

Отримано: 24 січня 2018 р.

Прорецензовано: 2 лютого 2018 р.

Прийнято до друку: 20 березня 2018 р.

e-mail: i_netta@ukr.net

DOI: 10.25264/2415-7384-2018-6-4-8

Андрущенко І. Г. Психологічні особливості впливу копінг-стратегій на саморозвиток особистості юнацького віку. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : збірник наукових праць. Острог : Вид-во НаУОА, квітень 2018. № 6. С. 4–8.

УДК: 159. 923.2 – 021.464 – 053.6.

Андрущенко Інна Григорівна,

викладач кафедри загальної і соціальної психології та психотерапії
Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА САМОРОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

За результатами теоретичного й емпіричного дослідження впливу копінг-стратегій на особливості саморозвитку в юнацькому віці визначено, що конструктивні копінг-стратегії сприяють поліпшенню фізичного самопочуття, активізують розумову діяльність, викликають позитивні емоційні переживання й сприяють успішній адаптивній долаючій поведінці та саморозвитку юнаків і дівчат; використання непродуктивних копінг-стратегій призводить до наростання негативної психофізіологічної симптоматики, дезорганізації інтелектуальної діяльності, виникнення негативних емоційних переживань і супроводжується намагання уникнути чи проігнорувати проблему, спрямовувати зусилля не на її вирішення, а на зменшення емоційної напруги, що ускладнює процеси саморозвитку.

Ключові слова: саморозвиток, копінг-ресурси, копінг-стратегії, копінг-поведінка, ефективні й неефективні копінг-стратегії саморозвитку.

Андрущенко Інна Григорівна,

преподаватель кафедры общей и социальной психологии и психотерапии
Национального педагогического университета имени М.П. Драгоманова

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ НА САМОРАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ ЮНАШЕСКОГО ВОЗРАСТА

По результатам теоретического и эмпирического исследования влияния копинг-стратегий на особенности саморазвития в юношеском возрасте определено, что конструктивные копинг-стратегии способствуют улучшению физического самочувствия, активизируют умственную деятельность, вызывают положительные эмоциональные переживания и способствуют успешному адаптивному преодолевающему поведению и саморазвитию юношей и девушек; использование непродуктивных копинг-стратегий приводит к нарастанию негативной психофизиологической симптоматики, дезорганизации интеллектуальной деятельности, возникновению негативных эмоциональных переживаний и сопровождается попыткой избежать или проигнорировать проблему, направляя усилия не на ее решение, а на уменьшение эмоционального напряжения, что затрудняет процессы саморазвития.

Ключевые слова: саморазвитие, копинг-ресурсы, копинг-стратегии, копинг-поведение, эффективные и неэффективные копинг-стратегии саморазвития.

Inna Andrushchenko,

Lecturer of the Department of General and Social Psychology and Psychotherapy
National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov, Kyiv

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE INFLUENCE OF COPING STRATEGIES ON THE SELF-DEVELOPMENT OF THE PERSONALITY OF ADOLESCENCE

According to the results of the theoretical and empirical research of the influence of coping strategies on the peculiarities of self-development in adolescence, it is determined that constructive coping strategies contribute to the improvement of physical well-being, activate mental activity and cause positive emotional experiences and, accordingly, promote successful adaptive behavior and self-development of boys and girls; the use of non-productive coping strategies leads to an increase in negative psycho-physiological symptoms, disorganization of intellectual activity, the emergence of negative emotional experiences, accompanied by an attempt to avoid or ignore the problem, direct efforts not to its solution, but to reduce emotional stress, which complicates the processes of self-development.

Key words: self-development, coping-resources, coping strategies, coping-behavior, effective and ineffective self-development coping strategies.

Постановка проблеми. Для того, щоб бути успішною в сучасному суспільстві молода людина повинна займатися постійним саморозвитком і самовдосконаленням. Саморозвиток особистості юнацького віку необхідний, передусім, для успішної ідентифікації та задоволення своїх глибинних потреб у само-

актуалізації та самореалізації – індивідуально-особистісній, суспільній, професійній та ін. Тому актуальним є питання, що саме обумовлює внутрішню активність юнаків і дівчат, а також те, за яких умов ця активність є успішно-адаптивною і сприяє ефективному саморозвитку.

Одним із важливих напрямів забезпечення позитивної динаміки саморозвитку, на нашу думку, є формування та розвиток конструктивних копінг-стратегій долаючої поведінки, спрямованої на вирішення важливих життєвих завдань і проблемних ситуацій, якими наповнене життя сучасної молоді.

Короткий огляд останніх досліджень і публікацій. Проблеми саморозвитку особистості досить ґрунтовно досліджували як вітчизняні І. С. Булах, П. В. Лушин, С. О. Ставицька, В. О. Татенко та ін. [1; 5; 10; 11], так і зарубіжні психологи Д. О. Леонтєв, А. Маслоу, Ю. М. Орлов, М. А. Щукіна та ін. [4; 7; 12; 17]. Дослідження проблематики копінг-стратегій особистості займалися Т. А. Заглюдіна, Н. Куйпер, Р. Лазарус, Р. Мартін, С. К. Нартова-Бочавер, М. Перрес, О. Б. Сімадова, С. Фолкман та ін. [2; 14; 16; 6; 9]. Водночас залишається малодослідженою проблема впливу копінг-стратегій на саморозвиток особистості юнацького віку, яка займає важливе місце у психології розвитку, що й визначило напрям нашого дослідження.

Мета статті – проаналізувати теоретичні підходи до вивчення проблеми копінг-стратегій особистості й емпірично визначити особливості їх впливу на саморозвиток особистості в юнацькому віці.

Матеріали і методи дослідження: *теоретичні* – аналіз, порівняння й узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження; *емпіричні* – опитування, спостереження, методика «Копінг-механізми» (авт. Е. Хайм, адапт. Л. І. Вассермана).

Виклад основного матеріалу. Саморозвиток – це усвідомлений і керований особистістю процес, у результаті якого відбувається вдосконалення фізичних, розумових і моральних потенціалів людини, розгортання її індивідуальності. Процес саморозвитку не має меж, як немає межі досконалості людини. Його можна розглядати як становлення інтегративної якості особистості – її суб'єктності, що містить мотиваційну, діяльнісну, рефлексивно-регульовальну складові. Саморозвиток особистості полягає в умінні самостійно визначати чинники, що стимулюють чи перешкоджають її зростанню [8].

Досліджуючи процес саморозвитку особистості, потрібно звертати увагу на такі аспекти: саморозвиток – це процес, який сприяє самовдосконаленню, самореалізації особистості, який має діяльний характер, без бажання і зусиль у роботі над собою особистісний розвиток неефективний; внутрішніми стимулами розвитку особистості є її потреби, мотиви, інтереси й установки, загалом, внутрішні суперечності, які стимулюють активність особистості, сприяють її саморозвитку; зовнішніми чинниками розвитку є впливи середовища та цілеспрямоване виховання, які впливають на розвиток особистості через її внутрішню сферу, породжуючи в неї відповідні потреби, що зумовлює несхожість, різноманітність і неповторність особистісного розвитку кожної людини, індивідуальну своєрідність її саморозвитку [11].

Саморозвиток особистісних якостей людини найчастіше відбувається через переживання психологічно складних чи проблемних ситуацій, які спонукають особистість до актуалізації внутрішніх ресурсів, пошуку відповідних засобів їхнього вирішення й розвитку необхідних властивостей на шляху самовдосконалення. Загальне уявлення про складну життєву ситуацію є розуміння її як будь-якої ситуації, що викликає труднощі в людини, і порушує її психологічне благополуччя. У психології до категорій складних ситуацій відносять: стресову, конфліктну, фруструючу, травмуючу, екстремальну, надзвичайну, напружену й інші [12].

На всі ці ситуації особистість реагує переважно двома способами: вибудовує копінг-стратегії і застосовує певну копінг-поведінку чи психологічні захисти.

С. К. Нартова-Бочавер вважає що довільне вживання в різних роботах, поняття «coping» охоплює широкий спектр людської активності – від несвідомих психологічних захистів до цілеспрямованого подолання кризових ситуацій [6].

Частина дослідників вважають, що психологічний захист близький до поняття «копінг», а основною відмінністю є те, що захисні механізми виявляються неусвідомлено, а копінг-стратегії – це свідоме включення людської активності [8].

Р. Лазарус і С. Фолкман визначають копінг-поведінку як цілеспрямовану соціальну поведінку, що дозволяє людині впоратися з важкою життєвою ситуацією, адаптуватися до неї, знизити стресогенну дію способами адекватними особистісним властивостям і ситуації, через усвідомлені копінг-стратегії. Копінг-поведінка залежить не тільки від властивостей особистості, а й від самої ситуації, та виявляється на поведінковому, емоційному й пізнавальному рівнях.

У структурі копінг-поведінки виділяють копінг-стратегії і копінг-ресурси. Копінг-стратегії – це способи подолання стрес-чинників, як реакція особистості й актуальну загрозу; копінг-ресурси – відносно стабільні характеристики індивіда і соціального середовища, які сприяють розвитку способів подолання стресу [16]. Якщо труднощі перевищують ресурси індивіда – це призводить до високого рівня стресу, що супроводжується зниженням ефективності діяльності та погіршенням психологічного та фізичного стану. Базове значення терміна «копінг» – «подолання», тому адаптивні або конструктивні стратегії сприя-

тимуть зниженню впливу стресу й успішному вирішенню ситуації, а дезадаптивні або неконструктивні копінг-стратегії можуть призводити до зниження психологічного і фізичного благополуччя особистості, що не сприятиме ефективному саморозвитку.

Для подолання проблемних ситуацій особистість використовує копінг-стратегії на основі придбаного раніше особистісного досвіду (копінг-ресурси). Результат взаємодії копінг-ресурсів і копінг-стратегій дозволяє сформувати долаючу поведінку, яка сприяє саморозвитку особистості юнацького віку [3]. Саме тому копінг-стратегії можна розглядати, як стратегії дії, що використовує особистість у ситуаціях психологічної загрози фізичному, особистісному і соціальному благополуччю, реалізовані в когнітивній, емоційній і поведінковій сфері функціонування особистості, що ведуть до успішної чи неуспішної адаптації.

Інакше кажучи, копінг-стратегії – це те, що і як робить особистість, для того, щоб упоратися зі стресом, вирішити як значущі, так і повсякденні завдання, проблеми, а копінг-ресурси – це те, які засоби і якості вона здатна задіяти у процесі їхнього вирішення.

Таким чином, стратегії копінга дають можливість упоратися з важкою проблемою, забезпечивши додатковий ресурс, спрямований не лише на її розв'язання чи подолання, а й саморозвиток особистості. У структурі копінг-стратегій можна виділити, насамперед, такі основні компоненти: когнітивний, емоційний і поведінковий, які ми й вивчала в емпіричній частині дослідження та проаналізуємо нижче.

В емпіричній частині статті подаємо результати дослідження копінг-стратегій 100 студентів 1–3 курсів різних спеціальностей за методикою Е. Хайма (E. Heim). Для того, щоб визначити, які копінг-механізми застосовують студенти у стресовій ситуації, ми застосували методику «Копінг-механізми» (авт. Е. Хайм, адапт. Л. І. Вассермана).

Методика дозволяє досліджувати 26 ситуаційно-специфічних варіантів копінга, розподілених відповідно до трьох основних сфер психічної діяльності на когнітивний, емоційний і поведінковий копінг-механізми. Отримані кількісні результати дослідження та їх якісний аналіз подаємо нижче.

Е. Хайм поділяє копінг-стратегії на продуктивні (спроби вирішити проблему самостійно, зміна власних установок щодо ситуації, пошук інформації, об'єктивна оцінка ситуації, втручання в ситуацію, самоконтроль, прийняття відповідальності), непродуктивні (закритість для інформації, уникнення, самозвинувачення, відкидання проблеми, відхід від соціальної підтримки, визнання своєї поразки) і відносно продуктивні, які допомагають упоратися з незначними труднощами [13].

Оцінювати ефективність копінга слід наприкінці в тому випадку, якщо стресова ситуація для індивіда стає незначною як подразник і звільняється енергія для вирішення нових завдань. У багатьох психологічних джерелах критерій ефективного подолання пов'язують із психологічним благополуччям людини, що виражається у зниженні рівня тривожності, дратівливості, психосоматичної симптоматики, депресивних показників [8].

Таким чином, копінг є більш досконалою стратегією вирішення проблемних ситуацій, ніж психологічний захист, оскільки в копінгу механізм гармонізації взаємодії суб'єктів заснований на усвідомленому, довільному встановленні ними бажаної рівноваги у стресовій ситуації на рівні енергії й інформації. Обрана певним чином копінг-стратегія визначає успішну або неуспішну адаптацію, що впливає на ефективність і динаміку саморозвитку особистості.

Результати емпіричного дослідження свідчать, що найбільша кількість досліджуваних юнацького віку (60%) обирають продуктивні емоційні копінг-стратегії: оптимізм – 56% та протест – 4%. Їх емоційний особистісний стан можна охарактеризувати як активне обурення і протест щодо труднощів. Вони відрізняються емоційною готовністю вирішувати наявні проблеми і впевненістю, що існує вихід із будь-якої ситуації.

Непродуктивні емоційні копінг-стратегії обирають 18% досліджуваних, емоційні стани яких характеризуються пригніченням емоцій – 10%, покірністю – 2%, самозвинуваченням – 4%, агресивністю – 2%. Особистість, яка використовує такі копінг-стратегії, переживає злість, почуття провини, безнадійність, фатальну покірність, а її поведінка характеризується постійною підвищеною тривогою і схильністю до депресії.

Ще 12% досліджуваних обирають відносно продуктивні емоційні копінг-стратегії: емоційну розрядку – 4% і пасивну кооперацію – 8%. Особистості, яка використовує такі емоційні копінг-стратегії, приたまанно перекидання відповідальності за вирішення проблемних ситуацій на інших, емоційні реакції спрямовані на зняття напруги.

Дещо більше половини (54%) досліджуваних юнаків і дівчат застосовують продуктивні когнітивні копінг-стратегії, такі, що дозволяють знайти найкращий вихід із проблемної ситуації. До них належать: проблемний аналіз – 20%, усвідомлення власної цінності – 12%, збереження самовладання – 22%. Такі форми поведінки допомагають аналізувати стресові ситуації і можливі шляхи виходу з них. Особистість, яка обирає продуктивні стратегії, впевнена у власних ресурсах, які необхідні для подолання важких ситуацій, зорієнтована на підвищення власної самооцінки та самоконтролю, глибше усвідомлює власну цінність як особистості.

Ще 28% досліджуваних юнацького віку обирають непродуктивні когнітивні копінг-стратегії: смиренність – 6%, розгубленість – 8%, дисимуляцію – 12%, ігнорування – 2%. Така копінг-поведінка виявляється в небажанні долати труднощі; характеризується умисною недооцінкою можливих невдач і неприємностей через невіру у власні сили й інтелектуальні ресурси. Відносно продуктивні когнітивні копінг-стратегії притаманні 18% досліджуваних і виражаються через відносність – 8%, надання смислу – 4%, релігійність – 6%. Їх конструктивність залежить від значущості й актуальності ситуації подолання. Такі форми поведінки особистості спрямовані на оцінку труднощів, порівняно з іншими, намагання інакше переосмислити свою поведінку і ситуацію, у якій вона знаходиться, надання особливого сенсу подоланню труднощів, віра в Бога і стійкість у вірі в разі зіткнення зі складними проблемами.

Найнижчі показники демонструють досліджувані юнаки і дівчата (38%) щодо продуктивних поведінкових копінг-стратегій, які містять: співпрацю – 20%, звернення за допомогою – 10%, альтруїзм – 8%. Використовуючи такі копінг-стратегії, особистість вступає у співпрацю із більш досвідченими людьми для ефективного вирішення проблемних ситуацій або сама пропонує допомогу близьким під час подолання труднощів.

Непродуктивні поведінкові копінг-стратегії притаманні 32% досліджуваних: активне уникнення – 20% і відступ – 12%. Така поведінка передбачає уникнення думок про неприємності, пасивність, самотність, пасивний (байдужий) спокій, ізоляцію, прагнення уникнути активних інтерперсональних контактів, відмова від вирішення проблем.

Відносно продуктивні поведінкові копінг-стратегії демонструють 24% респондентів: компенсація – 10%, відволікання – 6% і конструктивна активність – 8%. Характерним для поведінки юнаків із такими поведінковими копінг-стратегіями є тимчасовий відхід від вирішення проблем за допомогою занурення в улюблену справу, подорожі, втілення в життя заповітних бажань і негативних пасивно-захисних аспектів поведінки – алкоголю, лікарських засобів, заїдання.

Отже, у юнаків і дівчат переважають продуктивні копінг-стратегії в когнітивній, емоційній і поведінковій сферах, що свідчить про те, що наявні проблеми і труднощі вони намагаються вирішити, працюючи над собою. Вони діляться переживаннями зі своїми друзями, родичами, близькими; прислухаються до компетентних наставників; заручаються підтримкою близьких.

Водночас є досить значний відсоток юнаків і дівчат, які використовують неконструктивні та відносно конструктивні стратегії подолання складних ситуацій. Важкість у реалізації запланованих змін, може стати для них бар'єром у саморозвитку. Такі студенти очікують, що особистісні зміни будуть досягатися з легкістю і за швидкі терміни, а перепони на шляху «вбивають їх із колії», тому вони можуть відмовлятися від саморозвитку, не бажаючи прикладати зусилля та проводити клопітку роботу над собою. Тільки, якщо особистість подолає внутрішні суперечності, лінь, свої захисні неефективні механізми, які породжують страх до нового та невпевненість у собі, стане можливим її якісний ріст.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Проведене теоретичне й емпіричне дослідження дають нам можливість прийти до висновку, що активні конструктивні копінг-стратегії сприяють поліпшенню фізичного самопочуття, активізують розумову діяльність і викликають позитивні емоційні переживання й сприяють успішній адаптивній долаючій поведінці. А використання непродуктивних копінг-стратегій призводить до наростання негативної психофізіологічної симптоматики, дезорганізації інтелектуальної діяльності, виникнення негативних емоційних переживань і супроводжується намагання уникнути чи проігнорувати проблему, спрямовувати зусилля не на її вирішення проблеми, а лише на зменшення емоційної напруги.

Отже, вибір особистістю юнацького віку певної копінг-стратегії в момент зіткнення зі складною чи проблемною ситуацією залежить від наявного в неї психофізіологічного та соціально-психологічного ресурсу, суттєво визначає її психічне і фізичне самопочуття й сприяє чи перешкоджає процесам активного саморозвитку.

Перспективою наших подальших досліджень є підготовка програми з корекції в досліджуваних студентів неконструктивних і розвитку продуктивних копінг стратегій у різних ситуаціях життєдіяльності, передусім, у межах навчально-професійної підготовки.

Література:

1. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка: монографія / І. С. Булах. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2003. – 340 с.
2. Заглодина Т. А. Копинг-стратегии как вид креативных практик / Т. А. Заглодина // Креативность гуманитарного образования: духовно ценностные и интеллектуальные аспекты: сб. ст. [по материалам 11-й Всерос. науч. практ. конф., 20–21 нояб. 2014. – Екатеринбург] / Рос. гос. проф. – пед. ун-т. – Екатеринбург, 2014. – С. 139–142.

3. Заика Л. Л., Разуваева Т. Н. Некоторые теоретические проблемы совладающего поведения в психологической науке/материалы межд. науч.-практ. конф. – Психология совладающего поведения. [отв. ред.: Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова]. – Кострома: КГУ, 2007. – 426 с.
4. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д. А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1999. – 478 с.
5. Лушин П. В. Личностные изменения как процесс: теория и практика. Монографія / П. В. Лушин. – Одесса: Аспект, 2005. – 334 с.
6. Нартова-Бочавер С. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С. Нартова-Бочавер // Психол. журнал. – 1997. – № 5. – С. 56.
7. Орлов А. Б. Психология личности и сущности человека: парадигмы, проекции, практики: учеб. пособие для студен. вузов, обуч. по спец. «Психология» / А. Б. Орлов. – М.: Academia. – 2002. – 270 с.
8. Психологический словарь / [ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко]. – СПб.: Прайм – Еврознак, 2007. – 672 с.
9. Симатова О. Б. Теория копинг-поведения как основа первичной психолого-педагогической профилактики аддиктивного поведения подростков / О. Б. Симатова // Вестник ЧитГУ. – 2009. – № 6 (57). – С. 93–98.
10. Ставицька С. О. Смісложиттєві орієнтації сучасного юнацтва / С. О. Ставицька // Актуальні проблеми практичної психології. Зб. наук. праць. Ч. II. – Херсон, ПП Вишемирський В. С., 2009. – 744 с. – С. 462–471.
11. Татенко В. О. Проблема саморозвитку психіки: суб'єктно-генетичний підхід / В. О. Татенко // Інформаційний бюлетень АПН України. – 1994. – Вип. 1(6). – С. 4–5.
12. Щукина М. А. Психология саморазвития личности / М. А. Щукина; Санкт-Петербургский гос. ун-т. – Санкт-Петербург: Изд-во СПб. – 2015. – 346 с.
13. Эйдемиллер Э. Г. Методы семейной диагностики и психотерапии. Методическое пособие / Э. Г. Эйдемиллер // Серия: «Психодиагностика: педагогу, врачу, психологу. (Вып. 1) [Под общей редакцией д.м.н., проф. Л. И. Вассермана]. – М.: «Фолиум», 1996. – 48 с.
14. Kuiper N.A., Martin R.A. (1998). Is sense of humor a positive personality characteristic? // Ruch W. (ed.) The sense of humor: Explorations of a personality characteristic. Berlin; New York: Mouton de Gruyter. – P. 179–202.
15. Lazarus R. Stress, Coping, and Health. (1992). A Situation-Behavior Approach. Theory, Methods, Applications / Lazarus R., Perrez M., Reicherts M. –Seattle- Toronto-Bem-Gottingen: Hogrefe & Huber Publishers.
16. Maslow A. H. (1970). Motivation and personality. 2-nd ed. N. Y.: Harper and Row. – XXX. – 369 p.