

Тематичний напрям № 2

Педагогіка та психологія в освітньому середовищі

СПОСОБИ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В СОЦІАЛЬНО-НАПРУЖЕНИХ СИТУАЦІЯХ

Воляннюк Н.Ю.,

*доктор психол. наук, професор
КПІ імені Ігоря Сікорського*

Бортун Б.О.,

*здобувач вищої освіти (аспірант) спеціальності 053 «Психологія»
КПІ імені Ігоря Сікорського*

Соціальна діяльність і соціальна поведінка – це дві форми прояву активності особистості в соціумі. Вони історично виникають одночасно й функціонують системно, цілісно. Своєрідність поведінки людини залежить від характеру її взаємин з соціумом, від норм, ціннісних орієнтацій, рольових приписів. Усе різноманіття моделей поведінки індивідів у соціумі слід упорядкувати у такий спосіб:

- адаптивна, соціально бажана, конструктивна, адекватна;
- дезадаптивна, соціально небажана, деструктивна, руйнівна, неадекватна.

Основна складність поведінки в зв'язку з небезпечною ситуацією полягає в її своєчасному виявленні, діагностуванні та виборі адекватного способу реагування на неї. Жорсткі ж тимчасові обмеження, які зазвичай виникають у таких випадках, і велика ціна помилки роблять небезпечну ситуацію емоційно напруженою. На початку 30-х років минулого століття психотехніки визначали небезпечну ситуацію за критерієм високих психофізіологічних вимог, виділяючи як вищий полюс її градації такі випадки, коли вимоги, висунуті ситуацією, перевищують можливості людини. Був уведений, навіть, коефіцієнт безпеки ситуації, представлений як співвідношення характеристик небезпечної ситуації і психофізіологічних можливостей людини протистояти їй.

Серед наявних показників формування негативних соціально-психологічних явищ (і насамперед, конфліктів) передусім виділяємо соціально-психологічну напруженість, яка стає загрозою безпеки внаслідок її розвитку. Небезпечна ситуація виникає під час загострення протиріч у соціальному оточенні людини.

Повсякчасні зміщення у руслі сучасних прикладних досліджень супроводжуються розширенням розуміння соціальної напруженості. Емпірично виявлено, що соціальний конфлікт і соціальна напруженість – це взаємопов'язані феномени, оскільки один є

продовженням іншого [1]. Соціальний конфлікт є рушійною силою змін й одночасно причинами, предметом, і, наслідком (як позитивних, так і негативних) різноманітних проблемних ситуацій у житті людини. Найчастіше конфлікт існує сам собою, не стаючи справжньою кризою, але провокуючи численні зовнішні й внутрішні мікрокризи. Залежно від того, як конфлікт вирішується, так він й категоризується, а саме: позитивний, негативний, конструктивний чи деструктивний [2]. Крім цього, суттєве місце в проявах багатогранності конфлікту займає з'ясування його психологічних причин, закономірностей та, відповідно, позитивності чи негативності прогнозу.

Соціальна напруженість виникає, коли конфлікти ще не проявляються в гранично оголеному вигляді, коли відсутнє чітке усвідомлення протистояння по лінії «ми – вони», і зникає лише тоді, коли криза розв'язана або конфлікт вичерпаний, а загрози мінімізували свою інтенсивність.

Ситуації соціальної напруженості можуть мати місце на макро- мезо- і мікрорівнях. Макрорівень – це масштаб суспільства. Мезорівень – це спільність невеликої території. Мікрорівень – це гранично мала спільність, виробничий колектив, сім'я, неформальна група. Ситуація соціального напруження – це фактори середовища, що порівняно слабо впливають на людину, проте, які здатні порушити безпеку людини.

До ситуацій соціальної напруженості, які загрожують безпеці особистості слід віднести: тривалу психічну напругу, яка викликала втому або атрофію системи адаптації людини; підвищену відповідальність поєднану з відчуттям внутрішньої тривожності, невпевненості, небезпеки; ситуації із домінуванням пониженого тону та настрою, що викликають у людини почуття гострого невдоволення собою; ситуації, коли систематично не задовольняються базові життєві потреби (у їжі, одязі, житлі та ін.), а також агресивно-ворожу спрямованість міжособистісної взаємодії.

До загальних соціально-економічних джерел соціального напруження слід віднести: безробіття, зростання цін, високі податки, зростання вартості життя, зростання злочинності, неможливість отримання якісної освіти, кваліфікованого медичного обслуговування та соціального забезпечення.

До внутрішньо особистісних джерел соціального напруження, що провокують небезпеку, потрібно зарахувати: негативні акцентуації характеру, некомпетентні комунікації.

В умовах соціального напруження так званий тривожний ряд характеризується такими параметрами, як: відчуття внутрішнього напруження – не має яскраво вираженого відтінку загрози, слугує лише сигналом наближення небезпеки, створює важкий душевний дискомфорт; власне тривога – проявляється у відчутті невизначеної загрози, коли неможливо визначити її характер і передбачити час виникнення; страх – тривога пов'язана із певними об'єктами, які можуть і не бути її причиною, але в особистості створюється уявлення про те, що безпеку можна відновити певними діями; відчуття невідворотності насування катастрофи – інтенсивність тривожних розладів зростає, що спонукає особистість до думки про неможливість запобігти небезпеці; тривожно-боязке порушення, що викликане тривогою дезорганізації, що досягає максимуму, можливість цілеспрямованої діяльності зникає.

Тривале перебування людини в ситуаціях соціальної напруги та впливу загроз може призвести до дефіциту психічних ресурсів регуляції поведінки [2].

З метою опису характерних способів поведінки особистості в соціально-напружених ситуаціях дослідники широко використовують поняття копінг (coping behavior), що охоплює широкий спектр активності людини, починаючи від неусвідомлених психологічних захистів і завершуючи цілеспрямованими способами подолання проблемних ситуацій. Психологічне призначення копінг-поведінки полягає в якомога найкращій адаптації особистості до вимог ситуації.

Нині проблематика копінгу активно розробляється в різних галузях психологічного знання. Так, у межах психології особистості копінг розглядається як ситуативний прояв життєвого стилю, а у якості його основної функції зазначається підтримка психологічного благополуччя / неблагополуччя. У межах клінічної психології основна увага фокусується на з'ясуванні неконструктивних і самодеструктивних стратегій психологічного подолання, які призводять до деліквентної та девіантної поведінки.

Для характеристики процесу подолання дослідники звертаються до поняття «стратегія», в якій інтегрується досвід психічної діяльності особистості, що синтезує різноманітні дії, які, з одного боку визначаються її ресурсами, а з іншого – об'єктивними чинниками.

Річард Лазарус розрізняє дві основні стратегії поведінки подолання:

1) проблемно-сфокусований копінг (зусилля спрямовуються на вирішення існуючої проблеми): а) планомірне вирішення проблеми; б) шлях конфронтації; в) пошук соціальної підтримки;

2) емоційно-сфокусований копінг (зміна власних установок щодо відношення до ситуації): а) дистанціювання масштабу проблемної ситуації; б) прийняття відповідальності на себе; в) самоконтроль; г) позитивна переоцінка [3].

До важливих закономірностей прояву поведінки подолання належить зміна основних її характеристик в процесі розвитку соціально-напруженої ситуації. Копінг-поведінка має власну динаміку й може трансформуватися в тій мірі, в якій змінюються вимоги ситуації до людини.

Широко відома також типологія поведінки особистості у ситуації зіткнення або перетину інтересів. Її автор американський соціальний психолог К. Томас [4; 5, 501-505] виділив такі типи поведінки:

- конкуренції (суперництва, домінування, асертивності, впевненості у власній правоті) може бути застосована в критичних, екстремальних ситуаціях, коли одночасно існують брак часу і необхідність швидко прийняти рішення. Вона передбачає нав'язування іншій стороні особистої точки зору без урахування думки іншого учасника;

- пристосування є протилежною до стратегії конкуренції, тобто людина нехтує своїми власними інтересами заради задоволення інтересів іншої сторони конфлікту, намагаючись зберегти мир і дружні відносини. Найбільш ефективно вона може бути застосована в ситуаціях, коли людина усвідомлює помилковість своєї думки, або коли виникле питання є більш важливим для іншої людини;

- компромісу (помірна асертивність і помірна схильність до кооперації) передбачає, що людина націлена знайти доцільне, взаємоприйнятне рішення, яке частково задовольнить обидві сторони. Застосовується в тих випадках, коли цілі обох сторін однаково важливі, коли опоненти мають однакову владу і обидві сторони прагнуть відшукати рішення, яке влаштує їх обох;

- уникнення (ігнорування, низький рівень впевненості у собі, відсутність прагнення до кооперації) може бути застосовано в надзвичайно складних ситуаціях підвищеного ризику, коли негайне вирішення проблеми може призвести до погіршення ситуації, а також коли кінцевий результат не є важливим для людини і вона не бажає витратити власний час і сили для вирішення конфлікту. Використовуючи цю стратегію, людина займає нейтральну позицію, залишаючись в стороні від конфлікту й відштовхуючи від себе проблему, не бажаючи брати на себе відповідальність за прийняті рішення;

- співробітництва (асертивність і прагнення до кооперації) може бути застосована в ситуаціях, коли рішення проблеми є важливим для обох конфлікуючих сторін, які мають однаковий ступінь влади і не акцентують увагу на різниці в статусі. Вона передбачає задоволення інтересів обох сторін, пошук їх прихованих потреб, визнання розходжень у думках і готовність зрозуміти позицію іншого.

Запропонована типологія відображає розуміння стратегії поведінки в системі координат: особистість враховує свої інтереси / особистість враховує інтереси партнера.

Отже, в соціально-напружених ситуаціях людина може поводити себе залежно від обраної нею стратегії поведінки: домагатися власних цілей, ігноруючи водночас інтереси та цілі інших, поступатися вимогам будь-кого, йти на компромісне рішення або уникати проблемну ситуацію. Поведінка співпраці є найбільш прийнятною, оскільки є зацікавленість у максимальному досягненні взаємовигідних інтересів.

Список використаних джерел:

1. Ефимова Н. С. Основы психологической безопасности : учебн. пособие. Москва: ИД «ФОРУМ» : ИНФРА. 2019. 192 с.
2. Ложкін Г. В., Воляннюк Н. Ю., Солтик О. О. Психологія праці: навч. посібник/ за заг. ред. Г. В. Ложкін. Хмельницький: ХНУ, 2013. 191 с.
3. Lazarus R. S. Cognitive and coping processes in emotion. Stress and coping. N. Y. Columbia Univ. press, 1977. P. 144 – 157.
4. Thomas K. W. Conflict and Conflict Management: Reflections and Update. Journal of Organizational Behavior. 1992. Vol. 13. P. 265 - 274.
5. Хасан Б. И., Сергоманов И. А. Психология конфликта и переговоры. Москва: Издательский центр «Академия», 2006. 192 с.