

РЕФЛЕКСІЯ ТА РЕГУЛЯЦІЯ ПОВЕДІНКИ В СИТУАЦІЇ СТРЕСУ

Мирошник О. Г.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
elenamirosha@ukr.net*

Актуальність питання щодо розуміння особливостей переживання людиною стресу у кризових життєвих ситуаціях підтверджується запитами суспільної практики та значною кількістю дослідницьких робіт, присвячених цієї проблемі. У психологічній науці управління стресом називають копінгами. Під копінгом або опануванням Р. Ларазус [15] розуміє когнітивні та поведінкові способи подолання специфічних зовнішніх та внутрішніх вимог, які оцінюються людиною як такі, що перевищують її можливості.

Мета дослідження полягала у обґрунтуванні ролі різних форм рефлексії в регуляції поведінкою в ситуації стресу.

Відомо, що копінг це поведінка яка не тільки дозволяє зменшувати переживання тривоги та страху, але й довільно контролюється самою людиною. Аналіз чинників, що є умовами цього контролю розглянуто у дослідженні Дж. Коннор-Смита, С. Флесбарта [за 5]. Зокрема, науковці встановили зв'язки між копінг-стратегіями та факторами «Великій п'ятірки»: нейротизмом, добросовістю та відкритістю досвіду. Усі ці фактори мають різні витoki та генезис. Для нашого дослідження особливого значення мають фактори, що обумовлюють механізм контролю за вибором стратегій реагування в стресі, зокрема механізми рефлексії.

Для реалізації поставленої мети ми обрали онтологічний підхід у розумінні природи рефлексії відповідно до якого рефлексія забезпечує визначення ставлень людини до зовнішнього та внутрішнього досвіду, забезпечуючи інтеграцію емоційно-вольової, когнітивної та поведінкової сфер особистості [2,4,6].

Реалізація цього ставлення здійснюється за допомогою механізму рефлексивного виходу [1]. Ефективність роботи механізму виявляється у різних формах рефлексії у залежності від сфер її прояву. Регуляція поведінки людини в ситуації стресу має зв'язок, перш за все, із сферою самосвідомості особистості. За Csikszentmihalyi, рефлексивна свідомість є своєрідним метамозком, що позбавляє людину від будь яких генетичних програм, надає людині додаткову ступінь свободи [8].

Д.О. Леонтьєв вказує чотири форми особистісної рефлексії: арефлексія, інтроспекція, квазірефлексія та системна рефлексія. Дослідник припускає наявність різних наслідків вказаних форм рефлексії для змін та саморозвитку особистості, називаючи їх поганою та доброю рефлексією [3].

Ідея різного впливу рефлексії в ситуації стресу представлені у ряді експериментальних досліджень зарубіжних психологів. Аналітичний огляд результатів цих робіт показав наявність як позитивного так й негативного впливу рефлексії на переживання стресу у залежності від форми рефлексії. Так за формою організації рефлексивного ставлення прийнято розрізняти

самозаглиблення та самодистанціювання. Це форми особистісної рефлексії, що стосуються переживання людиною подій які вже знаходяться у минулим часі.

Самозаглиблення проявляється у візуалізації події на власні очі та занурення у конкретні деталі та емоції, які були предметом переживання людини. Встановлено, що самозаглиблена рефлексія має зв'язок із ригідністю мислення [11], негативною емоційністю, дистресом та депресивною симптоматикою [17].

Самодистанціювання передбачає візуалізацію події з точки зору спостерігача, здатності зайняття психологічної дистанції щодо власного досвіду переживання. Наприклад, міркування про досвід із використанням мови третьої особи [11]. Накопичені докази про те, що форма самодистанціювання сприяє конструктивним міркуванням та *ефективному регулюванні негативних емоцій*.

Рефлексія в такий спосіб забезпечує можливість об'єктивувати свій досвід та аналізувати його з позиції іншого, знайти прихований для самою людини психологічний ресурс, зламати існуючі стереотипи. Grossmann & Kross розробили методика дослідження самозаглиблення та самодистанціювання.

Методика стимулювання самозаглибленість та самовіддалених перспектив під час роздумів полягає у виконанні завдань двома способами [9]. Для самозанурення учасникам пропонується така інструкція: «Щоб полегшити ваше згадування, спробуйте візуалізувати цю соціальну подію. Уявіть себе в події та запитайте себе: Чому я так себе почуваю чи поводитиму?».

Самодистанційний стан виникає за допомогою слідуванню такої інструкції: «Щоб полегшити ваше згадування, спробуйте візуалізувати цю соціальну подію з точки зору третьої особи. Уявіть себе в події та запитайте себе: чому він (вона), маючи на увазі себе, почувається чи поводитьсь таким чином?». Далі учасники мають описати свій потік думок щодо події з їхньої визначеної точки зору.

Експериментально доведено наявність переваги самодистанціювання порівняно із самозаглибленням у зниженні негативної емоційності не тільки зразу після події, але й при повторному згадуванні цієї події через місяць [7, 9].

Отже, можливості рефлексії у залежності від способу її здійснення мають різні наслідки в ситуаціях переживання людиною стресу. Самозаглиблення, як різновид інтроспекції, посилює прояв негативних переживань, самодистанціювання сприяє зниженню депресивної симптоматики. Визначені тенденції підтверджуються й для ситуацій переживання емоціогенних подій в залежності від травматичності та ексклюзивності. Мова йде про травматичні життєві події, такі які загрожують життю та здоров'ю [16], пов'язані із іміграцією [13]. Про те, форма самодистанціювання сприяє конструктивним міркуванням та ефективному регулюванні негативних емоцій [7], пом'якшує емоційний дистрес [10,14].

Висновки. Онтологічний підхід до розуміння рефлексії у статусі механізму психіки який, з одного боку забезпечує інтеграції усіх сфер особистості, а з іншого надає можливість для змін, розвитку та виникнення нових її утворень через рефлексивне ставлення до дійсності, має зв'язок із регуляцією поведінки в ситуації стресу. Наслідки роботи механізму рефлексії

залежать від форми рефлексії, або способу рефлексивного ставлення. Оптимальним для ефективної регуляції поведінки в ситуації стресу є форми рефлексії, що дозволяють здійснювати децентрацію в когнітивній оцінці власних переживань, поведінки та обставин.

Література:

1. Алексеев Н. Г. Рефлексия. *Seminarium Hortus Humanitatis. Альманах* № 10. Рига, 2007. <http://seminariumhumanitatis.positiv.lv/10%20almanax/alm%2010%20alekseev.htm>
2. Буякас Т.М., Михеев В.А. Системная рефлексия и ее психотехническое обеспечение в процессе профессионального становления. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, 2017. №1. С.105-117.
3. Леонтьев Д.А. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели до дифференциальной диагностики. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 2014. Т. 11. № 4. С. 110–135.
4. Мирошник О.Г. Рефлексивність та регуляторний потенціал особистості. *Психологія і особистість. Науковий журнал. Київ-Полтава : ПНПУ імені В.Г. Короленка*. 2020. №1(18). С. 234-246.
5. Рассказова Е.И. Гордеева Т.О. Осин Е.Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики СОРЕ. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 2013. Т. 10. № 1. С. 82–118.
6. Шаров А.С. О-граниченный человек: значимость, активность, рефлексия: Монография. Омск : Изд-во ОмГПУ, 2000. 358с.
7. Ayduk, Ö., & Kross, E. (2008). Enhancing the pace of recovery: Self-distanced analysis of negative experiences reduces blood pressure reactivity. *Psychological Science*, 19, 229-231.
8. Csikszentmihalyi, M. (1993). *The Evolving Self*. N.Y.: Harper Perennial.
9. Dorfman, A., Oakes, H., Santos, H. C., Grossmann, I. (2021). Self-distancing promotes positive emotional change after adversity: Evidence from a micro-longitudinal field experiment. *Journal of Personality*, 89, 132–144.
10. Grossmann, I., & Kross, E. (2010). The impact of culture on adaptive versus maladaptive self-reflection. *Psychological Science*, 21, 1150-1157.
11. Grossmann, I. & Kross, E. (2014). Exploring Solomon's Paradox: Self-distancing eliminates the self-other asymmetry in wise reasoning about close relationships in younger and older adults. *Psychological Science*, 25, 1571-1580.
12. Grossmann, I. & Jowhari, N. (2018). Cognition and the self: Attempt of an independent close replication of the effects of self-construal priming on spatial memory recall. *Journal of Experimental Social Psychology*, 74, 65-73.
13. Hussain, D., & Bhushan, B. (2011). Posttraumatic stress and growth among Tibetan refugees: The mediating role of cognitive-emotional regulation strategies. *Journal of Clinical Psychology*, 67, 720–735. <https://doi.org/10.1002/jclp.20801>

14. Kross, E., & Ayduk, O. (2008). Facilitating adaptive emotional analysis: Distinguishing distanced-analysis of depressive experiences from immersed-analysis and distraction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 334, 934-938.
15. Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer
16. Shand, L. K., Cowlshaw, S., Brooker, J. E., Burney, S., & Ricciardelli, L. A. (2015). Correlates of post-traumatic stress symptoms and growth in cancer patients: A systematic review and meta-analysis. *Psycho-Oncology*, 24, 624-634.
17. Tackman, A. M., Sbarra, D. A., Carey, A. L., Donnellan, M. B., Horn, A. B., Holtzman, N. S., Mehl, M. R. (2019). Depression, negative emotionality, and self-referential language: A multi-lab, multi-measure, and multi-language-task research synthesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 116, 817-834.

ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СУЧАСНИХ УКРАЇНЦІВ

Мишко Н. М., Булана А. В., Лашко К. О.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Короленка
mushkonadia@gmail.com, matrik0330@gmail.com*

На сьогоднішній день населення України перебуває у стані невизначеності та тривоги. Втрата робочих місць, політична і економічна нестабільність, пандемія – усе це стає причиною високого рівня стресу, на який кожна людина реагує по-різному. Від того, наскільки сильно розвинена стресостійкість у громадян буде залежати подальше процвітання країни, швидше відновлення після кризи і зниження рівня деструктивних, згубних психологічних тенденцій.

Велика кількість проведених раніше досліджень змусили вчених зіткнутися з тим фактом, що життєві труднощі неоднаково впливають на поведінку людей. Там, де одні особистості мобілізуються під час стресу, знаходять резервні внутрішні ресурси, досягають успіху, інші, навпаки, опиняються у стані апатії, байдужості, прагнуть сховатися від нових можливостей, намагаються повернутися у свою зону комфорту, бояться щось змінювати. Прикладні дослідження дозволили авторам визначити «hardiness» (з англ. – «витримка, стійкість») як особистісний конструкт, що характеризує здатність людини протистояти стресовій ситуації, зберігаючи внутрішню рівновагу, не знижуючи показників успіху своєї діяльності [1].

Вперше явище феномен стресу описав Г. Сельє як неспецифічну реакцію організму на згубні впливи навколишнього середовища [2].

Сельє виділяє три основні стадії розвитку стресу:

1) стадію тривоги: при виникненні певного стресора організм людини активізується у відповідь на вимоги, що йому пред'являються.

2) Стадія адаптації починається, коли організм активізує внутрішні ресурси для подолання напруги, що виникла.

У тому випадку, коли організм не може адаптуватися до нових умов або ж внутрішні ресурси людини знижено, виникає третя стадія –

3) дистрес, яка характеризується виснаженням організму.