

УДК 159.923

DOI: [https://doi.org/10.17721/upj.2021.2\(16\).11](https://doi.org/10.17721/upj.2021.2(16).11)

Шістко Л. О.,

Аспірантка 1 року навчання
кафедри психології розвитку
факультету психології
Київського національного університету
імені Тараса Шевченка
E-mail: luda.shistko@gmail.com
ORCID: 0000-0003-1972-5514

Прокопович Є. М.,

кандидат медичних наук,
доцент кафедри психології розвитку,
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка
E-mail: rozvytku@ukr.net
ORCID: 0000-0002-8601-5419

ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ НА ЕТАПІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ

У статті представлені результати дослідження компонентів самоактуалізації та адаптаційного потенціалу в якості предикторів стратегій проактивної копінг-поведінки особистості на етапі самореалізації. На основі психодіагностичних даних, отриманих на вибірці з 80 осіб у віці від 21 до 55 років, за результатами регресійного аналізу виявлено поєднання особистісних рис, що визначають вибір кожної копінг-стратегії. Встановлено ключові фактори-предиктори проактивного копіngu: самоповага, контактність і здатність до оптимального балансу в системі «внутрішня - зовнішня підтримка». Результати можуть бути використані в практиці психологічного консультування і корекційно-розвиваючої роботи для посилення копінг-ресурсів особистості при зіткненні з життєвими труднощами на етапі самореалізації. Основним методом збору даних є психологічне тестування, реалізоване за допомогою наступного методологічного комплексу: тест самоактуалізації (Е. Шостром, адаптація Ю. Е. Гозмана, М. В. Заїки, М. В. Кроз); втрати та надбання особистих ресурсів (Н. Водоп'янова, М. Штейн); проактивний копінг (Л. Аспінвал, Р. Шварцер та С. Тауберт, адаптована Е. Старченковою).

Статистичним методом обробки даних є регресійний аналіз. Результати регресійного аналізу довели вплив самоактуалізації та адаптаційного потенціалу на проактивну копінг-поведінку особистості на етапі само-реалізації. Вибір кожної стратегії визначається предикторами (від 2 до 6). Найбільший внесок належить показникам шкал самореалізації (9 із 14). Ціннісні орієнтації, спонтанність, синергія, когнітивні потреби та креативність залишались поза межами впливу на проактивний копінг. Зв'язки між активними стратегіями подолання та компонентами само-реалізації є суперечливими та неоднозначними (більшість із них – 14 із 22 – мають протилежний характер). Пояснення значною мірою ви-значається рисами колективістської культури, цінності якої поділяють дорослі члени суспільства. Виявлено, що адаптаційний потенціал має зв'язок лише стосовно стратегії превентивного подолання. Самооцінка, комунікабельність та здатність знаходити оптимальний баланс у системі «внутрішньо-зовнішня підтримка» повинні приділятися ключовим про-вісникам активного подолання на етапі самореалізації.

Ключові слова: особистість, ресурси, копінг-поведінка, самоактуа-лізація, адаптаційний потенціал, проактивний копінг, предиктори ко-пінга, розвиток.

Вступ

Актуальність проблеми. Проблема дослідження самореалізації особистості набуває особливого «звучання» в наших сучасних реалі-ях – в умовах пандемії, глобальної економічної кризи, що торкнулися всіх сфер життєдіяльності суспільства. Основна ідея, яка транслюєть-ся особливо інтенсивно в сформованих обставинах, зводиться до оцін-ки можливостей якісного прогнозу як найважчих і найкритичніших ситуацій, так і найбільш ефективних способів поведінки при зіткненні з ними в майбутньому. У проєкції на простір психологічної науки це протиріччя можна позначити в рамках психології копінг поведінки як питання про недостатню міру вивченості предикторів ефективних стратегій подолання життєвих труднощів, що дозволяють особистості виходити з будь-якої взаємодії із середовищем не тільки з найменши-ми втратами, але і збагаченою новими ресурсами.

Особливо уразливими у сформованих життєвих обставинах вияви-лися представники «зрілого віку», коли відбувається вдосконалення механізмів самореалізації. Незважаючи на наявний багатий досвід, в тому числі копінг-поведінки, саме у дорослого населення спостеріга-ється виснаження можливостей, що постійно вимагає їх відновлення і

посилення. Одним з перспективних напрямків відновлення втраченої рівноваги, на наш погляд, виступає пошук таких особистісних якостей і форм поведінки, які вже досягли певного ступеня зрілості, але при цьому не втратили гнучкості, сенситивності до впливів, в тому числі ззовні, з метою приведення їх у відповідність з новими умовами життя.

Вважаємо, що для вирішення цього завдання для початку доцільно звернутися до ширшого контексту - власне до проблеми копінг-поведінки, а точніше, до ресурсів і стратегій копіngu з важкими життєвими ситуаціями. За відсутності єдиного розуміння копінг-ресурсів, ми слідом за тими, хто займався їх розробкою, будемо під ними розуміти сили, фізичні і духовні можливості людини, її життєві цінності, а також емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні і поведінкові якості та середовищні засоби, мобілізація яких забезпечує поведінку по запобіганню або купіруванню стресу, копіngu з несприятливими життєвими подіями та їх наслідками, задоволення високих потреб середовища, з одного боку, і адаптацію, стабілізацію емоційного стану, зміцнення позитивного самоствавлення, посилення психологічного благополуччя і самоефективності особистості – з іншого (Бодров, 2016; Водопьянова, 2017; Крюкова, 2018; Муздыбаев, 2018; Петрова & Хазова, 2017; Greenglass, 2018).

Теоретичний аналіз

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Більшість дослідників у якості основних ознак копінг-ресурсів виділяють їх системний характер, гетерохронність і гетерогенність формування, ефективність і корисність, організованість і ієрархічність, гнучкість і компенсаційність, динамічність і усвідомленість (Журавлева, Крюкова, & Сергиенко, 2018; Aspinwall & Taylor, 2017).

Що стосується копінг-стратегій як конкретних способів реалізації особистістю копінг-поведінки, то в даному випадку мова може йти і про стиль копіngu як стійкого поведінкового патерну, що призводить до необхідного ефекту, і про конкретні стратегії (адаптивні, конструктивні, продуктивні), і про певні форми копіngu з життєвими труднощами. В рамках нашого дослідження ми будемо спиратися на ресурсний підхід до копінг-поведінки, який будується на ідеї його розуміння як «усвідомленої, цілеспрямованої поведінки суб'єкта, що дозволяє впоратися зі стресом і з важкою життєвою ситуацією адекватними особистісними диспозиціями» (Aspinwall & Taylor, 2017, р. 138–139). Оскільки основне призначення нашої роботи – пошук можливостей для прогнозу і досягнення необхідного копінг-ефекту, ми також спираємося на суб'єктивний підхід до копіngu (Крюкова, 2018), ключовим для розуміння якого є прагнення до досягнення «метастратегічного рівня», що інтегрує спо-

соби копінгу, які спрямовані на передбачення важких ситуацій з метою блокування їх настання (Masgoret & Ward, 2016).

Релевантним для інтеграції обох підходів виступає особлива форма копінгу – поведінка проактивного типу. В його основі лежать роботи Р. Лазаруса, Л. Аспінвалла, Р. Шварцера, Е. Грінгласса, С. Тауберта (Lazarus & Folkman, 1991; Aspinwall & Taylor, 2017; Schwarzer & Taubert, 2018). Основне положення авторів можна звести до наступного: протистояння несприятливим обставинам і сам процес їх подолання необхідно запускати завчасно, до появи реальної загрози. Іншими словами, суб'єктність особистості перш за все розкривається через творчу здатність нести відповідальність не тільки за теперішні, а й за майбутні події власного життя, формуючи особливий інтернальний життєвий стиль (Lazarus & Folkman, 1991). Операціоналізація феномену проактивного копінгу дозволяє виділити цілий комплекс стратегій, які його реалізують. Незважаючи на те, що в нього включені реакції, що направлені на пошук підтримки ззовні (емоційної та інструментальної), все ж його основне ядро утворюють внутрішні «суб'єктні» стратегії – стратегічне планування, рефлексивне, превентивне і власне проактивне подолання (Piontkowski, Rohmann, & Florack, 2017). Сучасні дослідники вважають, що проактивну копінг-поведінку можна і потрібно цілеспрямовано формувати в процесі життєдіяльності, в тому числі в організованому соціальному просторі, наприклад, в освітньому або професійному середовищі (Ruff, 2019). Тобто ключовою особливістю ресурсів особистості або особистісних ресурсів перш за все «є їх контрольованість самою особистістю, що підлягає тренуванню в результаті усвідомленої роботи і в діяльності, в тому числі в діяльності подолання, як зовнішнього, так і внутрішнього» (Aspinwall & Taylor, 2017).

Разом з тим проактивний копінг, виступаючи одночасно ресурсом, потребує накопичення і розвитку інших особистісних ресурсів для протистояння несприятливим подіям найближчого і віддаленого майбутнього (Diener, 2017; Larsen, 2016). Крім того, це вимагає наявності достатнього життєвого досвіду, необхідного як для накопичення ресурсів, так і для їх перевірки, закріплення в цьому статусі.

Виділення невиділених раніше частин загальної проблеми. В рамках нашого дослідження ми сконцентровані на вивченні несприятливого впливу навколишнього середовища на людину, що провокує запуск її копінг-активності. У зв'язку з цим потрібно уточнити ще один термін, важливий для нашого дослідження, – «адаптаційний потенціал». Цей конструкт стає особливо актуальним в контексті зрілого віку особистості і необхідним при створенні й реалізації програм поведінки з метою пристосування до постійних змін умов середовища. Ми та-

кож трактуємо його як проактивний копінг-ресурс, спираючись на той факт, що цей інтегральний конструкт може визначати адекватність реакцій щодо несприятливих впливів і ступінь протистояння їх можливим наслідкам (Greenglass, 2018).

Мета дослідження: встановити можливі предиктори проактивного копіngu, що одночасно виступають ресурсами особистості на етапі самореалізації.

Методологія та результати дослідження

Виклад основного матеріалу. Основна гіпотеза нашого дослідження: на етапі самореалізації адаптаційний потенціал і зрілість особистості, що виявляється в позитивних установках людини по відношенню до світу, інших людей, самої себе, виступають предикторами проактивного копіngu з життєвими труднощами, при цьому вибір кожної стратегії визначає особливе поєднання особистісних якостей, які не заперечують існування універсальних копінг-ресурсів. Перевірка цієї гіпотези, на наш погляд, здатна не тільки доповнити картину копінг-ресурсів особистості на певному етапі її розвитку, а й виявити механізми підвищення її самоефективності.

Матеріали і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 90 осіб (45 чоловіків та 45 жінок) у віці від 21 до 55 років (з них від 21 до 24 років – 30 осіб, від 25 до 39 років – 30 осіб, від 40 до 55 років – 30 осіб). Всі опитані мали вищу освіту або отримували її на момент проведення дослідження. Основний метод збору даних – психологічне тестування, обробка – первинні описові статистики, регресійний аналіз (лінійна регресія, метод виключення). Психодіагностичний комплекс включав наступні методики: Самоактуалізаційний тест – САТ (Е. Шостром, адаптація – Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман, М.В. Загіка, М.В. Кроз); «Втрата і надбання персональних ресурсів» – ОППР (Н. Водоп'янова, М. Штейн) (Водоп'янова, 2017); «Проактивна копінг-поведінка» – РСІ (Л. Аспінвалл, Р. Шварцер і С. Тауберт, адаптація – Е. Старченкова) (Aspinwall & Taylor, 2017; Schwarzer & Taubert, 2018).

Результати дослідження

Згідно з результатами регресійного аналізу, виділені нами особистісні фактори визначають в середньому близько 50% дисперсії залежних змінних, тобто мають досить сильний вплив. При цьому найбільш тісні зв'язки копіngu були виявлені з шкалами самоактуалізації, тоді як адаптаційний потенціал (АП) виступив предиктором лише один раз. (Табл. 1, 2).

Таблиця 1

Вплив самоактуалізації і адаптаційного потенціалу на проактивну копінг-поведінку особистості на етапі самореалізації (результати регресійного аналізу)

Шкали	R	R-квадрат	F	Рівень значущості
Проактивний копінг	0,769	0,592	26,5	0,000
Рефлексивний копінг	0,788	0,621	61,45	0,000
Стратегічне планування	0,694	0,482	27,75	0,000
Превентивний копінг	0,817	0,667	59,79	0,000
Пошук інструментальної підтримки	0,624	0,389	18,99	0,000
Пошук емоційної підтримки	0,582	0,339	10,77	0,000

Спираючись на можливості регресійного аналізу, нами були складені рівняння регресії для кожної стратегії проактивного копіngu, у яких в якості незалежних змінних використовувалися результати діагностики, отримані за допомогою опитувальників Самоактуалізаційний тест (САТ) і Втрата і надбання персональних ресурсів (ОППР).

Таблиця 2

Компоненти особистості, що впливають на стратегії проактивного копіngu на етапі самореалізації

Компоненти	Коефіцієнт B	β-коефіцієнт	Темп
Проактивний копінг (константа: 5,844)			
Орієнтація в часі (ОЧ)	-1,542	-0,767	-1,983*
Підтримка (П)	-1,444	-2,186	-1,858*
Гнучкість поведінки (ГП)	-0,277	-0,162	-1,756*
Уявлення про природу людини (Упл)	-0,552	-0,157	-2,603**
Прийняття агресії (ПА)	-0,294	-0,117	-1,771*
Контактність (К)	-0,330	-0,160	-2,096*
Рефлексивний копінг (константа: 2,760)			
Підтримка (П)	-0,231	-0,356	-3,802***
Самоповага (Сп)	0,413	0,213	2,778**
Контактність (К)	0,350	0,173	2,468**
Стратегічне планування (константа: -2,172)			
Орієнтація в часі (ОЧ)	-1,119	-1,085	-2,559**

Підтримка (П)	-1,134	-3,347	-2,575**
Самоповага (Сп)	0,158	0,156	1,753*
Превентивний копінг (константа: -1,577)			
Сензитивність (Сен)	-0,475	-0,179	-3,333***
Самоповага (Сп)	-0,259	-0,148	-2,498**
Контактність (К)	0,219	0,119	2,223*
Адаптаційний потенціал (АП)	0,719	0,117	2,198*
Пошук інструментальної підтримки (константа: -3,831)			
Гнучкість поведінки (ГП)	0,349	0,249	2,156*
Сензитивність (Сен)	0,557	0,227	2,755**
Пошук емоційної підтримки (константа: -2,293)			
Орієнтація в часі (ОЧ)	1,503	1,326	2,734**
Підтримка (П)	1,500	4,026	2,715**
Самоповага (Сп)	-0,199	-0,179	-1,734*
Самоприйняття (Спр)	-0,216	-0,234	-2,196*
Контактність (К)	-0,184	-0,158	-1,679*

Примітка. Рівень значущості: * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$; *** – $p \leq 0,001$.

Розглянемо послідовно кожен копінг-стратегію взаємодії із життєвими труднощами через призму чинників, що потенційно детермінують її вибір особистістю на етапі самореалізації. Таким чином було розроблено своєрідні формули кожного копіngu, що складаються з унікального набору чинників, які взаємодіють між собою.

Копінг-стратегія «Проактивний копінг» = $5,844 - 1,542 \times ОЧ$ (орієнтація в часі) – $1,444 \times П$ (підтримка) – $0,277 \times ГП$ (гнучкість поведінки) – $0,552 \times Упл$ (уявлення про природу людини) – $0,294 \times ПА$ (прийняття агресії) – $0,33 \times К$ (контактність).

Копінг-стратегія «Рефлексивний копінг» = $2,760 - 0,231 \times П$ (підтримка) + $0,413 \times Сп$ (самоповага) + $0,350 \times К$ (контактність).

Копінг-стратегія «Стратегічне планування» = $-2,172 - 1,119 \times ОЧ$ (орієнтація в часі) – $1,134 \times П$ (підтримка) + $0,158 \times Сп$ (самоповага)

Копінг-стратегія «Превентивний копінг» = $-1,577 - 0,475 \times Сен$ (сензитивність) – $0,259 \times Сп$ (самоповага) + $0,219 \times К$ (контактність) + $0,719 \times АП$ (адаптаційний потенціал).

Копінг-стратегія «Пошук інструментарію підтримки» = $-3,831 + 0,349 \times ГП$ (гнучкість поведінки) + $0,557 \times Сен$ (сензитивність)

Копінг-стратегія «Пошук емоційної підтримки» = $-2,293 + 1,503 \times \text{ОЧ}$ (орієнтація в часі) + $1,500 \times \text{П}$ (підтримка) $-0,199 \times \text{Сп}$ (самоповага) $-0,216 \times \text{Спр}$ (самоприйняття) $-0,184 \times \text{К}$ (контактність).

Дискусія

Найбільш вагомим результатом нашого дослідження є розробка своєрідної формули кожного копінгу, що складається з унікального набору чинників, які взаємодіють між собою. Нижче розглянемо їх детальніше.

Копінг-стратегія «Проактивний копінг». Суть проактивного копінгу насамперед розкривається через цілепокладання і саморегуляцію по досягненню поставлених цілей, в тому числі всупереч перешкодам. Цікавим в даному випадку є те, що всі утворюючі рівняння компоненти самоактуалізації – Орієнтація в часі (ОЧ), Підтримка (П), Гнучкість поведінки (ГП), Уявлення про природу людини (Упл), Прийняття агресії (ПА) і Контактність (К) – в якості предикторів мають зворотний зв'язок з проактивним копінгом. На наш погляд, цьому є кілька пояснень. Теорія проактивного копінгу насамперед постулює довгострокову поведінку, орієнтовану на майбутнє, що є антагоністом реактивної поведінки, спрямованої на роботу в сьогоденні, тим, що вже сталося, тим що принесе шкоду від зіткнення із середовищем (Lazarus & Folkman, 1991; Schwarzer & Taubert, 2018). При цьому копінг-поведінка не виникає в соціальному вакуумі, тому необхідно брати до уваги соціальний контекст, в якому відбувається зіткнення людини зі стресом. «Ідентифікація і мобілізація соціальних ресурсів збільшує ефективність копінг-стратегій» (Водопьянова, 2017, с. 275). Тобто при зіткненні з важкими життєвими ситуаціями необхідно дотримуватися балансу між незалежністю, автономністю і готовністю, в разі необхідності звернутися за допомогою до оточуючих.

Це, власне, узгоджується з основними рисами колективістської культури, значущість цінностей якої для дорослого населення значно вища, ніж для молоді (Ward & Geeraert, 2016). Можливо, в силу віку і досвіду також складається вибіркоче ставлення при оцінці наявних або можливих соціальних ресурсів. Зокрема, допускається диференціація людей на тих, до кого можна та на тих, до кого не варто звертатися за допомогою: не всі люди викликають довіру і володіють необхідними ресурсами, а потрапляють в «коло довіри» перевірені тривалістю, стійкістю міжособистісних відносин, їх довгостроковим позитивним ефектом. Однак це не означає, що наявність і прояв справжніх почуттів до оточуючих, перш за все агресивних, людина може виправдати як у себе, так і в інших. У зв'язку з цим людині буває важко довіритися

навіть самій собі. Тоді вона приймає агресію як природну реакцію, що багато в чому обумовлено традиційним вихованням.

Також, ми вважаємо важливим те, що посилення проактивного копіngu в цілому зміцнює стресостійкість особистості, створюючи умови для особистісного зростання і саморозвитку («Я – відповідальна людина», «Якщо у мене є проблеми, я активно їх вирішую», «Я намагаюся зрозуміти, що мені необхідно для досягнення мети»), спрямовуючи на постановку і досягнення глобальних життєвих цілей («Я намагаюся реалізувати свої мрії»). Важко погодитися з тим, що для цього «всі засоби хороші», однак володіння арсеналом, що вирізняється різноманітністю, скоріше, можна вважати перевагою («Я завжди намагаюся знаходити обхідні шляхи в складних ситуаціях, і мене ніщо не зупинить»). Людина виходить на новий рівень взаємодії зі стресовими впливами, сприймаючи їх як виклик, перевірку на міцність («Після досягнення однієї мети я шукаю іншу, більш складну», «Я сприймаю труднощі як позитивний досвід»), можливо навіть, стимулюючи середовище на їх появу («Якщо хтось скаже мені, що я не здатний зробити щось, то я напевно зроблю це», «Я люблю ризикувати і долати труднощі»). Усе вказане свідчить про гнучкість поведінки. Також було виявлено негативний зв'язок між цим конструктом за методикою Самоактуалізаційний тест (САТ) і шкалою проактивного копіngu.

Копінг-стратегія «Рефлексивний копінг». Рефлексивний копінг в контексті проактивного копіngu слід розглядати, скоріше, як не ретроспективний, а перспективний процес, спрямований на аналіз майбутніх альтернатив через призму потенційного позитивного ефекту. У зв'язку з цим цілком зрозуміла детермінація вибору цієї стратегії з позиції Контакт (К), припускається здатність людини до встановлення тісних і глибоких особистісних зв'язків з оточуючими. Вважаємо, що і цінність цих відносин на етапі самореалізації для такої людини є значною. Приймаючи рішення, вона завжди враховує соціальний контекст. Підтвердженням цьому виступає позитивна відповідь опитуваних на наступні питання шкали «Рефлексивний копінг»: «Коли у мене є проблеми з колегами, друзями або родиною, перш ніж діяти, я уявляю, як я з усім вдало впораюся»; «Коли є серйозне незрозуміння (непорозуміння) між мною і друзями або родиною, я спочатку подумки уявляю, як я буду справлятися з ним». Тобто пріоритет в даному випадку віддається обережності, акуратності, контролю над первинним та імпульсивним спонуканням за рахунок когнітивної відстрочки прийняття рішення, його ретельного попереднього обмірковування, в тому числі можливих наслідків не тільки для самої людини, а й для її близьких. Високе значення соціальних зв'язків підтримується і впли-

вом шкали «Підтримка» на вибір рефлексивного копіngu - в даному випадку воно зворотне.

Припускаємо, що відповіді на такі питання, як «Я вірю в себе навіть тоді, коли відчуваю, що не можу впоратися з усіма завданнями, що стоять переді мною», або «Мені здається, що будь-яка людина за своєю природою здатна долати ті труднощі, які ставить перед ним життя», або «Інтерес до самого себе завжди необхідний для людини», в пріоритеті повинні бути позитивними. Аналогічну відповідь допустимо і в достатній кількості питань соціального спрямування, навіть незважаючи на часто негативний ракурс формулювань, наприклад: «Навіть коли я подобаюся сам собі, я розумію, що є люди, яким я неприємний», або «Люди часто дратують мене», або «Іноді я буваю такий злий, що мені хочеться «кидатися» на людей».

Однак дорослій людині, вихованій в наших культурних традиціях, напевно, складно погодитися, наприклад, з такими твердженнями, як «Я не відчуваю докорів сумління, коли гніваюсь на тих, кого люблю», або «Я вважаю за можливе дати людині зрозуміти, що вона мені здається дурною і нецікавою», або «Мені здається, що люди повинні відкрито виявляти в спілкуванні з іншими своє невдоволення ними», або «Зазвичай я висловлюю і роблю те, що вважаю за потрібне, навіть якщо це загрожує ускладненнями у відносинах з другом». Вважаємо, що, приймаючи рішення, яке може вплинути на відносини з оточуючими в значущих сферах життєдіяльності (сімейній, професійній, відносини з друзями), цілком логічно враховувати можливу реакцію з боку колег, друзів, членів сім'ї, в тому числі з метою збереження і зміцнення цих контактів. Можливо, в зв'язку з тим, що людина здатна до такої диференціації внутрішніх і зовнішніх факторів контролю своєї поведінки, особливо при зіткненні з важкими життєвими ситуаціями, що зачіпають інтереси інших людей, у неї зростає і самоповага (позитивний зв'язок зі шкалою Сп (самоповага)), оскільки ця здатність розцінюється нею як власна гідність: «Мені здається, я можу цілком довіряти своїм власним оцінкам»; «Я відчуваю себе впевненим у відносинах з іншими людьми». Крім того, людина, яка поважає себе, може так само ставитися і до інших, зважаючи на думку і позицію оточуючих, приймаючи їх до уваги при прийнятті рішень.

Копінг-стратегія «Стратегічне планування». В даному випадку мова йде про здатність до масштабування, диференціації та ієрархізації цілей, складання чіткого послідовного плану дій по їх досягненню, що піддається контролю з боку особистості. Зворотній зв'язок зі шкалою «Орієнтація у часі» може трактуватися через посилену концентрацію на майбутньому, в тому числі і у віддаленому, що закономірно переносить

силь людину із сьогодення в ще не здійснені, але заплановані події. З урахуванням того, що сучасні умови життя відрізняються невизначеністю, вважаємо, що стурбованість майбутнім для наших співвітчизників цілком зрозуміла, і це ускладнює надання ствердних відповідей на такі питання, як «Я рідко відчуваю занепокоєння, думаючи про майбутнє» або «Мене рідко турбує питання про те, що станеться в майбутньому». Поділяючи позицію, що основним джерелом контролю майбутніх подій є сам суб'єкт, логічно, що вибір оптимальної стратегії і її подальша реалізація будуть особливо ефективні за умови впевненості людини в прийнятному рішенні: «Я завжди можу покласти на свій творчий хист орієнтуватися в ситуації»; «Я майже завжди відчуваю в собі сили чинити так, як я вважаю за потрібне, незважаючи на наслідки». При цьому важливо, що оптимальний вибір не означає прояву перфекціонізму, допускаючи корекції і «поправки» при його здійсненні: «Зазвичай я не засмучуюсь, якщо мені не вдається домогтися досконалості в чому-небудь». У будь-якому випадку, ми вважаємо, в основі ефективного стратегічного планування лежить довіра до себе і повага (прямий зв'язок зі шкалою Sp), які, вірогідно, ростуть пропорційно з послідовним вирішенням стратегічно важливих завдань. Разом з тим, беручи відповідальність за майбутні події на себе, доросла людина не ігнорує соціальні ресурси, допускаючи, що при необхідності вона може звернутися за допомогою до інших (сильних, авторитетних, які мають зв'язки тощо) і, безумовно, покласти на близьке соціальне оточення, в тому числі для благополуччя якого вона і здійснює конкретний ланцюжок запланованих дій.

Копінг-стратегія «Превентивний копінг». Відносно превентивного копінгу як здатності не тільки передбачати потенційні стресори, а й завчасно готуватися до їх появи з метою нейтралізації негативних наслідків до самої події, очевидно, що його актуалізація в ситуації невизначеності стає ще більш доречною. У суспільстві, в якому соціальна стабільність відсутня або часто порушена, найбільш доцільно готувати своєрідну «подушку безпеки» – матеріальну, професійну, міжособистісну, фізичну тощо, зробити «вклади» в кар'єру, відносини, здоров'я. У зв'язку з цим прямий зв'язок з адаптаційним потенціалом (АП) закономірний. Останній, по суті, і розцінюється як комплекс індивідуальних, психологічних і особистісних властивостей, які потенційно визначають успішність пристосування до динамічного середовища, в тому числі до його загроз (Ward & Kennedy, 2016). А операціонально, в контексті методики, АП розкривається як індекс ресурсності через співвідношення життєвих «надбань» (досягнень) і «втрат» (розчарувань). Чим вищий цей індекс, тим менша стресова вразливість особистості. У свою чергу, присутність великої кількості загроз, невпевненість в майбутньому ви-

ступають підставою і невпевненістю в собі: навіть при довірі до своїх можливостей людина розуміє, що вона залежна від зовнішніх обставин, перш за все за їх несприятливого збігу. Тому, незважаючи на мрії, людина усвідомлює, що в нашому суспільстві не всім вийде «прожити своє життя так, як хочеться» і не завжди «вдається керуватися в житті своїми власними почуттями і бажаннями». З іншого боку, зворотний зв'язок зі шкалою «Самоповага» може трактуватися і через нагальну необхідність превенції в сфері подолання саме особистості, що не довіряє власним силам при прямому контакті зі стресогенним середовищем. Для впевненості в собі і в успішному результаті будь-якої важкої ситуації цьому типу особистості превентивне подолання виявляється позбавленим початкових переваг: навіть при неготовності до дистресу людина може йому активно протистояти, спираючись на свій внутрішній потенціал. Крім недостатності самовпевненості, зайва сензитивність, відкритий прояв своїх переживань, особливо невдоволення собою й іншими, часто ускладнюють життя, заважаючи встановленню тісних контактів з оточуючими, тоді як останні можуть виступати самостійним предиктором превентивного копіngu труднощів. Тобто для нашого суспільства деякий «соціальний бартер» є цілком зрозумілим явищем: ми можемо щось робити бескорисно для інших, але все ж вважаємо за краще отримувати щось натомість – вдячність, схвалення, підтримку, можливість звернутися з будь-яким проханням в майбутньому. Таким чином, при оцінці цих альтернатив все одно центрація відбувається на самій людині.

Далі, перш ніж обговорювати зв'язок компонентів самоактуалізації зі стратегіями пошуку підтримки, нагадаємо, що вона має меншу силу, ніж в рівняннях, представлених раніше. Крім того, при роботі з формулюваннями тверджень в рамках шкал «Пошук інструментальної підтримки» і «Пошук емоційної підтримки» у опитуваних, на наш погляд, можуть виникати труднощі при встановленні їх зв'язку з ймовірними майбутніми труднощами, з чим, власне, і пов'язаний проактивний копінг (антиципація, рефлексія, планування). Іншими словами, під час відповідей на ці два блоки випробувані з більшою ймовірністю виходили з позиції «справжнього» або «минулого» (вже наявного досвіду), маючи на увазі, як це може полегшити подолання важкої ситуації в найближчому майбутньому.

Копінг-стратегія «Пошук інструментарію підтримки». Прагнення до оперативного отримання об'ємної і якісної інформації, що дозволяє приймати зважені рішення на основі всебічного знайомства з проблемою, в сучасному соціальному просторі є поширеною потребою. Вона особливо загострюється в період безпосереднього подолання стресів або підготовки до нього, в зв'язку з чим людина активно потребує по-

рад авторитетів і зворотного зв'язку від безпосереднього соціального оточення. Пошук допомоги ззовні, очевидно, запускається станом емоційного неблагополуччя, високою чутливістю людини до власних потреб, усвідомленням і прагненням ділитися з оточуючими власними переживаннями. Страх «залишитися з ними наодинці» змушує здійснювати активні дії по виявленню джерела мінімізації тривоги. Найчастіше воно знаходиться в найближчому оточенні – сімейному, оточенні друзів, робочому. Через ідентифікацію з друзями, колегами, партнерами («Я часто запитую інших, що б вони зробили в моїй ситуації») тренується гнучкість реакцій, відбувається збагачення поведінкового досвіду суб'єкта.

У свою чергу, звернення у важких життєвих ситуаціях до оточуючих може свідчити і про гнучкість самої людини: орієнтацію на взаємодію з іншими можна розцінювати як прагнення до профілактики та подолання своєї ригідності і можливого застрягання у власних переживаннях («Мені здається, що емоційне та раціональне в людині не суперечать одне одному»). Однак це можна розцінювати і як перекладання відповідальності за вирішення своїх проблем на інших, що обмежує власний саморозвиток («Мене мало хвилює проблема самовдосконалення», «Мені здається, що людина може прожити своє життя так, як їй хочеться»), але знати про це оточуючим – не обов'язково («Я не відчуваю себе зобов'язаним завжди говорити правду», «Бувають ситуації, коли людина має право бути нечесною»). Тим більше що, отримавши необхідну інформацію, її можна просто взяти до відома, не змінюючи своєї поведінки («Я не відчуваю себе зобов'язаним чинити так, як від мене чекають оточуючі»).

Усе зазначене також може відноситися до проявів гнучкості. Однак гнучкість тим і специфічна, що може призводити і до зворотних реакцій: з одного боку, я можу не вважати себе зобов'язаним комусь за надану послугу, особливо якщо людина мені незнайома, з іншого - можу сам надавати послуги, не вимагаючи нічого натомість або, захищаючи свої інтереси, пам'ятати і про іншу сторону.

Копінг-стратегія «Пошук емоційної підтримки». Емоційна підтримка перш за все пов'язана з прагненням розділити почуття з іншими в процесі безпосереднього спілкування з ними. Очевидно, що людина, що переживає емоційний дистрес, має потребу в цьому «тут і зараз». Звідси прямий зв'язок зі шкалою «Орієнтація у часі»: відчуваючи глибокі сильні переживання від травмуючої ситуації і розуміючи однозначність впливу поточного стану на майбутнє, людина хоче його максимумно відредагувати в найбільш сприятливий для себе емоційний обстановці. Останню можуть забезпечити, як правило, члени сім'ї,

близькі друзі, тобто ті, хто викликає довіру і відчуття безпеки в ситуації прояву негативних емоцій, ті, хто здатні на щирий прояв турботи. Це підтверджується формулюванням тверджень шкали емоційної підтримки: «Якщо я пригнічений, я знаю, хто саме може допомогти мені відчувати себе краще»; «Інші люди допомагають мені відчувати себе оточеним турботою»; «Я знаю, на кого я можу розраховувати, коли мені дуже погано».

Крім того, здатність ділитися своїми переживаннями може бути самостійною ознакою тісних міжлюдських обмінів: «Я довіряю свої почуття іншим людям, щоб побудувати або зміцнити близькі відносини». А оскільки для формування таких глибоких суб'єктних відносин потрібен час, здатність до швидкості встановлення контактів і розширення їх системи завдяки цьому відходять на другий план (зворотній зв'язок зі шкалою «Контактність»). Ймовірно, впевнена в собі людина, що приймає всі свої риси, в тому числі негативні, також не буде активно прагнути до розділення своїх переживань з оточуючими, навіть особливо близькими, вважаючи за краще справлятися з ними самостійно, маючи для цього всі внутрішні особистісні ресурси. Цим можна пояснити зворотній зв'язок зі шкалами «самоприйняття» (Спр) і «Самоповага» (Сп). Однак пояснити прямий зв'язок зі шкалою «Підтримка» (П) значно важче, враховуючи, що вона означає пошук підтримки в собі, а не в інших. Можливо, це може своєрідно відображати якраз силу особистості. Як відомо, для того щоб проявити свою слабкість, потрібно мати достатню сміливість. До того ж формулювання тверджень шкали «Пошук емоційної підтримки» показують, що ці прояви є ексклюзивними і розраховані на дуже обмежене коло найближчих людей, тоді як оточуючі можуть навіть не здогадуватися про те, що людина потребує емоційної підтримки. Або, відповідаючи на ці питання, схильна до незалежної поведінки особа розцінювала емоційну підтримку як можливу в крайніх випадках, роблячи акценти на словах «якщо я пригнічений», «коли мені дуже погано». Іншими словами, ніхто не застрахований від важких переживань, навіть емоційно сильна людина.

Висновки

У ході емпіричного дослідження копінг-ресурсів особистості на етапі самореалізації було встановлено, що у якості предикторів, які мають найбільшу вагу у створеній моделі проактивного копіngu особистості на етапі самореалізації, можна виділити самоповагу, контактність і здатність до оптимального балансу в системі «внутрішня – зовнішня підтримка». Найбільш сильний вплив установок особистості по від-

ношенню до світу, інших людей, самої себе мають стратегії превентивного і рефлексивного копінгю. Замикає трійку лідерів проактивний копінг. Тоді як стратегії, спрямовані на пошук соціальної підтримки ззовні (інструментальної та емоційної), виявилися в меншій мірі детерміновані з боку рис, властивих зрілій особистості, що в цілому узгоджується з ідеєю її самодостатності, внутрішньої узгодженості і цілісності.

Перспективи подальших досліджень можуть бути спрямовані на вивчення ролі копінгю в практиці психологічного консультування і корекційно-розвиваючої роботи для посилення копінг-ресурсів особистості при зіткненні з життєвими труднощами на етапі самореалізації.

Декларація про конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність потенційного конфлікту інтересів стосовно дослідження, авторства та / або публікації цієї статті.

Список використаних джерел

- Aspinwall, L. G. & Taylor, S. E. (2017). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*. Vol. 121 (3), 417–436.
- Greenglass, E. (2018). Proactive coping and quality of life management. Beyond coping: Meeting goals, vision, and challenges. London: Oxford University Press. 37–62.
- Lazarus, R. W. & Folkman, S. (1991). *The Concept of Coping. Stress and Coping: an anthology*. New York: Columbia University Press. 189–206.
- Schwarzer, R. & Taubert, S. (2018). Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping. Beyond coping: Meeting goals, vision, and challenges. London: Oxford University Press. 19–35
- Kim, Y. Y. (1986). Cross-cultural adaptation: A Critical Assessment of the Field. *Paper presented at the annual meeting of the Speech Communication Association*. Chicago, Illinois.
- Diener, E. (2017). Subjective emotional well-being. *Handbook of emotions*. NY: Guilford. 405–415
- Larsen, R. J. (2016). Personality and emotion regulation in every life. *Abstract book of the 1st World Conference on Personality*, 88.
- Masgoret, A. & Ward, C. (2016). Culture learning approach to acculturation. *The Cambridge handbook of acculturation psychology*. Cambridge University Press. 58–77.
- Bochner, S. (2003). Culture Shock Due to Contact with Unfamiliar Cultures. *Online Readings in Psychology and Culture*, 8 (1).
- Nguyen, A. D. & Benet-Martínez, V. (2017). Biculturalism and adjustment: A meta-analysis. *Journal of CrossCultural Psychology*. Vol. 44. 122–159.
- Norton, R. (1975). Measurement of ambiguity tolerance. *Journal of Personality Assessment*. 607–619.
- Ogbu, J. (1990). Cultural models. identity and literacy. In J. Stigler, R. Shweder. & G. Herdt (Eds.). *Cultural psychology: Essays on comparative human development*. New York: Cambridge University Press. 520–540.
- Piontkowski, U., Rohmann, A. & Florack, A. (2017). Concordance of acculturation attitudes and perceived threat. *Group Processes and Intergroup Relations*. 5. 221–232.

- Ryff, C. D. (2019). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Psychology and Social Psychology*. Vol. 57. 1069–1081.
- Seal, W. & Ward, C. (2016). The Prediction of Psychological and Sociocultural Adjustment during Cross-cultural Transactions. *International Journal of Intercultural Relations*, 14, 449–463.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Smith, H. E. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*. 125. 276–302.
- Tanaka, T., Takai, J., Kohyama, T. & Fujihara, T. (2016). Adjustment patterns of international students in Japan. *International Journal of Intercultural Relations*, 18(1), 55–75.
- The Satisfaction with Life Scale. (1985). *Journal of Personality Assessment*. №49. 71–75.
- Ward, C. & Geeraert, N. (2016). Advancing acculturation theory and research: The acculturation process in its ecological context. *Current Opinion in Psychology*, 8, 98–104.
- Ward, C. & Kennedy, A. (2016). The measurement of sociocultural adaptation. *International journal of Intercultural Relations*. 23(4), 659–677.
- Ward, C. & Rana-Deuba. A. (1999). Acculturation and adaptation revisited. *Journal of cross-cultural psychology*, 30(4).422–442.
- Witte, K. (2018). A theory of cognition and negative affect: Extending Gudykunst and Hammer's theory of uncertainty and anxiety reduction. *International Journal of Intercultural Relations*, 17, 197-215.
- Бодров, В. А. (2016). Проблема преодоления стресса. Процессы и ресурсы преодоления стресса. *Психологический журнал*, 27 (2), 113–123.
- Водопьянова, Н. Е. (2017). *Психодиагностика стресса*. СПб.: Питер.
- Журавлев, А. Л., Крюкова, Т. Л. & Сергиенко, Е. А. (2018). *Совладающее поведение: современное состояние и перспективы*. М.: Ин-т психологии РАН.
- Журавлев, А.Л. & Сергиенко, Е.А. (2018). *Стресс, выгорание, совладание в современном контексте*. М.: Ин-т психологии РАН.
- Крюкова, Т.Л. (2018). *Психология совладающего поведения в разные периоды жизни*. Кострома: Костромской гос. ун-т им. Н.А. Некрасова.
- Муздыбаев, К. (2018). Стратегия совладания с жизненными трудностями. *Журнал социологии и социальной антропологии*, 2(1), 100–111.
- Петрова, Е.А. & Хазова, С.А. (2017). Ресурсы личности: проблемы и перспективы исследования. *Журнал практического психолога*, 2, 86–103.

References

- Aspinwall, L. G. & Taylor, S. E. (2017). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*. Vol. 121 (3), 417–436.
- Greenglass, E. (2018). Proactive coping and quality of life management. Beyond coping: Meeting goals, vision, and challenges. London: Oxford University Press. 37–62.
- Lazarus, R. W. & Folkman, S. (1991). *The Concept of Coping. Stress and Coping: an anthology*. New York: Columbia University Press. 189–206.
- Schwarzer, R. & Taubert, S. (2018). Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping. Beyond coping: Meeting goals, vision, and challenges. London : Oxford University Press. 19–35
- Kim, Y. Y. (1986). Cross-cultural adaptation: A Critical Assessment of the Field. *Paper presented at the annual meeting of the Speech Communication Association*. Chicago, Illinois.

- Diener, E. (2017). Subjective emotional well-being. *Handbook of emotions*. NY: Guilford. 405–415
- Larsen, R. J. (2016). Personality and emotion regulation in every life. *Abstract book of the 1st World Conference on Personality*, 88.
- Masgoret, A. & Ward, C. (2016). Culture learning approach to acculturation. *The Cambridge handbook of acculturation psychology*. Cambridge University Press. 58–77.
- Bochner, S. (2003). Culture Shock Due to Contact with Unfamiliar Cultures. *Online Readings in Psychology and Culture*, 8 (1).
- Nguyen, A. D. & Benet-Martínez, V. (2017). Biculturalism and adjustment: A meta-analysis. *Journal of CrossCultural Psychology*. Vol. 44. 122–159.
- Norton, R. (1975). Measurement of ambiguity tolerance. *Journal of Personality Assessment*. 607–619.
- Ogbu, J. (1990). Cultural models. identity and literacy. In J. Stigler, R. Shweder, & G. Herdt (Eds.). *Cultural psychology: Essays on comparative human development*. New York: Cambridge University Press. 520–540.
- Piontkowski, U., Rohmann, A. & Florack, A. (2017). Concordance of acculturation attitudes and perceived threat. *Group Processes and Intergroup Relations*. 5. 221–232.
- Ryff, C. D. (2019). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Psychology and Social Psychology*. Vol. 57. 1069–1081.
- Seal, W. & Ward, C. (2016). The Prediction of Psychological and Sociocultural Adjustment during Cross-cultural Transactions. *International Journal of Intercultural Relations*, 14, 449–463.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Smith, H. E. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*. 125. 276–302.
- Tanaka, T., Takai, J., Kohyama, T. & Fujihara, T. (2016). Adjustment patterns of international students in Japan. *International Journal of Intercultural Relations*, 18(1), 55–75.
- The Satisfaction with Life Scale. (1985). *Journal of Personality Assessment*. №49. 71–75.
- Ward, C. & Geeraert, N. (2016). Advancing acculturation theory and research: The acculturation process in its ecological context. *Current Opinion in Psychology*, 8, 98–104.
- Ward, C. & Kennedy, A. (2016). The measurement of sociocultural adaptation. *International journal of Intercultural Relations*. 23(4), 659–677.
- Ward, C. & Rana-Deuba, A. (1999). Acculturation and adaptation revisited. *Journal of cross-cultural psychology*, 30(4).422–442.
- Witte, K. (2018). A theory of cognition and negative affect: Extending Gudykunst and Hammer's theory of uncertainty and anxiety reduction. *International Journal of Intercultural Relations*, 17, 197-215.
- Bodrov, V.A. (2016). Problema preodoleniya stressa. Protsessy i resursy preodoleniya stressa [The problem of coping with stress. Processes and resources for overcoming stress]. *Psikhologicheskii zhurnal*. 27 (2). 113–123. [in Russian].
- Vodopyanova, N. E. (2017). *Psikhodiagnostika stressa [Psychodiagnostics of Stress]*. St. Petersburg: Piter. [in Russian].
- Zhuravlev, A. L., Kryukova, T. L. & Sergienko, E. A. (2018). *Sovladayushchee povedenie: sovremennoe sostoyanie i perspektivy [Coping behavior: current state and prospects]*. Moscow: Institute of Psychology RAS. [in Russian].

Zhuravlev, A. L. & Sergienko, E. A. (2018). *Stress, vygoranie, sovladanie v sovremen-nom kontekste [Stress, burnout, coping in a modern context]*. Moscow: Institute of Psychology RAS. [in Russian].

Kryukova, T. L. (2018) *Psikhologiya sovladayushchego povedeniya v raznye periody zhizni [The psychology of coping behavior in different periods of life]*. Kostroma: Kostroma State University. [in Russian].

Muzdybaev, K. (2018) Strategiya sovladaniya s zhiznennymi trudnostyami [Strategy of coping with life's difficulties]. *Zhurnal sotsiologii i sotsial'noy antropologii – Journal of Sociology and Social Anthropology*. 2(1). 100–111. [in Russian].

Petrova, E. A. & Khazova, S. A. (2017). Resursy lichnosti: problemy i perspektivy issledo-vaniya [Personality resources: problems and perspectives of research]. *Zhurnal prakticheskogo psikhologa*. 2. 86–103. [in Russian].

Abstract

Shistko L. O.

1st year PhD student
Department of Developmental Psychology,
Faculty of Psychology,
Taras Shevchenko National University of Kyiv,
E-mail: luda.shistko@gmail.com
ORCID: 0000-0003-1972-5514,

Prokopovych Ye. M.

Candidate of Medical Sciences
Associate Professor of
the Developmental Psychology Department,
Faculty of Psychology
Taras Shevchenko National University of Kyiv,
E-mail: rozvytku@ukr.net
ORCID: 0000-0002-8601-5419

RESEARCH OF COPING-RESOURCES OF PERSONALITY AT THE STAGE OF SELF-REALIZATION

The article presents the results of the study of the components of self-actualization and adaptation potential as predictors of strategies of proactive coping behavior of an individual at the stage of self-realization. Based on psychodiagnostic data obtained from a sample of 80 people aged 21 to 55, regression analysis revealed a combination of personal traits that

determine the choice of each coping strategy. The key predictor factors of proactive coping have been established: self-esteem, contact and the ability to achieve an optimal balance in the “internal - external support” system. The results can be used in the practice of psychological counseling and corrective and developmental work to strengthen coping resources of the individual when faced with life difficulties at the stage of self-realization. The main method of data collection is psychological testing, implemented using the following methodological complex: self-actualization test (E. Shostrom, adaptation of Yu. E. Gozman, M. V. Zayka, M. V. Kroz); loss and acquisition of personal resources (N. Vodopyanova, M. Shtein); proactive coping (L. Aspinval, R. Schwarzer and S. Taubert, adapted by E. Starchenkova). Statistical data processing method is the regression analysis. The results of the regression analysis proved the influence of self-actualization and adaptation potential on the proactive coping behavior of the individual at the stage of self-realization. The choice of each strategy is determined by predictors (from 2 to 6). The largest contribution belongs to the indicators of self-realization scales (9 out of 14). Value orientations, spontaneity, synergy, cognitive needs, and creativity remained beyond the influence of proactive coping. The relationships between active coping strategies and components of self-realization are contradictory and ambiguous (most of them – 14 out of 22 - are of the opposite nature). The explanation is largely determined by the features of collectivist culture, the values of which are shared by adult members of society. It was found that the adaptive potential has a connection only with regard to the preventive coping strategy. Self-esteem, sociability, and the ability to find the optimal balance in the “internal-external support” system should be considered key predictors of active coping at the stage of self-realization.

Key words: personality, resource, coping behavior, self-actualization, adaptation potential, proactive coping, predictors of coping, development.

Отримано – 21 червня 2021

Рецензовано – 26 червня 2021

Прийнято – 4 липня 2021

Received – June 21, 2021

Revision – June 26, 2021

Accepted – July 4, 2021