

Ткачишина О.Р.

Київський університет імені Бориса Грінченка

ФОРМУВАННЯ КОНСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

У статті розглядається проблема формування конструктивної поведінки особистості в умовах невизначеності, критичних ситуаціях та складних життєвих обставинах. Динамічність та мінливість сучасного світу досить часто робить його у свідомості особистості важкопрогнозованим та непередбачуваним, що призводить до виникнення умов невизначеності в яких людина має діяти конструктивно та приймати оптимальні рішення. Проблема формування конструктивної поведінки особистості на сучасному етапі розвитку суспільства є актуальною і буде залишатись такою, оскільки змінюється світ в якому ми живемо, змінюється людське суспільство, і врешті решт, змінюється особистість. Особистісні зміни значною мірою зумовлені процесом соціально-психологічної адаптації особистості до суспільних трансформацій та перетворень, що є особливо важливим в умовах кризових ситуацій, складних життєвих обставинах (війни, бойові дії, стихійні лиха тощо). А для того щоб адаптуватися до суспільних змін особистість має вибирати конструктивні копінг-стратегії. Життя сучасної особистості характеризується насиченістю, неоднорідністю та мінливістю, що породжує певні психологічні труднощі в житті. Сучасний соціум розвиває почуття надійності, захищеності та впевненості у завтрашньому дні, натомість виникають почуття невизначеності, важкопрогнозованості та непередбачуваності життєвих обставин. В статті розкрита психологічна характеристика критичних ситуацій, визначено основний зміст кризи в цілому. Визначено поняття копіngu та копінг-стратегій, що відіграють важливу роль у формуванні конструктивної поведінки особистості, в тому числі, і в умовах невизначеності. Значна увага приділяється розгляду особистісних ресурсів та адаптаційному потенціалу особистості, що є основою формування конструктивних копінг-стратегій. Виділено основні аспекти формування конструктивної поведінки особистості в умовах невизначеності та складних життєвих обставинах.

Ключові слова: криза, критична ситуація, копінг, копінг-стратегії, особистісні ресурси, адаптаційний потенціал особистості.

Постановка проблеми. Сучасний світ є досить динамічним важкопрогнозованим та непередбачуваним. Історичний розвиток змінює людське суспільство, змінюється і особистість, яка не може існувати відокремлено від нього і для того щоб вижити особистість змушена адаптуватися до цих змін.

Війна в Україні стала несподіванкою та викликом для багатьох громадян, що призвело до порушення їх нормального життя, забезпечення базових життєвих потреб, у тому числі, і потреби у безпеці, породило необхідність адаптації до нових обставин життя в ситуації невизначеності, постійної тривоги та стресу. Таким чином, соціальна дійсність, як політична, так і економічна, війни та інші соціально-економічні потрясіння досить часто стають для особистості потужним стресогенним чинником, а довготривалий стрес зазвичай виступає провокатором життєвої кризи, що в сою чергу актуалізує проблеми кризових

ситуацій, реагування на них, їх переживання та подолання.

Проблема формування конструктивної поведінки особистості у світі, що постійно змінюється залишається актуальною у науці і суспільній практиці, проте особливої актуальності вона набуває в умовах невизначеності, кризовій ситуації, важких життєвих обставинах, коли особистість змушена пристосовуватись до зміненої реальності, нової соціальної дійсності тощо.

В умовах сучасного розвитку суспільства збільшується кількість негативних впливів на людину, які вона не завжди спроможна опанувати, конструктивно на них відреагувати або адаптуватися до них. Особливо це є важливим в умовах війни, коли життя людини фактично починає ділитися на «до» і «після», коли руйнуються життєві плани та перспективи особистості, а соціально-психологічна реальність вимагає діяти і приймати рішення «тут» і «зараз». Нерідко в такій ситуації людина

не може думати і мислити об'єктивно, конструктивно, адже у стресових умовах, критичних обставинах раціональна сфера особистості ніби затьмарюється, поступаючись емоційній. Такий вплив безпосередньо позначається на психічному стані особистості. Тому, формування конструктивних копінг-стратегій особистості для подолання життєвих труднощів в умовах невизначеності, складних життєвих обставин є досить важливим.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасних вітчизняних і зарубіжних дослідженнях проблеми кризових ситуацій, або складних життєвих обставин в умовах невизначеності мають досить різностороннє трактування. Наприклад, у межах напряму «психологія життєвого шляху» (Б. Ананьєв, С. Рубінштейн) «кризова ситуація життя» розглядається як «подія життєвого шляху», що є для особистості поворотним етапом, на якому приймаються важливі рішення щодо подальшого життя. В інших теоріях споріднені поняття позначаються, як: «важка життєва ситуація» (Л. Анциферова), «ситуація соціальної нестабільності» (К. Василевська), «криза» (Е. Еріксон, Д. Маттесон), «психотравмуюча ситуація» (Т. Кириленко), «критична ситуація» (Ф. Василюк, Е. Крупник), «критичний період» (Т. Шибутані), «критичний стан буття» (І. Маноха), «значуща ситуація» (В. Мясіщев), «стресогенна ситуація» (Л. Пельцман), «життєва криза» (Т. Титаренко) та ін.

У контексті вивчення проблеми формування конструктивної поведінки особистості в умовах невизначеності, кризових станів і складних життєвих обставин варто звернути увагу на дефініції, які зустрічаються в науковій психологічній літературі такі, як: адаптаційний потенціал особистості (Н. Коновалова, Л. Коробка, С. Добряк, Н. Завацька та ін.), «coping behaviour» (Л. Мерфі, Р. Лазарус, А. Маслоу, Д. Амірхан, С. Фолкман, А. Білінг, Х. Вебер, Р. Мартон, Е. Хайм, Є. Варбан, Т. Титаренко та ін.), феномен посттравматичного зростання особистості (С. Джозеф, Л. Калхоун, Р. Тедескі, М. Крістофер, В. Осьодло та ін.), копінг-поведінка як особистісний ресурс (Н. Єрмакова, С. Корсун, Т. Ткачук та ін.), самопроекування особистості у кризових життєвих обставинах (Н. Чепелева) тощо.

Слід підкреслити, що процеси подолання людиною важких життєвих ситуацій цікавили багатьох дослідників, серед яких В. Бодров, Л. Васерман, Н. Водоп'янова, Р. Грановська, О. Кобзева, Т. Крюкова, Р. Лазарус, О. Лібіна, А. Маслоу, Т. Морозова, І. Нікольська, Ш. Тейлор та ін. Проте, незважаючи

на певну розробленість даної проблематики, психологічні особливості формування конструктивної поведінки особистості в умовах невизначеності вивчені недостатньо.

Постановка завдання. Основні завдання статті передбачають психологічний аналіз понять «криза», «критична ситуація», розгляд адаптаційних ресурсів і адаптаційного потенціалу особистості, а також розкриття сутності та основних аспектів копіngu, копінг-стратегій як основи формування конструктивної поведінки в умовах невизначеності, кризових ситуацій та складних життєвих обставинах.

Виклад основного матеріалу дослідження. Війна в Україні, нестабільність економічних, політичних і соціальних умов, характерних для сучасного українського суспільства, призводять до проблем в орієнтації людини в навколишній соціальній дійсності, до неможливості прогнозування нею власного майбутнього, негативно впливає на функціонування, адаптацію та вироблення ефективних стратегій подолання ситуацій, пов'язаних із невизначеністю та стресом. «Війна є руйнівною для військових і цивільних, особливо для тих, хто безпосередньо знаходиться у бойових умовах. Люди дегуманізують інших і дегуманізуються самі під впливом досвіду війни» [9, с. 534], як пише Роберт Лойер, досліджуючи вплив війн останніх десятиліть ХХ століття на якість життя особистості.

Саме під час війни та бойових дій досить часто виникають критичні ситуації в житті людини, які можуть призводити до переживання особистісних криз. **Критична ситуація** – це така ситуація, у якій суб'єкт не може реалізувати основні потреби свого життя і яка ставить його перед необхідністю зміни способу буття. А **криза** – це реакція особистості на критичну ситуацію, що виражається в нездатності особистості розв'язати цю ситуацію в короткий час і звичний спосіб [5].

Деякі автори (Н. Федуніна і О. Бурмістрова) зазначають, що викликані війною інтенсивний страх, безпорадність, відчай, біль фізичний та душевний не проходять безслідно [6]. Зазначені особливості безумовно впливають на можливість вироблення та формування конструктивної поведінки особистості в умовах невизначеності та тривалого стресу, тобто на вибір відповідних копінг-стратегій поведінки для подолання актуальних життєвих труднощів та проблем.

І теоретики, і практики вважають, що в ситуації кризи при спробі оволодіння стресовим станом людина переживає певний вид фізичного та психологічного перевантаження. Емоційне

напруження і стрес можуть призводити як до опанування новою ситуацією (так звані копінг-стратегії), так і до зриву та погіршення виконання життєвих функцій. Хоча деякі ситуації можуть бути стресовими для всіх людей, вони виявляються кризами для тих, хто є особливо чутливим в силу індивідуально-особистісних особливостей. Необхідною умовою виникнення кризи є значні емоційні навантаження, блокування найважливіших потреб індивіда та його специфічна особистісна реакція на це [4].

Найнеприємніші кризові переживання особистості пов'язані з неможливістю бачити, прогнозувати власне майбутнє, що нерідко зумовлено невизначеністю і складністю життєвої ситуації в якій опинилась людина. Саме умови невизначеності життєвих обставин та непередбачуваності розвитку подальших подій значною мірою зумовлюють негативні емоційні переживання особистості. Бачення хоча б якоїсь перспективи розв'язання чи то критичної ситуації життя, чи то складної життєвої події дозволяє особистості певною мірою опанувати свій емоційний стан і почати мислити раціонально шукаючи ефективні копінг-стратегії для подолання труднощів.

У скрутних життєвих обставинах майбутнє завжди звучується, перспектива втрачається, і тривога з приводу завтрашнього дня, небажаних несподіванок, можливих неприємних сюрпризів починає негативно впливати на самопочуття, працездатність, стосунки з оточуючими, смак до життя як такий [3, с. 43].

Трактування конструктивної поведінки особистості у сучасній науковій психологічній літературі перегукується з іншим синонімічним поняттям, таким, як «ефективні копінг-стратегії». Розглянемо їх детальніше. Слід зазначити, що у психологічній літературі використовується низка термінів (копінг, копінгові дії, копінг-стратегії, копінгові стилі, копінг-поведінка), за допомогою яких визначають індивідуальну адаптаційну реакцію людини до складної життєвої ситуації.

«Копінг» – порівняно молоде поняття в психології, яке уособлює цілий напрям нових досліджень у науці – як зарубіжних, так і вітчизняних. У сучасній вітчизняній психологічній літературі термін *копінг* трактується як адаптивна «переборювальна» поведінка або «психологічне подолання» (І. Афоніна, Б. Божук, Є. Варбан, С. Корсун, Д. Носенко, А. Подорожня, Н. Родіна, Т. Ткачук та ін.).

Першим, хто використав термін «coping», був Л. Мерфі у 1962 році, проте термін набув широ-

кого вжитку і закріпився в сучасній психології завдяки А. Маслоу в 1987 році. Фундатор гуманістичної психології досліджував способи подолання дітьми вимог, висунутих кризами розвитку. До них він відносив активні зусилля особистості, спрямовані на оволодіння важкою ситуацією або проблемою. Термін «coping» при цьому розумівся ним як прагнення індивіда вирішити певну проблему [3, с. 279].

Аналіз сучасних наукових підходів свідчить, що психічне і фізичне самопочуття залежить від вибору індивідом копінг-стратегії як активної поведінки подолання психотравмуючої ситуації. У цілому до базових *копінг-стратегій* науковці та практики відносять стратегії «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки» й «уникання»:

1. *Стратегія вирішення проблем* – це активна поведінкова стратегія, яка характеризується прагненням використовувати особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

2. *Стратегія пошуку соціальної підтримки* – це активна поведінкова стратегія, яка характеризується зверненням людини по допомогу і підтримку до оточуючого її середовища: сім'ї, друзів тощо.

3. *Стратегія уникання* – це поведінкова стратегія, яка характеризується прагненням уникати контакту з оточуючим світом та витісняє необхідність розв'язання проблеми (відхід у хворобу, активізація вживання алкоголю та наркотиків, суїцид). Стратегія уникання – одна з провідних поведінкових стратегій, яка сприяє формуванню дезадаптивної, псевдодолаючої поведінки. Використання цієї стратегії обумовлене недостатнім рівнем особистісних копінг-ресурсів і навичок активного розв'язання життєвих проблем [8].

Далі розглянемо детально поняття адаптаційного потенціалу особистості, особистісних адаптаційних ресурсів, оскільки від них залежить вибір відповідної копінг-стратегії для активного подолання життєвих труднощів та психотравмуючих ситуацій, тобто формування конструктивної поведінки в цілому.

Р. Лазарус наголошував на важливості активації адаптивних можливостей людини, тобто адаптаційних ресурсів особистості. Так, він визначає копінг, як: «... прагнення до вирішення проблем, яке використовує індивід, якщо вимоги мають величезне значення для його гарного самопочуття (як у ситуації, пов'язаній із великою небезпекою, так і в ситуації, спрямованій на великий успіх), оскільки ці вимоги активують адаптивні можливості» [2, с. 9].

Особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій, як і особистісні ресурси взагалі, можна вважати багатомірним феноменом, що визначається певними особистісними якостями людини, які сприяють досягненню значущих життєвих цілей у важких, психотравмуючих, кризових, непередбачуваних та неконтрольованих життєвих обставинах, актуалізуючись за необхідності задля вирішення тих чи інших завдань.

Слід наголосити на тому, що особистісні ресурси впливають як на успішність процесу соціально-психологічної адаптації особистості, зокрема, і в кризових ситуаціях та складних обставинах життя, так і на формування конструктивної поведінки особистості, що є результатом такої адаптації. Варто зазначити, що особистісні ресурси значною мірою визначаються здатністю до побудови інтегрованої поведінки. Чим вища здатність до інтеграції поведінки, тим більш успішне додання стресогенних ситуацій. Адаптаційні здібності людини залежать від психологічних особливостей особистості. Саме ці особливості визначають можливості адекватного регулювання фізіологічних станів. Чим розвиненіші адаптаційні ресурси, тим вища ймовірність того, що організм людини збереже нормальну працездатність і високу ефективність діяльності під час впливу психогенних факторів зовнішнього середовища, в тому числі, і в умовах невизначеності та непередбачуваності [5].

Е. Фром виділив три психологічні ресурси, що допомагають людині в подоланні важких життєвих ситуацій:

1. Надія – психологічна категорія, що сприяє життю і зростанню. Це активне очікування і готовність зустрітися з тим, що може з'явитися.
2. Раціональна віра – переконаність в тому, що існує велика кількість реальних можливостей і потрібно вчасно виявити ці можливості. Віра – раціональна інтерпретація теперішнього часу.
3. Душевна сила – мужність. Душевна сила – здатність чинити опір, піддати небезпеці надію і віру, зруйнувати їх, перетворюючи на «голий оптимізм» або в ірраціональну віру [7].

У психологічній літературі до особистісних ресурсів як складових копінг-поведінки, крім копінг-стратегій, відносять *фізичні* (здоров'я, витривалість), *психологічні* (переконання, оптимальний рівень тривожності, адекватна самооцінка, внутрішній локус контролю, оптимізм, відповідальність, життєстійкість, сила «Я», впевненість у собі, позитивне самоставлення, розвиненість ціннісно-сислової структури особистості,

емпатійність, розвинені навички спілкування, прагнення бути разом з іншими) [3, с. 279].

Загальний **адаптаційний потенціал особистості** визначається дослідниками як інтегруюча характеристика психічного здоров'я та розглядається як сукупність внутрішніх чинників, що визначають ефективність адаптаційних змін. Дослідники говорять про адаптаційний потенціал особистості як її здатність впоратися із зовнішніми негативними впливами, пристосуватися до них, використовуючи в своїх інтересах наявні можливості, при цьому, вважають, що слід враховувати не лише реальні прояви адаптаційних здібностей та ресурсів, а й латентні властивості, що проявляються при зміні змісту, сили та спрямованості впливу адаптогенних чинників [1, с. 36].

Таким чином, переживання особистістю кризової події, складної життєвої ситуації в умовах невизначеності поряд із виникненням гострих негативних емоцій відчаю, депресії містить внутрішній потенціал особистісного зростання, який полягає в мобілізації життєвої активності особистості, в розумінні та прийнятті себе, в переосмисленні власного життя, у формуванні нових зв'язків, у включенні глибинних резервів психіки, в остаточному рахунку – в пошуку людиною сенсу життя, якщо вона опинилася в кризовій життєвій ситуації, яку вже неможливо змінити.

Підсумовуючи все вище зазначене можна виділити основні аспекти у контексті проблеми формування конструктивної поведінки особистості (ефективних копінг-стратегій) в умовах невизначеності та складних життєвих обставинах:

1. Зміна життєвої філософії ставлення до життя (зміна «картини» світу) внаслідок зміненої соціально-психологічної реальності (життєвих обставин, актуальних потреб тощо).
2. Зміни у сприйнятті та ставленні до себе (переоцінка власних життєвих цінностей, зміна пріоритетів та когніцій власного «Я» тощо).
3. Зміни у міжособистісних відносинах (перебудова власної поведінки, зміна стратегії взаємовідносин з оточуючими, що викликано життєвою необхідністю та ін.).
4. Духовні та релігійні зміни (переоцінка свого життя, знаходження сенсу свого існування, віра в Бога тощо).
5. Відкритість до нових можливостей у житті, нового досвіду (вміння поглянути на життєві обставини з іншого боку, готовність знаходити позитивні моменти в змінених умовах життя та ін.).

Висновки. Формування конструктивної поведінки особистості в умовах невизначеності, кри-

тичних ситуаціях та складних обставинах життя залежить від багатьох чинників, як зовнішніх, пов'язаних з навколишнім середовищем і не залежних від людини (війна, стихійні лиха, катастрофи тощо), так і внутрішніх, які стосуються особистості (індивідуально-психологічні особливості, психічна саморегуляція і навички само-

контролю, особистісна зрілість, життєвий досвід, адаптаційний потенціал та особистісні адаптаційні ресурси, вибір конструктивних копінг-стратегій тощо). Подальші перспективи досліджень вбачаємо у поглибленому вивченні адаптаційного потенціалу особистості як основи формування конструктивних копінг-стратегій.

Список літератури:

1. Коробка Л. М. Адаптаційний потенціал як чинник успішної адаптації особи до кризових умов. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства*: Мат-ли ІІІ Всеукр. науково-практ. круглого столу (6 березня 2018 р.). Ірпінь : Університет державної фіскальної служби України, 2018. С. 36–40.
2. Лазарус Р. С. Психология эмоций: учеб. пособие для студентов вузов, обуч. по спец. псих. Санкт-Петербург : Питер, 2007. 328 с.
3. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / За ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
4. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В. Г. Ромек, В. А. Конторович, Е. И. Крукович. Санкт-Петербург : Речь, 2007. 258 с.
5. Ткачишина О. Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Видавничий дім «Гельветика», 2021. Т. 32(71). №3. С. 93–98.
6. Федуніна Н. Ю., Бурмистрова Е. В. Психическая травма. История вопроса. *Журнал практической психологии и психоанализа*. 2014. № 1. Режим доступа: <http://psyjournal.ru/psyjournal/articles/detail.php?ID=3496>
7. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности / Э. Фромм ; вступ. ст. П. С. Гуревич. М. : Республика, 1994. 447 с.
8. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів. Бердянськ : БДПУ, 2016. 193 с.
9. Lauer R. H. Social problems and the quality of life. 7-th edition. Boston : Mc Graw-Hill, 1998. 698 p.

Tkachyshyna O.R. FORMATION OF CONSTRUCTIVE BEHAVIOR OF PERSONALITY IN CONDITIONS OF UNCERTAINTY

The article considers the problem of forming constructive behavior of the individual in conditions of uncertainty, critical situations and difficult life circumstances. The dynamism and variability of the modern world often makes it difficult to predict and unpredictable in the minds of individuals, which leads to uncertainty in which a person must act constructively and make optimal decisions. The problem of forming constructive behavior of the individual at the present stage of development of society is relevant and will remain so, because the world we live in is changing, human society is changing, and finally, the personality is changing. Personal changes are largely due to the process of socio-psychological adaptation of the individual to social transformations and transformations, which is especially important in crisis situations, difficult life circumstances (wars, hostilities, natural disasters, etc.). And in order to adapt to social change, a person must choose constructive coping strategies. The life of a modern person is characterized by richness, heterogeneity and variability, which creates certain psychological difficulties in life. Modern society blurs the feelings of reliability, security and confidence in the future, but there are feelings of uncertainty, unpredictability and unpredictability of life circumstances. The article reveals the psychological characteristics of critical situations, identifies the main content of the crisis as a whole. The concepts of coping and coping strategies that play an important role in shaping the constructive behavior of the individual, including in conditions of uncertainty, are defined. Considerable attention is paid to the consideration of personal resources and the adaptive potential of the individual, which is the basis for the formation of constructive coping strategies. The main aspects of the formation of constructive behavior of the individual in conditions of uncertainty and difficult life circumstances are highlighted.

Key words: crisis, critical situation, coping, coping strategies, personal resources, adaptive potential of the individual.