

УДК. 159.92

Наталія Володимирівна ГРЕСА,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри соціології та психології факультету № 6 (права та масових комунікацій)

Харківського національного університету внутрішніх справ

ОСОБЛИВОСТІ ПРОАКТИВНИХ КОПІНГІВ У ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

У статті розглянуті особливості проактивного копіngu як адаптивної поведінки, яка допомагає ефективно подолати складні життєві ситуації та сприяти покращенню психологічного стану людини, який забезпечує психологічне благополуччя особистості.

Ключові слова: копінг-поведінка, проактивний копінг, психологічне благополуччя.

Упродовж усього життя практично кожна людина стикається з ситуаціями, що суб'єктивно переживаються нею як важкі, які «порушують» звичний хід життя. Переживання таких ситуацій часто міняє і сприйняття навколишнього світу, і сприйняття свого місця в ньому. Вивчення поведінки, спрямованої на подолання труднощів, в зарубіжній психології проводиться у рамках досліджень, присвячених аналізу «coping», – механізмів або «copingbehavior». «Копінг» – це індивідуальний спосіб взаємодії з ситуацією відповідно до його власної логіки, значущості в житті людини і його психологічних можливостей [2, с. 25]. Оскільки сенс подолання полягає в забезпеченні психологічної адаптації до ситуації, вирішенні проблеми або відновленні психологічного благополуччя, важливо зрозуміти, наскільки окремі копінг – стратегії цим процесам сприяють. Ідея про те, що копінг позитивно впливає на особистість, зв'язується з підкресленою роллю позитивного переконання людини в підтримці і збереженні власного тілесного та психічного здоров'я. Як відомо, саме проактивна копінг-поведінка містить в собі позитивний сенс боротьби із стресовою ситуацією. Тому саме проактивний копінг – це копінг-поведінка, яка заснована на позитивній мотивації, спрямована в майбутнє і використовує, передусім, ресурси самої особистості, а також оточення, що дозволяє ефективніше справлятися із стресовими ситуаціями або зовсім нівелювати вірогідність їх появи [1, с. 95–96].

У дослідженні взяли участь 100 осіб віком 21–23 роки, які навчаються у магістратурі. Були використані наступні психодіагностичні методи: Опитувальник проактивної копінг-поведінки Є. С. Старченкова; Шкала психологічного благополуччя К. Ріффа (адаптація Т. Д. Шевеленкової, Т. П. Фесенко).

За результатами дослідження були отримані наступні результати: В групі досліджуваних з низьким рівнем психологічного благополуччя

виявлено позитивно значимий кореляційний зв'язок між шкалами «Проактивне подолання» та «Позитивне відношення» і «Цілі в житті» ($r=0,40$; $p\leq 0,05$). Тобто з підвищенням процесу ціле покладання, підвищується задоволеність та довіра у відносинах з оточуючими. Також з підвищенням використання когнітивних, поведінкових та саморегулюючих процесів для досягнення поставлених цілей підвищується сама цінність життя. Виявлено негативний кореляційний зв'язок між шкалами «Рефлексивне подолання» та «Цілі в житті» ($r=-0,48$; $p\leq 0,01$). Тобто з підвищенням оцінки можливих стресорів, аналізу проблем і наявних ресурсів, прогнозу ймовірного результату діяльності, зменшується важливість цілей та намірів, які б задовольняли їх. Тобто особи з низьким рівнем психологічного благополуччя в певній мірі більше позбавлені сенсу життя, у них практично відсутнє почуття спрямованості. Виявлено негативний значимий кореляційний зв'язок між шкалами «Стратегічне планування» та «Управління середовищем» ($r=-0,41$; $p\leq 0,05$) і «Самосприйняттям» ($r=-0,47$; $p\leq 0,01$). Тобто у осіб з низьким рівнем психологічного благополуччя з підвищенням процесу створення чітко цілеорієнтованого плану дій, зменшується контроль за іншими та самосприйняттям. Тобто такі особи більш відчують складнощі в організації повсякденної діяльності, відчують себе нездатними змінити або поліпшити складні обставини. Вони не задоволені собою, розчаровані подіями свого минулого, відчують занепокоєння з приводу деяких особистісних якостей. Також було виявлено позитивно значимий кореляційний зв'язок між шкалами «Стратегічне планування» та «Цілі в житті» ($r=0,42$; $p\leq 0,05$). Це свідчить про те, що з підвищенням деталізованого аналізу плану, направлено на досягнення поставлених цілей підвищується сама цінність життя та цінність цих цілей. Встановлено негативно значимий кореляційний зв'язок між шкалами «Превентивне подолання» та «Особистісний ріст» ($r=-0,39$; $p\leq 0,05$) і «Осмилення життя» ($r=-0,44$; $p\leq 0,05$). Це значить, що з підвищенням передбачення потенційних стресорів та підготовку дій з нейтралізації негативних наслідків, знижується почуття безперервного розвитку та оцінка себе як людини цілеспрямованої. Тобто особи з низьким рівнем психологічного благополуччя усвідомлюють відсутність власного розвитку, не відчують почуття поліпшення або самореалізації, відчують нудьгу і не мають інтересу до життя, менш здатні встановлювати нові відносини або змінювати власну поведінку. Можливо це пов'язане саме з закінченням навчання, бо в подальшому їм доведеться займатися пошуком роботи і через це у них виникає страх майбутнього.

Результати дослідження взаємозв'язків особливостей проактивного копіngu з складовими психологічного благополуччя у осіб з середнім рівнем його вираженості свідчать про наступне: За результатами дослідження встановлено негативно значимий кореляційний зв'язок між шкалами «Проактивне подолання» та «Управління середою» ($r=-0,59$; $p\leq 0,01$) і «Цілі в житті» ($r=-0,40$; $p\leq 0,05$). Тобто у осіб з підвищенням процесу цілепокладання, знижується прагнення розвиватися та цінність власного життя. Це значить,

що особи з середнім рівнем психологічного благополуччя достатньо підготовлені до складних ситуацій, однак вони більш схильні дотримуватись певних установок, у них відсутнє почуття спрямованості та виникає відчуття складнощі в організації повсякденної діяльності, вони більш відчувають себе нездатними змінити або поліпшити обставини. Виявлено негативно значимий кореляційний зв'язок між шкалами «Рефлексивне подолання» та «Управління середою» ($r=-0,49$; $p\leq 0,01$), що означає з підвищенням роздумів про можливі альтернативні шляхи подолання стресу, знижується здатність самостійно вирішувати та контролювати всі сфери життя. Також виявлено негативно значимий кореляційний зв'язок між шкалами «Стратегічне планування» та «Людина як відкрита система» ($r=-0,34$; $p\leq 0,01$). Тобто за наявності більш детального стратегічного плану досягнення власних цілей у осіб з середнім рівнем психологічного благополуччя знижується здатність засвоювати нову інформацію. Тобто такі особи більш бачать своє життя фрагментарно та мають нереалістичне уявлення про нього.

Результати взаємозв'язків особливостей проактивного копіngu з складовими психологічного благополуччя у осіб з високим рівнем його вираженості свідчать про наступне: Виявлено достовірно значима позитивна кореляція між шкалами «Проактивне подолання» та «Цілі в житті» ($r=0,45$; $p\leq 0,01$) і «Баланс афекту» ($r=0,45$; $p\leq 0,01$). Тобто особи з високим рівнем психологічного благополуччя з підвищенням зусиль у формуванні загальних ресурсів, які полегшують досягнення важливих цілей та сприяють особистісному зростанню, підвищується наявність цілей в житті та сенс життя, а також підвищується задоволеність власним життям. Такі особи більш впевнені у собі, власних силах, можливостях та почутті компетентності в управлінні повсякденними справами. Виявлена достовірно значима негативна кореляція між шкалами «Рефлексивне подолання» та «Позитивне відношення» ($r=-0,54$; $p\leq 0,01$). Тобто з підвищення самоаналізу знижується позитивна оцінка інших. Для осіб з високим рівнем психологічного благополуччя характерні обмежена кількість довірчих відносин з оточуючими: їм складно бути відкритими, проявляти теплоту і піклуватися про інших; в міжособистісних взаєминах, як правило, вони ізольовані; не бажають йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з оточуючими. Також виявлена достовірно значима позитивна кореляція між шкалами «Рефлексивне подолання» та «Людина як відкрита система» ($r=0,38$; $p\leq 0,05$). Це характеризується підвищенням аналізу ситуації та сприйняттям свого життя цілісним та доцільним. Тобто особи з високим рівнем психологічного благополуччя, які більш аналізують всі варіанти подолання труднощів та досягнення поставлених цілей, знають перспективи свого майбутнього. Встановлено достовірно значиму позитивну кореляція між шкалами «Стратегічне планування» та «Позитивне відношення до інших» ($r=0,39$; $p\leq 0,05$) і «Автономія» ($r=0,53$; $p\leq 0,01$). Тобто з підвищенням розробки детального плану досягнення поставлених цілей в житті у осіб з високим рівнем психологічного благополуччя підвищується позитивне ставлення до суспільства та самостійність в прийнятті рішень. Такі особи

самостійні та незалежні, здатні протистояти спробам суспільства змусити думати і діяти певним чином; самостійно регулюють власну поведінку; оцінюють себе відповідно до особистісних критеріїв. Однак виявлено достовірно значиму негативну кореляцію між шкалами «Стратегічне планування» та «Самосприйняття» ($r=-0,41$; $p\leq 0,05$). Таким чином, у осіб з високим рівнем психологічного благополуччя з підвищенням власних роздумів щодо певних планів та стратегій, знижується можливість пізнавати себе та сприймати себе такими як вони є. Тобто особи з високим рівнем психологічного благополуччя не потребують самоаналізу, а весь їх внутрішній потенціал направлений на досягнення поставлених цілей. Виявлено достовірно значиму позитивну кореляцію між шкалами «Пошук інструментальної підтримки» та «Автономія» ($r=0,65$; $p\leq 0,01$), «Баланс афекту» ($r=0,37$; $p\leq 0,05$) та «Людина як відкрита система» ($r=0,36$; $p\leq 0,05$). Тобто особи з високим рівнем психологічного благополуччя більш отримують інформацію та поради від суспільства і це забезпечує підвищення у студентів самостійного регулювання власної поведінки, позитивної оцінки всіх сторін власної особистості та загальної задоволеності власним життям. Це характеризує осіб з високим рівнем психологічного благополуччя як впевнених в собі, з адекватною самооцінкою та позитивним поглядом на своє життя. Також виявлено достовірно значиму негативну кореляцію між шкалами «Пошук інструментальної підтримки» та «Самосприйняття» ($r=-0,56$; $p\leq 0,01$). Це характеризує наявність незадоволення собою, розчарованістю подіями свого минулого, відчуттям занепокоєння з приводу деяких особистісних якостей. Вони більш прагнуть відповідати вимогам суспільства. Виявлено достовірно значиму позитивну кореляцію між шкалами «Пошук емоційної підтримки» та «Автономія» ($r=0,69$; $p\leq 0,01$). Тобто у осіб з високим рівнем психологічного благополуччя з підвищенням регулювання емоційного стресу шляхом пошуку співчуття і спілкування з людьми з безпосереднього соціального оточення, підвищується самостійність і незалежність, здатність протистояти спробам суспільства змусити думати і діяти певним чином. Так особи з високим рівнем психологічного благополуччя намагаються компенсувати певні страхи стосовно майбутнього. Проте виявлено також достовірно значиму негативну кореляцію між шкалами «Пошук емоційної підтримки» та «Самосприйняття» ($r=-0,42$; $p\leq 0,01$). Це значить, що з підвищенням бажання отримувати підтримку оточуючих, зменшується здатність сприймати себе як повноцінну особистість.

На нашу думку це виражається в тому, що особи з високим рівнем благополуччя залежать від думки оточуючих та діють відповідно до вказівок інших. В цілому отримані результати свідчать про наявність позитивного впливу проактивних копінгів на рівень психологічного благополуччя.

Список використаних джерел

1. Ерзин А. И. О проактивном совладающем поведении / А. И. Ерзин // NB: Психология и психотехника. – 2013. – № 1. – С. 89–100.

2. Нартова-Бочавер С. К. «CopingBehavior» в системе понятий психологии личности /

С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18, № 5. – С. 20–30.

Одержано 18.02.2016

В статье рассмотрены особенности проактивного копинга как адаптивного поведения, которое помогает эффективно преодолеть сложные жизненные ситуации и способствовать улучшению психологического состояния человека, которое обеспечивает психологическое благополучие личности.

Ключевые слова: *копинг-поведение, проактивный копинг, психологическое благополучие.*

The article deals with the peculiarities of proactive coping as an adaptive behavior that helps to overcome difficult life situations and contribute to improving the psychological state of the person, which provides psychological well-being of the individual.

Keywords: *coping behavior, proactive coping, psychological well-being.*