

УДК 159.923:[331.101]

КОПІНГ-РЕСУРСИ СЕПАРАЦІЙНОЇ ТРИВОГИ ОСОБИСТОСТІ: ТЕОРЕТИЧНА ЕКСПЛІКАЦІЯ ПРОБЛЕМИ

Гайдучик П.Д., здобувач
кафедри загальної та соціальної психології
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

У статті представлено теоретико-методологічне обґрунтування копінг-ресурсів сепараційної тривоги особистості та узагальнено центральні позиції її пропорційної варіабельності в емоційно-напружених ситуаціях. Розглянуто фактори нервово-психічного напруження, специфіку емоційних станів тривоги та рівні переживання тривоги. Виокремлено психологічний зміст сепараційної тривоги та окреслено призначення копіngu в забезпеченні та підтриманні емоційної рівноваги людини. Зазначено, що психологічна ситуація сепарації обмежує людину у часі й спонукає до вибіркової активності з урахуванням її психологічних можливостей. Розглянуто варіанти психологічного подолання переживання сепараційної тривоги. Конкретизовано позиції варіантів пропорційної варіабельності в ситуаціях переживання сепараційної тривоги (позиція когнітивного вирішення та позиція емоційного вирішення) і розкрито їхні основні відмінності у змісті когнітивних (оцінка ситуації, втручання в ситуацію та ігнорування ситуації) та емоційних (самообман, самозвинувачення, зручне тлумачення, співчуття до самого себе, зниження самооцінки, емоційна експресія) стратегій психологічного подолання. Зазначено щодо необхідності врахування соціального ресурсу, у якому локалізовані система знання, компетентність і життєвий досвід людини.

Ключові слова: *копінг-ресурси, сепараційна тривога, психологічна рівновага, саморегуляція, особистість.*

В статье представлено теоретико-методологическое обоснование копинг-ресурсов сепарационной тревоги личности и обобщены центральные позиции ее пропорциональной вариабельности в эмоционально-напряженных ситуациях. Рассмотрены факторы нервно-психического напряжения, специфика эмоциональных состояний тревоги и уровни переживания тревоги. Выделено психологическое содержание сепарационной тревоги и обозначены назначения копинга в обеспечении и поддержании эмоционального равновесия человека. Отмечено, что психологическая ситуация сепарации ограничивает человека во времени и побуждает к выборочной активности с учетом его психологических возможностей. Рассмотрены варианты психологического преодоления переживания сепарационной тревоги. Конкретизированы позиции вариантов пропорциональной вариабельности в ситуациях переживания сепарационной тревоги (позиция когнитивного решения и позиция эмоционального решения) и раскрыты их основные отличия в содержании когнитивных (оценка ситуации, вмешательство в ситуацию и игнорирование ситуации) и эмоциональных (самообман, самообвинение, удобное толкование, сочувствие к самому себе, снижение самооценки, эмоциональная экспрессия) стратегий психологического преодоления. Указана необходимость учета социального ресурса, в котором локализованы система знания, компетентность и жизненный опыт человека.

Ключевые слова: *копинг-ресурсы, сепарационная тревога, психологическое равновесие, саморегуляция, личность.*

Hayduchuk P.D. COPING-RESOURCES OF SEPARATION ANXIETY OF PERSONALITY: THEORETICAL PROBLEM EXPLICATION

Theoretical and methodological grounding of coping-resources of separation anxiety of personality are presented in the article and central positions of its proportional variability in emotionally tense situations are generalized. The factors of neuro-psyche tensions, the specifics of emotional states of anxiety and levels of anxiety experience have been examined. Psychological content of separation anxiety has been underlined and purpose of coping in providing and maintaining the emotional balance of human has been outlined. It is indicated that psychological situation of separation limits human in time and induces to selective activity, taking into account its psychological capacities. Variants of psychological overcoming of separation anxiety experience have been reviewed. Variations positions of proportional variability in experiencing separation anxiety situations (position of cognitive decision and position of emotional decision) are concretized and their major differences in the content of cognitive (situation assessment, situation intervention and ignoring the situation) and emotional (self-deception, self-blame, convenient interpretation, self-compassion, self-esteem lowering, emotional expression) strategies of psychological overcoming are revealed. The necessity of social resource consideration is indicated where knowledge system, competence and human life experience are localized.

Key words: *coping resources, separation anxiety, psychological balance, self-regulation, personality.*



Постановка проблеми та її актуальність. Останнім часом проблема копінгу посідає одне з перших місць в контексті актуальних питань психологічної адаптації особистості. Одним із потужних внутрішніх факторів, який визначає міру особистісного благополуччя, є тривожність, що не тільки відображає стабільність переживання особистістю відчуття безпеки, але й відповідає за психологічну стійкість щодо переживання стресових ситуацій. З огляду на необхідність вивчення сепараційних переживань людини у різноманітних сферах її соціального буття варто вдатися до теоретичного моделювання сепараційної тривоги як психологічного копінг-ресурсу людини, яка перебуває в ситуації розлуки (розриву).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У системі психологічного знання можна виокремити різновекторні дослідження феномену тривожності особистості. Зокрема, йдеться про особливості розвитку тривожності в межах різних вікових етапів від раннього дитинства до періодів зрілості (Я. Гошовський, Б. Кочубей, О. Новікова, О. Захаров, В. Кисловська, А. Прихожан та ін.); специфіку нейрофізіології тривожності й страху (П. Гальперин, К. Мей, С. Епстейн, Р. Лазарус, М. Левітов, О. Ухтомський та ін.); діагностичні можливості експериментального вивчення тривожності (Г. Айзенк, Р. Кеттел, Ч. Спилбергер, Б. Філіпс, А. Прихожан та ін.). Перевагою вказаних психологічних доробок є загальна наукова позиція дослідників щодо розгляду особистісної тривожності як психодинамічного процесу емоційно-вольової регуляції діяльності людини.

З огляду на наявний теоретико-емпіричний арсенал дослідження тривожності як специфічного стану людини, що виникає в особливих (сепараційних) умовах, і як особистісної властивості, що проявляється в межах емоційного переживання негативної модальності, спільною ознакою тривожності є надмірна схильність до хвилювання, страху та стану тривоги в різноманітних фрустраційних ситуаціях, які загрожують фізичною небезпекою, неприємностями, невдачами тощо (В. Мясіщев, Р. Немов, А. Свядош, В. Суворова, П. Тіллих та ін.). Конструкт сепараційної тривоги традиційно розглядається як базовий афект, що продукує стан незахищеності та безпорадності, а прототипом цього виду тривоги є страх бути розлученим з тим, хто необхідний для виживання.

Метою запропонованої статті є теоретико-методологічне обґрунтування копінг-ресурсів сепараційної тривоги особистості та

узагальнення центральних позицій її пропорційної варіабельності в емоційно-напружених ситуаціях.

Виклад основного матеріалу. У психологічній літературі добре описані фактори нервово-психічного напруження, які детермінують виникнення численних стресових ситуацій. Емоційно-напруженим ситуаціям класично притаманні невизначеність характеру їх розвитку та наслідків, а також, як правило, зміни функціонального стану людини. Також, зазначають дослідники, емоційно-напруженим ситуаціям властиві такі емоційні стани, які характеризуються поєднанням тривоги й туги.

Рівень тривоги залежить від низки змінних (значущості ситуації та загальної схильності до страху, ситуативної невизначеності, внутрішньої невизначеності, пропорційної варіабельності ергічного напруження, детермінант), що зумовлюють резистентність або, навпаки, чутливість людини до стресу. До останніх відносять нейротизм, толерантність до ситуацій невизначеності, стрес-реактивність. Слід зазначити, що подібні результати можна зустріти в роботах з вивчення копінг-поведінки за прямими та побічними показниками змісту й ролі копінг-стратегій у структурно-функціональній динаміці адаптації [2–5].

Людська природа використовує свої механізми долаючої поведінки, яка гарантує емоційну стійкість і рівновагу. Актуалізація феномену копінгу як індивідуального способу взаємодії з ситуацією згідно з її власною логікою, значущістю в житті людини та психологічними можливостями, визначає рівень психологічної адаптації. Психологічне призначення копінгу полягає в тому, щоб якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації, даючи змогу володіти нею, послабити або пом'якшити ці вимоги, уникнути або звикнути до них і таким чином погасити стресову дію ситуації. Тому головна задача копінгу полягає в забезпеченні та підтриманні благополуччя людини, її фізичного та психічного здоров'я, задоволеності соціальними відносинами. Все це стосується і ситуацій сепараційних переживань людини.

Психологічна ситуація сепарації являє собою єдність зовнішніх умов та їх суб'єктивної інтерпретації, яка обмежує в часі та спонукає людину до вибіркової активності. Отже, ситуація розлуки (розриву) – це психологічні «межі» подій внутрішнього світу, які можуть мати різну значущість у масштабі життєвого шляху суб'єкта. Тому хотілося б ще раз підкреслити, що копінг є індивідуальним способом взаємодії з ситуацією згідно з власною логікою, значущістю в

житті людини та її психологічними можливостями. Кожна форма психологічного подолання специфічна, вона визначається суб'єктивним значенням ситуації, яка переживається, і відповідає переважно одній із задач – рішенню реальної проблеми або її емоційному переживанню, коректуванню самооцінки або регулюванню взаємин із людьми.

Так, у разі прояву сепараційної тривоги важливим є набуття можливості відокремлення від іншої особистості, що передбачає здатність до переживання печалі у відносинах між двома людьми, один з яких бере сепарацію та диференціацію від іншого; здатність до опрацювання скорботи на рівні «Его», залученого у відносини емоційної прихильності з особою, від якої суб'єкт сепарується. Опрацювання скорботи вплітається в більшість психічних процесів, у яких вона виконує функцію вибудовування кордонів «Его» на різних етапах психічного розвитку від дитинства до старості. Різні стадії нормального розвитку можна розглядати як успішне подолання ситуацій скорботи, пов'язаних зі змінами протягом життя.

Якщо на психологічному рівні сепараційна тривога відчувається як напруга, стурбованість, нервозність, відчуття невизначеності, то на фізіологічному рівні така реакція виявляється як важке невизначене відчуття «занепокоєння», «тремтіння», «кипіння», «бурління» в різних частинах тіла, найчастіше в грудях, і нерідко супроводжується різними соматовегетативними розладами (тахікардією, пітливістю, частішанням сечовипускання, шкірною сверблячкою тощо).

Така симптоматика ще раз підкреслює, що в ході переживання сепараційної тривоги людина втрачає відчуття безпеки, яке характеризується станом спокою, рівноваги, комфорту, радості, щастя, захищеності. До умов, які б забезпечили безпеку, можна віднести різні види ресурсів суб'єкта: надійне оточення становить соціальний ресурс; розум, компетентність, знання – інтелектуальний; відповідальність і життєвий досвід – особистісний; сила, здоров'я і особистісна територія – фізичний ресурс особистості [11]. Контроль за ситуацією, дотримання правил і залучення зовнішніх засобів, включаючи звернення за допомогою, є основними способами досягнення безпеки. У своїй сукупності вони являють собою достатню систему заходів щодо запобігання та подолання небезпек і збереження суверенності особи.

Говорячи про активацію індивідуально-психологічних ресурсів подолання тиску погрози розлуки, використовують різнома-

нітні релаксаційні техніки, техніки візуалізації та фокусування, основна мета яких – віднайти ресурс зміни та приєднати його до проблемного переживання. За допомогою цих технік стихійні навички саморегуляції удосконалюються, а особистість досягає доцільного контролю станів і дій.

У процесі саморегуляції здійснюється поетапне проживання таких фаз:

- ідентифікація тілесного психоемоційного стану та аналіз невербальних тілесних сигналів на основі тілесного самоспостереження;

- відтворення станів і образів комфорту, спокою, радості, умиротворення, підтримки на основі певних наборів тілесних відчуттів і психосоматичних патернів;

- усвідомлення відтворених станів і образів, емоційного відгуку на них за принципом зворотного зв'язку.

Загалом говорячи про психологічне подолання, варто скористатися класифікацією, запропонованою Р. Лазарусом:

- 1) рішення проблеми;

- 2) зміна власного ставлення та установок щодо ситуації [7].

Схожу класифікацію надає П. Віталіано, який поряд із проблемно-орієнтованим копінгом виділяє три способи емоційно-орієнтованого психологічного подолання:

- *самозвинувачення*, яке виражається у критиці, співчутванні, повчаннях і настановленнях самому собі;

- *уникнення*, коли людина продовжує себе вести, ніби нічого не сталося;

- *бажане тлумачення* – марні надії, коли людина сподівається на диво [12].

У дослідженні І. Сізової та С. Філіпченкової визначено базові та функціонально-ситуативні стратегії подолання, до яких належать:

- *конструктивні змінювальні* стратегії (когнітивна рецепція; корекція очікувань і надій; порівняння, які йдуть «вверх»; порівняння, які йдуть «вниз»; антициповане подолання, антиципована печаль);

- *конструктивні пристосувальні* стратегії подолання (позитивне тлумачення ситуації; надання нетривіального смислу ситуації; зміна особистісних властивостей; ідентифікація зі щасливцями);

- *неконструктивні стратегії подолання* (фіксування на емоціях; втеча від важкої ситуації; стратегія заперечення) [10].

С. Нартова-Бочавер пропонує як можливі основи для класифікації подолання такі ознаки:

- 1) орієнтованість або локус контролю (на проблему чи на себе);

- 2) область психічного, у якій розгортається подолання (зовнішня діяльність, уявлення або почуття);



3) ефективність (надає позитивний результат при вирішенні проблеми або ні);

4) часова протяжність отримання ефекту (ситуація вирішується радикально або потребує повернення до неї);

5) ситуації, які провокують поведінку з подолання (кризові або буденні) [8].

Л. Анциферова запропонувала авторську класифікацію стратегій подолання:

– *змінювальні стратегії подолання* (прийняття рішення про можливість позитивної зміни складної ситуації та формування її як проблеми);

– *прийоми пристосування* (зміна власних характеристик і ставлення до ситуації);

– *допоміжні прийоми самозбереження* в складних ситуаціях (техніки боротьби з емоційними порушеннями, викликані негативними подіями, які, з точки зору суб'єкта, не можна нейтралізувати) [1].

Узагальнюючи центральні позиції обґрунтування копінг-ресурсів сепараційної тривоги особистості та варіантів її пропорційної варіабельності в емоційно-напружених ситуаціях, можемо виокремити такі дві позиції:

1) позиція когнітивного вирішення сепараційної тривоги базується на когнітивних стратегіях психологічного подолання (оцінка ситуації, втручання в ситуацію та ігнорування ситуації); при цьому процес психологічного подолання перетворює активність суб'єкта в когнітивну діяльність;

2) позиція емоційного вирішення сепараційної тривоги базується на емоційних стратегіях психологічного подолання (самообман, самозвинування, зручне тлумачення, співчуття до самого себе, зниження самооцінки, емоційна експресія); потрібно обов'язково враховувати зміни форми презентації актуального внутрішнього досвіду свідомості суб'єкта, змін самосвідомості, рефлексії, а також виникнення інтенсивних емоційних переживань новизни та ірреальності тощо; процес психологічного подолання здійснюється за логікою неусвідомлюваних переживань, які є нічим іншим як захистом суб'єкта від конфліктної ситуації.

В емоційній сфері сепараційні переживання проявляються в різноманітних формах копінг-поведінки як варіанту динамічної рівноваги в системі «людина – середовище», що проявляється в різноманітних поведінкових формах. Саморегуляція є особливим випадком збереження психосоматичної рівноваги. Оскільки кожної миті на особистість діє безліч факторів, то ця рівновага порушується з боку зовнішнього оточення або внутрішніх потреб людини, що приводить до розвитку протилежної тенденції – до відновлення рівноваги. Про-

цесом відновлення балансу між факторами, що порушують рівновагу, є саморегуляція, у процесі якої створюється образ задоволеної потреби або вона реально задовольняється. У результаті особистість формує свій світ із задоволеними потребами, які зменшують напругу та відновлюють рівновагу. Таким чином, саморегуляція є процесом, за допомогою якого особистість може задовольнити свою потребу в безпеці. За допомогою саморегуляції особистість здійснює самоконтроль своїх функцій на основі «мудрості організму», на відміну від «патології самоманіпуляції, контролю оточення тощо» [9].

На нашу думку, найоптимальнішим варіантом психотерапевтичного впливу на людину, що переживає сепараційну тривогу, є використання в практичній роботі з нею психоаналітичних інтерпретацій, які дають змогу отримати доступ до її внутрішнього світу і трансформувати усвідомлювані та неусвідомлювані психічні реакції на сепарацію та втрату близької особи незалежно від того, зумовлена ця тривога реальністю чи цілком базується на фантазіях, які є результатом придушених неусвідомлюваних бажань.

Висновки і перспективи дослідження. Таким чином, проведений теоретичний аналіз проблеми дає змогу зробити *висновки* про те, що копінг-ресурси людини спрямовані на забезпечення психологічного здоров'я особистості, а їх психологічний зміст складає плідну основу щодо розробки різноманітних програм, семінарів, тренінгів з управління стресом, пов'язаним із переживанням сепараційної тривоги.

У завершенні теоретичного огляду хотілося б зазначити, що проблематика вивчення копінг-ресурсів у переживанні сепараційної тривоги набуває свою популярність, тому перспективи її подальшого вивчення є досить широкими в різноманітних прикладних галузях психології.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Анциферова Л. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая ситуация / Л. Анциферова. – Психол. журнал. – 1994. – Т. 15. – № 1. – С. 3–19.
2. Астапов В. Функциональный поход к изучению состояния тревоги / В. Астапов // Прикладная психология. – 1999. – № 1. – С. 41–45.
3. Ахмедов Т. Тревога и страх в структуре личности психосоматического человека / Т. Ахмедов, Е. Сонник, О. Носкова // Архив психиатрии. – 2002. – № 4. – С. 151–157.
4. Бодров В. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. Бодров. – М.: ПЕРСЭ, 2006. – 300 с.

5. Вірна Ж. Професійний копінг в умовах невизначеності / Ж. Вірна / Психологічні перспективи. – РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Л. Українки. – 2008. – Вип. 11. – С. 25–32.
6. Водопьянова Н. Психодиагностика стресса / Н. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.
7. Лазарус Р. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к стрессу / Лазарус Р. // Психологические факторы на работе и охрана здоровья / под ред. Р. Каллимо, М. Эль-Батави, К. Купера. – М. ; Женева, 1989. – С. 121–126.
8. Нартова-Бочавер С. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – № 5. – С. 20–30.
9. Паттерсон С. Теории психотерапии / С. Паттерсон, Э. Уоткинс. – СПб. : Питер, 2003. – 544 с.
10. Сизова И. Методика диагностики когнитивно-поведенческих стратегий преодоления / И. Сизова, С. Филипченкова // Современная психология: состояние и перспективы исследований : мат. юбил. науч. конф. Ин-та психологии РАН. – М. : ИП РАН, 2002. – С. 180–199.
11. Харламенкова Н. Представление о психологической безопасности: возрастной и личностный компоненты / Н. Харламенкова / Современная личность: Психологические исследования / Отв. ред. М. Воловикова, Н. Харламенкова. – М. : Институт психологии РАН, 2012. – С. 141–160.
12. Vitalino P. Coping profiles associated with psychiatric, physical health, work and family problems / P. Vitalino, D. de Wolff, R. Maiuro, J. Russo, W. Katon // Health psychology. – 1990. – Vol. 9 (3). – P. 348–376.