у вужчому контексті як емоційні переживання і реакції, що виникають у людини в кризовій ситуації. Деяко спрощуючи, можна стверджувати, що переживання кризи (скор. “криза”) як відносно стійкий, але кінечний у часі стан особистості, як один з елементів (показників) включає паттерн кризових переживань.

Подолання кризи можливе тільки в результаті специфічної діяльності (у результаті переживання), спрямованої на адаптацію до виниклої ситуації, до умов існування, що змінилися. Вибіркова сукупність визначених дій, прийомів (емоційних, когнітивних, мотиваційних, поведінкових) характеризує індивідуальну стратегію подолання кризи.

Кризова ситуація є нерозривним синтезом “хвилюючого об’єкта і схвилюваного суб’єкта”. Міра її емоціогенності-неемоціогенності для кожної особистості визначається не стільки об’єктом, подією (фактом), що викликає або провокує кризу, скільки суб’єктивним ставленням до цих подій, їхньою інтерпретацією. Ми вважаємо, що стан кризи виникає як емоційна, когнітивна, поведінкова реакція людини на суб’єктивно драматичну, невирішену нею у даний момент, надзвичайну, і, очевидно, якраз тому критичну ситуацію.

Найважливішим елементом кризової ситуації є вихідний стан самого суб’єкта (той, що передував ситуації), його індивідуальні особливості, які багато в чому зумовлюють переживання кризи подальшу поведінку.

Ключові моменти системного аналізу емоційності ми зводимо до таких:

1. З позицій континуального підходу під емоційністю ми розуміємо стійке, інтегральне, структурне утворення особистості, що характеризується певним поєднанням її різнорівневих показників. Емоційність розглядається як комплекс індивідуально-стійких властивостей, що відображають особливості виникнення і перебігу емоційних переживань.

2. У структурі емоційності виділяється цілий комплекс властивостей, що включають:

а) динамічні параметри (формально-динамічний рівень): сила, інтенсивність, тривалість, швидкість виникнення, зміни емоційних переживань, експресія, тобто прояви емоцій зовні тощо;

б) якісні характеристики, що несуть інформацію про модальність (паттерни емоцій: “радість”, “гнів”, “страх”, “сум”), і знаку домінуючих емоцій (задоволення-радість, незадоволення-страх, гнів, сум);

в) змістові характеристики емоційності, пов’язані з особистісними цінностями, мотиваційною спрямованістю (змістово-особистісний рівень);

г) характеристики емоційності, зумовлені включенням людини в різноманітні соціальні зв’язки, впливом реального соціального середовища, суспільства, культури, традицій (соціально-імперативний рівень).

3. Розподіл показників емоційності за вказаними рівнями умовний, а не чітко однозначний: кожна риса поєднує в собі частку динамічного, змістовного і соціально-імперативного в різних пропорціях.

4. У структурі емоційності найважливішими у сукупності всіх параметрів визнані якісні особливості (модальності Р "радість", Г "гнів", С "страх" і П "печаль"), тому що саме в них виражається психологічна сутність емоцій – ставлення до відображуваного.

5. Поєднання базальних емоцій, міра домінування кожної з них визначають тип емоційності. При цьому емоційний образ кожної людини є "пунктом" у просторі названих характеристик.

Стійка схильність до переживань емоцій визначеної модальності, що характеризує тип емоційності, впливає на початковий рівень, "поріг" емоційної чутливості, на фоні якого розгортаються актуальні (ситуативні, транзитні) емоційні переживання, у тому числі і кризові, що виникають у процесі життя в мінливих умовах середовища.

Емоційність може впливати не тільки на структуру психічної кризи, але і на динаміку її перебігу, на вибір засобів, прийомів, стратегій подолання кризових ситуацій.

Інакше кажучи, кожному типові емоційності під час переживання психологічної кризи, крім загальних симптомів (рис), властива визначена специфіка суб'єктивних показників кризи та їхніх об'єктивних проявів, певне їхнє якісно-кількісне сполучення. Крім того, кожному типові емоційності властива вибіркова сукупність визначених дій, прийомів (емоційних, когнітивних, мотиваційних, поведінкових), спрямованих на адаптацію до мінливих умов дійсності, що і характеризує індивідуальну стратегію подолання кризи.

Для перевірки цієї гіпотези ми використали результати нашої психодіагностичної і психотерапевтичної роботи з людьми, що переживають гостру кризу. Перед тим, як викладати отримані результати, зробимо деякі уточнення.

По-перше, для нас не мало значення ні походження кризи (причина її виникнення), ні сфера, в якій вона проявилася (сімейна криза, фахова та інша). Нас цікавило, як, яким чином і з яким результатом людина переборює кризову ситуацію.

По-друге, тут ми аналізуємо дані досліджуваних-кризовиків, що належать до моноmodalного типу емоційності, тобто

досліджуваних із домінуванням тільки однієї з чотирьох модальностей Р, П, Г або С (теоретично можливих типів емоційності може бути $n=2^4-1=31$). Полімодальні типи, тобто з домінуванням двох і більше модальностей, тут ми не аналізуємо. Наш вибір зумовлений тим, що в мономодальних типів емоційності індивідуальні відмінності в переживаннях кризи, в тому числі й у стратегіях її подолання виявляються у "чистішому", сконцентрованому вигляді.

По-третє, нагадаємо, що психологічна сутність емоцій полягає:

- а) у ставленні до об'єкта (позитивному або негативному);
- б) у способі взаємодії з ним (активному або пасивному);
- в) у спрямованості (на об'єкт або від нього).

У різних модальностях зустрічаються різні поєднання названих характеристик. Традиційно в психології прийнята така схема (див. табл. 1).

Таблиця 1

	Ставлення	Засіб	Спрямованість
Р	"+"	активний	на об'єкт
Г	"-"	активний	на об'єкт
С	"_"	активний	від об'єкта
П	"_"	пасивний	

Досліджуючи ці сполучення, ми виявили, що зв'язки між ними складні і суперечливі. Зокрема, це стосується способу взаємодії з об'єктом: усі без винятку модальності по-різному взаємодіють з об'єктом (табл. 2).

Загальна для всіх кризових особистостей картина буде неповною без характеристики особливостей переживання кризи людьми, що розрізняються *типом емоційності* і *мірою активності взаємодії* зі світом. У ситуації переживання кризи існує певна ймовірність використання як продуктивних, так і непродуктивних психологічних захистів (НПЗ), реакцій, способів і стратегій поведінки представниками різних типів емоційності (тип емоційності визначався за допомогою спеціальної психодіагностичної процедури).

Таблиця 2

	Ставлення	Засіб	Спрямованість
Р	“+”	активний	на об'єкт
Р	“+”	пасивний	
Г	“-”	активний	проти об'єкта
Г	“-”	пасивний	
С	“-”	активний	від об'єкта
С	“-”	пасивний	
П	“-”	активний	від об'єкта
П	“-”	пасивний	

Тип Р, активний. Активний “радісник” (схильність до домінування емоцій модальності “радість”) рідко переживає кризу і не тому, що немає причин, тобто “хвилюючих об'єктів”, а тому, що сам рідко стає “суб'єктом, який хвилюється”. Загальне позитивне ставлення до світу настільки підвищує поріг його чутливості до стресу, до фрустрації, до кризи, що він майже ніколи не помічає початку і розвитку кризової ситуації. Опинившись на “піку” кризи, часто несподівано для себе, подібні суб'єкти виявляють форми поведінки, спрямовані на мінімізацію негативних переживань і усунення кризи.

Такі суб'єкти на фоні несподіваної паніки розробляють цілу систему НІЗ, за допомогою якої намагаються знищити негативні переживання, їх активність спрямована на знецінювання ситуації. Вони твердять, що “виноград зелений”, вдаються до інтелектуалізації, дисоціації, пригнічення та ін. Іноді прагнуть змінити коло спілкування (пошук обожнювачів).

Тип Р, пасивний. У типу Р у гострій кризі спочатку переважає занепокоєння загального характеру з подальшим емоційним спадом. Механізмом психологічного захисту виступає екранізування (відгороджування психічних навантажень), заперечення (неприйняття

хворобливих реальних фактів), регресія (повернення до шаблонної поведінки) та ін. Такі особистості у своїй пасивній радості часто відчують смуток. Їхня звичайна схильність до радості після переживання гострої кризи трансформується у стан "печаль мого світла", що дозволяє їм прийняти ситуацію, погодитися з нею і при цьому отримувати свою порцію позитивних емоцій.

Тип Г, активний (нераціональна активність). Особи цього типу схильні до домінування емоцій модальності "гнів" у кризі, найчастіше агресивні. Активність їх спрямована не стільки на розв'язання проблем, скільки на пошук і усунення причин, що їх викликали. "Активний гнівливик" намагається переконати оточуючих (у першу чергу себе!) у несправедливості і ворожості світу, що так багато жадає від нього.

Тип Г, пасивний. Найгостріше, з найбільшою психічною напруженістю і драматизмом переживають кризу досліджувані, схильні до домінування емоцій даного паттерну й одночасно з пасивною позицією стосовно навколишнього світу. Стратегія поведінки, що сприяє виходу з критичних ситуацій "пасивних гнівливиків", ще мало нами вивчена (у нашій вибірці ми спостерігали тільки два випадки).

Напруга і роздратування з приводу кризової ситуації у таких особистостей знаходить вихід у звинуваченні обставин, суспільства в цілому, держави тощо. Часто використовується зсув (вербальні, емоційні, рухові реакції особистості спрямовані не на ситуацію кризи, а на нейтральний, випадковий об'єкт або ситуацію) і фантазування (багато нереальних планів, засобів подолання кризи, підтримка надій). Очікування міфічного "крутого" захисника, що може витягти їх із кризи, дає тимчасове заспокоєння.

Тип С, активний (амбівалентний). Особи цього типу, умовно назвемо їх "активними страховиками", виявляють форми поведінки, які зовнішньо заперечують одна одну. Зберегти свої мотиви і якості, що через суперечливість не можуть бути інтегровані і не можуть бути виключені через значущість, допомагає НПЗ дисоціація. У протилежному випадку завдається шкода для своєї діяльності і самоповаги, що може призвести до деструктивних наслідків кризи. Змінюється характер і якість спілкування:

а) *Хаотичне спілкування*. Ці суб'єкти здебільшого в житті прагнуть спілкування у вузькому колі тільки близьких людей, при переживанні кризи мінімізують свої негативні переживання завдяки обмеженням спілкування лише до найнеобхідніших контактів. Водночас вони втрачають властиву їм обережність, вибірковість у спілкуванні, що виявляється в появі нових, сумнівних знайомств, у зміні звичного вузького кола спілкування іншим, у наростанні проблем у взаєминах із близькими людьми;

б) *Залежність від інших*. Активні страховики для подолання кризи "використовують" інших людей, залучаючи їх до своєї ситуації. Розвивається патологічна залежність від них, що виявляється в надмірній турботі про те, щоб не скривдити інших людей, але не з любові до них, а через страх загубити їхню прихильність, втратити їхню доброзичливість;

в) *Автономія*. Через уразливість, страх перед прикростями, що потенційно породжує спілкування, можливим виходом із кризи для таких суб'єктів є розвиток набридливої самодостатності. Мінімізуються будь-які контакти, уникаються інтимно-особистісні взаємини, аж до повної відмови від спілкування, надається перевага самотності;

г) *Жертва*. Польова поведінка, екстравертована установка (прагнення максимально відповідати вимогам суспільства, адміністрації, членів сім'ї), прагнення вирватися з кризи шляхом максимальної адаптації до сформованих умов (гіперадаптація). Це призводить до того, що суб'єкт приноситься в жертву ситуації.

Тип С, пасивний (відсторонений). Люди такого типу не бачать можливостей для перетворення кризової ситуації, не вживають ніяких заходів для зміни оточення, себе, умов (життя, роботи, спілкування тощо). Для виходу з кризи їм нічого не залишається, як знищити ситуацію у своїй свідомості. Тому улюбленими засобами психологічного захисту вони обирають перцептивний захист (спроможність не помічати, що відбувається, неухважно до нього ставлення), притуплення почуттів (беземоційність, психічна незворушність), заперечення (неприйняття хворобливих реальних фактів). Проте фантазування, заміна фактів хибними здогадками, що зазвичай трапляються при запереченні, цього типу емоційності

не властиві, тому що потребують певної психічної активності, енергії. З одного боку, така позиція знімає напругу, знецінює подію, дозволяє пустити все на самоплив, з іншого – може призвести до самовтоп до алкоголізації, наркоманії, деградації особистості.

Тип II, активний (форми демонстрації безсилля). Найцікавішою формою набуває стратегія “боротьби з кризою” в “активних печальників”:

а) **відмова від відповідальності**. Підміна одних проблем іншими. При цьому вони захищаються, використовуючи заперечення (активне неприйняття ситуації), інтелектуалізацію (інтелектуальну переробку існуючих проблем, активне приховування своїх справжніх мотивів, почуттів, бажань, власних рис характеру) та ін.;

б) **демонстрація безсилля**. Магічне перебільшення труднощів, активне переконування себе й інших у неможливості будь-яких дій. Стає зрозумілим, що для людей із подібною позицією вплинути на ситуацію – річ неможлива, навіть якщо для інших це цілком реально (наприклад, розлучитися, перемістити місце роботи і т.п.). Будь-які засоби при цьому відкидаються. Захищається непорушність сформованої ситуації, захищається мазохістська пристрасть до страждання. Ці страждання, часом, виливаються в дуже цікавий тип поведінки;

в) **перенесення відповідальності на інших**. Активно здійснюється пошук лідера, котрому не тільки можна “порюмсати в жилетку”, але й одержати емоційну і реальну підтримку в кризовій ситуації. Йому віддається ініціатива в пошуку шляхів і засобів у подоланні кризи з повним перекладанням відповідальності за життя кризової особистості. Виявляється НПЗ за типом симпатизму (притягнення до себе уваги, прагнення викликати почуття жалю, співчуття). Мета – домогтися санкціонованого прощення, полегшення до себе, своїх спонукань, учинків. У результаті така позиція, з одного боку, знімає внутрішню напругу, з іншого – призводить до соціальної інфантильності, невміння обходитися без сторонньої допомоги навіть у дрібницях, до регресії тощо.

Тип II, пасивний (прийняття ситуації). В осіб цього типу на всіх етапах перебігу кризи на фоні незадоволеності собою розгортається багатючий репертуар емоційних переживань і

мислеформ. Емоційна палітра переживань збагачується насиченістю тонших її відтінків, потім гострий період змінюється емоційним виснаженням. Найпоширеніші форми тут такі:

а) **Придушення почуттів.** Останній етап переживання кризи характеризується пригнобленою поведінкою, зведенням до мінімуму впливів навколишнього світу (надається перевага самотності, півморочу, тиші). Найтипівішим механізмом психологічного захисту для таких особистостей є придушення почуттів (скам'яніння, психічна незворушність).

б) **Емоційне згорання.** Ці суб'єкти бажають бути "наодинці зі своїм болем". Проте фактично весь їхній пасивний сум спрямований не на зміну кризової ситуації, а на знищення обов'язку, на усунення необхідності шукати нові шляхи, щось змінювати в собі. У результаті все зводиться до афективного нуля, до емоційного вигорання.

Отже, засоби виходу з кризових ситуацій, можна класифікувати так: залежно від співвідношення емоційного і раціонального компонентів у виборі стратегій подолання кризи розрізняємо стратегії:

а) **із домінуванням емоційного компонента** (імпульсивність, незапланованість дій, що суперечать тверезому розрахунку, нераціональна активність, недостатній самоконтроль своїх дій, залежність від ситуації, польова поведінка, хаотичне соціальне очищення і т.п.);

б) **із домінуванням раціонального компонента** (розуміння й аналіз ситуації, планування і розрахунок, спокійне ухвалення рішення).

Можна виділити типи стратегій: а) **конструктивний** (зміна, розвиток, особистісне зростання, самоактуалізація); б) **деструктивний** (регресія, деградація, деформація й ін.).

Нами встановлено, що досліджувані одної і тої ж емоційної групи (що мають однакові емоційні диспозиції) відчують подібні переживання з приводу кризової ситуації, їм властиві типові труднощі, бар'єри в спілкуванні, вони вдаються до схожих засобів реагування, певних механізмів психологічних захистів, використовують споріднені засоби виходу з кризової ситуації та водночас демонструють відмінності в прояві цих якостей порівняно з іншими групами. Емоційність, таким чином, виконує не тільки регулюючу, але і селективну функцію.

Особливості актуальних (ситуативних, “транзитних” переживань), що виникають при кризі, і засоби її подолання зумовлені стійкими якісними характеристиками емоційності. Драматизм кризових переживань розкриває психологічну “ціну” кризи.

Емоційність при цьому виконує функцію фільтра, що пропускає одні середовищні впливи і блокує інші. Можна вважати, що емоційність впливає на структуру психологічної кризи, на особливості її перебігу, на частоту переживання, на вибір засобів виходу з кризової ситуації і на схильність індивіда до переживання кризи.

Все сказане дозволяє розглядати емоційність як глобальну властивість, у межах якої відбуваються всі психічні процеси і стани, як фокус перетину всіх модальностей, що входять у неї як результат і підсумок онтогенетичного розвитку.

Ольга Саннікова. Індивідуальні стратегії преодолення кризових ситуацій. В статті розглядаються найбільш типові індивідуальні стратегії преодолення кризових ситуацій для осіб, що відрізняються типом емоційності. Проведено фундаментальний системний аналіз проблеми, встановлено основні типи особистісної емоційності, поведінкові моделі в ситуації психологічного кризису. Встановлено, що емоційність як глобальне утворення грає в кризових переживаннях людини регулюючу, селективну, детермінуючу і інші функції.

Olha Sannikova. Individual strategies of overcoming crisis situations. This article deals with individual strategies of overcoming crisis situations most typical for persons with a different type of emotionality. The fundamental analysis of the problem has been carried out, main types of personal emotionality, behaviour models in the situation of psychological crisis. It has been ascertained that emotionality as a global phenomenon plays in the crisis feelings of a human the functions of selection, regulation, determination and others.