

УДК 159.9.072

Козицька І. В.,

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної психології,
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка
E-mail: ikozytska@ukr.net

РОЛЬ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ У ВИБОРІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

Стаття присвячена актуальним проблемам самооцінки особистості та її провідних копінг-стратегій у кризових ситуаціях. Представлено аналіз емпіричних даних дослідження основних копінг-стратегій у людей з різною самооцінкою: низькою за невротичним типом, низькою, адекватною, завищеною та завищеною за невротичним типом. У груп досліджуваних з різною самооцінкою порівнюються середні показники копінг-стратегій, спрямованих на вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення. Проаналізовано встановлені кореляційні зв'язки між рівнем самооцінки особистості та вираженістю окремих копінг-стратегій.

Ключові слова: самооцінка, Я-концепція, копінг-стратегія, стрес, адаптація.

The article is dedicated to the actual problems of the personality self-esteem and its main coping-strategies in critical situations. We have presented the analysis of the empirical data which reveals the research of the main coping-strategies of people with different self-esteem: low according to the neurotic type, low, adequate, high and the highest according to the neurotic type. The mean was compared between the groups of respondents with different self-esteem in terms of the coping-strategies that are directed on the problems solution, search for support and avoidance. Correlations between the level of self-esteem and expressiveness of the specific coping-strategies have been analyzed.

Key words: self-esteem, self-concept, coping strategy, stress, adaptation.

Постановка проблеми. Самооцінка є складним особистісним утворенням і відноситься до фундаментальних властивостей особистості. У ній відбивається, з одного боку, те, що людина дізнається про себе від інших, а з іншого – її власне усвідомлення своїх дій та особистісних якостей. Функції самооцінки й самоповаги психічного життя особистос-

ті полягають у тому, що вони виступають внутрішніми умовами регуляції поведінки та діяльності людини. Завдяки включенню самооцінки до структури мотивації діяльності, особистість постійно співвідносить свої можливості, психічні ресурси з цілями і засобами діяльності.

Самооцінка визначає взаємини людини з її оточенням, критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів й невдач. Тим самим вона впливає на ефективність діяльності та розвиток людини. Самооцінка тісно пов'язана з рівнем домагань, цілями, які людина перед собою ставить.

Адекватна самооцінка дозволяє людині правильно співвідносити свої сили з завданнями різної складності та з вимогами тих, хто її оточує. Неадекватна (завищена або занижена) самооцінка деформує внутрішній світ особи, спотворює її мотиваційну і емоційно-вольову сфери й тим самим перешкоджає гармонійному розвитку.

Виходячи із вищесказаного, можна передбачити, що рівень самооцінки є одним з чинників формування стратегії поведінки людини в стресових ситуаціях: від конструктивних до менш конструктивних шляхів виходу із складних життєвих ситуацій.

Виділення невирішених раніше частин проблеми. Дослідники вважають самооцінку впливовим предиктором таких явищ, як академічні досягнення [4], щастя [1], задоволеність шлюбом та стосунками [6], а також девіантної поведінки особистості. Успіх чи невдачі в академічних досягненнях, суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності шлюбом та стосунками, варіації девіантної поведінки можуть не прямо залежати від рівня самооцінки, а зумовлюватися поведінковими стратегіями, які людина обирає для вирішення проблемних ситуацій, що стають на шляху реалізації намірів людини. У свою чергу, дослідження питання ролі рівня самооцінки людини у наданні переваги нею певній копінг-стратегії дозволяє краще зрозуміти природу впливу самооцінки на якість та задоволеність життям в цілому.

Мета статті: провести емпіричний аналіз проблеми взаємозв'язку рівня самооцінки особистості та її основних копінг-стратегій в стресових життєвих ситуаціях.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Визначення поняття самооцінки в психології є дискусійним. Одні науковці вважають Я-концепцію і самооцінку провідними і самостійними новоутвореннями самосвідомості особистості (У. Джеймс, І. Кон, А. Петровський, К. Роджерс), інші розглядають самооцінку як компонент Я-концепції (Р. Бернс) або ж як процес, результатом якого є Образ-Я (Є. Белінська, Г. Гуменюк, О. Красіло).

Американський психолог Авраам Маслоу включив самооцінку до своєї ієрархії людських потреб. Він описав дві різні форми «поваги»:

потреба в повазі до інших людей у формі визнання, успіху та захоплення, а також потреба у самоповазі у формі самолюбства, впевненості в собі, майстерності або вміння [5]. При цьому, повага до інших вважається більш крихким утворенням і легко втрачається, порівняно з внутрішньою самооцінкою.

Карл Роджерс вважав самооцінку важливим компонентом особистості, оскільки вона розкриває те, якими ми є і в чому сенс нашої особистої цінності. Самооцінка особистості впливає на те, як ми діємо в світі та як ми пов'язані з усіма іншими [8].

З кінця 1970-х до початку 1990-х років в американській психології вважалося, що самооцінка студентів є критичним чинником успішного навчання, гармонійних стосунків з оточенням та подальших успіхів у житті.

Сучасні дослідження свідчать про те, що підвищення самооцінки студентів саме по собі не має позитивного впливу на академічні оцінки. Рой Бауместер показав, що підвищення самооцінки може фактично знизити оцінки [1].

Результати досліджень доводять, що пряма корекція самооцінки, стимулювання впевненості, гордості студентів виключно через свою унікальність, як людської істоти (екзистенційна цінність) не є ефективною. Але, у тому випадку, коли студенти докладають зусилля для досягнення особисто значущих результатів, самовпевненість зростає і саме це ініціює подальші досягнення [8].

Висока самооцінка демонструє високу кореляцію з суб'єктивним відчуттям щастя, хоча чи є це причинно-наслідковим зв'язком, не відомо. Співвідношення між самооцінкою та задоволеністю життям більшою мірою виражене в індивідуалістичних культурах [7]. Крім того, було виявлено, що самооцінка пов'язана з умінням прощати іншим людям – люди з високою самооцінкою схильні прощати частіше, аніж люди з низькою самооцінкою [2].

Що стосується поведінки в стресових, критичних ситуаціях, встановлено, що люди з низькою самооцінкою більш схильні мінімізувати наслідки ризикованої поведінки, раціоналізувати рішення і залишатися впевненими, що певна поведінка не принесе шкоди ні собі, ані іншим. Це може сприяти такій поведінці, як вживання алкоголю та наркотиків, ранні статеві стосунки, а також іншим видам ризикованої поведінки [1].

Виклад основного матеріалу. Для проведення емпіричного дослідження ролі рівня самооцінки у виборі відповідних копінг-стратегій людини в стресових ситуаціях нами було обрано низку психодіагностичних методик: методику вивчення самооцінки особистості (С. А. Бу-

дассі), методику діагностики копінг-стратегій за Хеймом (Heim) [3], методику діагностики домінуючих копінг-стратегій Д. Амірхана (переклад та адаптація Н. А. Сирота, В. М. Ялтонський).

Емпіричні завдання дослідження: 1) проаналізувати особливості домінуючих копінг-стратегій у людей з різним рівнем самооцінки; 2) з'ясувати кореляційний зв'язок між рівнем самооцінки особистості та враженістю певних копінг-стратегій.

Вибірка дослідження формувалася методом рандомізованої стратифікації. Стратифікація здійснювалася відповідно до рівня самооцінки досліджуваних. Загальна кількість осіб, які взяли участь у дослідженні – 159, віком від 18 до 60 років, з них 91 жінка та 68 чоловіків.

На підготовчому етапі загальну вибірку досліджуваних (159 осіб) було розділено на 5 груп відповідно до рівня самооцінки досліджуваних:

- занижена самооцінка за невротичним типом (27 осіб);
- занижена самооцінка (27 осіб);
- адекватна самооцінка (41 особа);
- завищена самооцінка (34 особи);
- завищена самооцінка за невротичним типом (30 осіб).

Результати досліджуваних різних груп аналізувалися окремо залежно від рівня самооцінки з метою встановлення особливостей використання ними копінг-стратегій.

Перша група – досліджувані з заниженою самооцінкою за невротичним типом. Для досліджуваних цієї групи характерні відносно адаптивні копінг-стратегії, зокрема, 40,7 % з них обрали саме такі шляхи виходу зі стресової ситуації.

Найчастіше серед відносно адаптивних копінг-стратегій зустрічаються поведінкові, а саме – «емоційна розрядка» та «відволікання», тобто спрямованість на тимчасовий відхід від розв'язання проблеми за допомогою заспокійливих засобів, зокрема, заняття улюбленою справою, подорожі, виконання заповітних бажань. Серед когнітивних, відносно адаптивних копінг-стратегій, часто використовується стратегія «знаходження сенсу».

Решта досліджуваних із заниженою самооцінкою за невротичним типом віддають перевагу діаметрально протилежним стратегіям – адаптивним (26,9 %) та неадаптивним (26,9 %). Серед адаптивних для цієї групи частіше використовуються «протест» (емоційний копінг), а серед неадаптивних – «придушення емоцій» та «ігнорування» (емоційний копінг). Можна припустити, що такий вибір стратегій пов'язаний з невротичним компонентом низької самооцінки досліджуваних цієї групи.

Загалом, для досліджуваних із заниженою самооцінкою за невротичним типом характерними є емоційні стратегії різного рівня адап-

тивності. У кращому випадку, це стратегії «емоційної розрядки» та «відволікання», в гіршому в сенсі адаптивності – це стратегії «придушення емоцій» та «ігнорування». Можна припустити, що неадаптивні емоційні копінг-стратегії можуть ще більше поглиблювати невротизацію такої особистості.

Друга група – досліджувані з заниженою самооцінкою. Сумарні показники всіх досліджуваних копінг-стратегій у осіб з цієї групи є такими: адаптивні стратегії переважають у 25,9 % досліджуваних, відносно адаптивні – у 22,2 % та у 41,9 % – неадаптивні.

Серед адаптивних копінг-стратегій найбільш поширеними для досліджуваних з заниженою самооцінкою є «проблемний аналіз» та «збереження самовладання» (когнітивні стратегії), серед відносно адаптивних домінуючими виступали стратегії емоційної розрядки (емоційні стратегії) та «відволікання» (поведінкові стратегії). Серед неадаптивних стратегій для цієї групи основними копінг-стратегіями є емоційні стратегії «придушення емоцій» та «покірність».

Отже, серед досліджуваних з заниженою самооцінкою переважають неадаптивні стратегії, в основі яких лежать емоційні компоненти – «придушення емоцій» та «покірність». Що стосується більш адаптивних шляхів вирішення проблемних ситуацій, то тут переважають когнітивні та поведінкові стратегії, які дійсно можуть допомогти людині знайти ефективний шлях вирішення проблемної ситуації.

Третя група – досліджувані з адекватною самооцінкою. Копінг-стратегії досліджуваних цієї групи виглядають наступним чином: адаптивні та відносно адаптивні – 39,0 % та 36,6 % відповідно, неадаптивні – 24,4 %. Серед адаптивних копінг-стратегій найчастіше використовується «аналіз проблеми» та «збереження самовладання» (когнітивні стратегії), саме ці форми поведінки спрямовані на аналіз труднощів та можливих шляхів виходу з них, підвищення самооцінки та самоконтролю, наявність віри у свої ресурси у подоланні важких ситуацій.

Серед поведінкових копінг-стратегій адаптивні найчастіше виявляються у зверненні за допомогою до людей, які здатні допомогти порадою. Відносно адаптивні стратегії представлені в основному «компенсацією» та «конструктивною активністю» – тимчасовим відволіканням від вирішення ситуації, переключення на улюблену справу, інші події, подорожі, реалізація себе в інших напрямках з можливим подальшим поверненням до вирішення стресової ситуації.

Найменша кількість досліджуваним з адекватною самооцінкою віддає перевагу неадаптивним стратегіям у вирішенні проблемних ситуацій. Найчастіше ця група використовує стратегії «активне уникнення» та «відступу» (поведінкові стратегії).

Загалом, можна узагальнити, що для осіб з адекватною самооцінкою характерними в стресовій ситуації є «аналіз проблеми» та «збереження самовладання», пошук підтримки від інших людей. Якщо ж ситуація не вирішується, можливим шляхом взаємодії з нею для представників цієї групи може стати переключення на інші сфери життя (стратегії «компенсація», «конструктивна активність», «активне уникнення», «відступ»).

Четверта група – досліджувані з завищеною самооцінкою за невротичним типом. Розподіл копінг-стратегій у цій групі є таким: адаптивні стратегії переважають у 14,7 % досліджуваних, відносно адаптивні – у 52,9 % та для 32,4 % – характерні неадаптивні стратегії. При цьому, серед адаптивних копінг-стратегій найбільш поширеними для досліджуваних цієї групи є стратегія «оптимізм» (емоційна стратегія), що характеризує емоційний стан, який пов'язаний із впевненістю у наявності виходу з будь-якої, навіть найскладнішої ситуації. Найбільш популярною стратегією виходу з проблемної ситуації для цієї групи досліджуваних є відносно адаптивні стратегії, а саме «емоційна розрядка» та «кооперація» (емоційні стратегії). Серед неадаптивних стратегій основною копінг-стратегією є також емоційні стратегії «придушення емоцій» та «самозвинувачення».

Отже, досліджувані з завищеною самооцінкою за невротичним типом у проблемних ситуаціях віддають перевагу емоційним копінг-стратегіям різного ступеня адаптивності від «оптимізму» до «придушення емоцій» та «самозвинувачення». Такий вибір може пояснювати невротичну складову їхньої особистості.

П'яту групу складають досліджувані з завищеною самооцінкою. Ця група продемонструвала цікаві результати: 60 % представників групи використовують адаптивні копінг-стратегії у вирішенні проблемних ситуацій, причому, найчастіше це когнітивні стратегії «проблемний аналіз» та «встановлення власної цінності», а також поведінкова стратегія «співробітництво». 16,7 % досліджуваних віддали перевагу відносно адаптивним копінг-стратегіям – найчастіше «компенсація» та «відволікання» (поведінкові стратегії). Неадаптивні стратегії (найчастіше «активне уникнення») демонструють 23,3 % досліджуваних.

Отже, для більшості досліджуваних з завищеною самооцінкою притаманні адаптивні та відносно адаптивні копінг-стратегії, що спрямовані на вирішення проблемної ситуації. Разом з тим, третина досліджуваних цієї групи використовує неадаптивні стратегії, які спрямовані на уникнення необхідності вирішувати проблемну ситуацію.

Статистичний аналіз взаємозв'язків між рівнем самооцінки особистості та враженістю певних копінг-стратегій дозволив встановити наступні закономірності:

Встановлено зворотний кореляційний зв'язок між змінними «рівень самооцінки» та копінг-стратегією «пошук соціальної підтримки» ($r = -0,703$, при $p < 0,01$). Це свідчить про те, що чим вища самооцінка особистості, тим меншою мірою виявляється її прагнення до пошуку соціальної підтримки у проблемних ситуаціях і навпаки: чим частіше людина використовує копінг-стратегію пошуку соціальної підтримки, тим нижчою може бути її самооцінка.

Копінг-стратегія «пошук соціальної підтримки» має зворотний зв'язок з копінг-стратегією «вирішення проблеми» ($r = -,233$, при $p < 0,01$). Можна припустити, що для людей з домінуючими копінг-стратегіями «пошук соціальної підтримки» не характерне використання стратегії «вирішення ситуацій», і навпаки.

Інших статистично значущих взаємозв'язків між рівнем самооцінки та різними копінг-стратегіями в нашому дослідженні не було встановлено.

Висновки. Проведене дослідження дозволило зробити низку важливих висновків та намітити шляхи подальшого вивчення проблеми.

Існує чіткий зв'язок між рівнем самооцінки та основними копінг-стратегіями, які використовує особистість. Так, особам із завищеною за невротичним типом і заниженою за невротичним типом самооцінкою не властиве використання когнітивних копінг-стратегій (ні адаптивних, ні відносно адаптивних, ні неадаптивних). Для них характерний переважно емоційний копінг (як адаптивну стратегію – лише емоційний копінг) з деякою часткою поведінкового копіngu. Виявлена закономірність дозволяє зробити припущення щодо участі емоційних копінг-реакцій у процесах невротизації особистості.

Групами досліджуваних, що виявили найвищу кількість адаптивних копінг-реакцій, виявилися групи досліджуваних з адекватною та завищеною самооцінкою. Причому, найвищий рівень адаптивних реакцій виявила саме група із завищеною самооцінкою. Щодо різновидів копінг-стратегій, в якості адаптивних, відносно адаптивних і навіть неадаптивних стратегій, то вони використовували когнітивний копінг (досліджувані з адекватною самооцінкою – лише когнітивний копінг) з невеликою часткою поведінкових копінг-стратегій. Це дозволяє зробити висновок про прямий зв'язок між рівнем адаптивності, адекватною/завищеною самооцінкою особи та вибором саме когнітивних копінг-стратегій як ефективного способу вирішення проблемних ситуацій.

Аналіз статистично значущих зв'язків між рівнем самооцінки та відповідними копінг-стратегіями показав, що чим вища самооцінка особистості, тим нижче її прагнення до пошуку соціальної підтримки у проблемних ситуаціях і навпаки: чим частіше людина використовує копінг-стратегію пошуку соціальної підтримки, тим нижчою виявляється її самооцінка.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо в емпіричному вивченні вікових, гендерних, економічних відмінностей у структурі та ролі самооцінки особистості у реагуванні на стресові ситуації. Особливу увагу слід приділити розробці та емпіричній перевірці ефективності тренінгових програм корекції самооцінки особистості.

Список використаних джерел

1. Baumeister R. F. Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? / R. F. Baumeister, J. D. Campbell, J. I. Krueger, K. D. Vohs // *Psychological Science in the Public Interest*, 2003. – № 4 (1). – P. 1–44.
2. Judy E. Dispositional and state forgiveness: The role of self-esteem, need for structure, and narcissism / E. Judy, C. Ward Struthers, Alexander G. Santelli // *Personality and Individual Differences*. – 2006. – Vol. 41, Issue 2. – P. 371–380.
3. Heim E. Coping und adaptivitat: gibt es geeignetes oder ungeeignetes coping? / E. Heim // *Psychother. Psychosomatik Medizinische Psychol.* – 1988. – Vol. 1. – P. 7–8.
4. Marsh H. W. The causal ordering of academic self-concept and academic achievement: A multiwave, longitudinal panel analysis / H. W. Marsh // *Journal of Educational Psychology*. – 1990. – № 82 – P. 646–656.
5. Maslow A. H. *Motivation and Personality* (Third ed.) / A. H. Maslow. – New York: Harper & Row, 1987. – 336 p.
6. Orth U. The development of self-esteem / U. Orth, R. W. Robbins // *Current Directions in Psychological Science*. – 2014. – № 23 (5). – P. 381–387.
7. Schimmack U. Predictive validity of explicit and implicit self-esteem for subjective well-being / U. Schimmack, Ed. Diener // *Journal of Research in Personality*. – 2003. – № 37. – P. 100–106.
8. Wickman S. A. An analysis of how Carl Rogers enacted client-centered conversation with Gloria / S. A. Wickman, C. Campbell // *Journal of Counseling & Development*. – 2003. – № 81 (2). – P. 178–184.

A b s t r a c t

Kozytska I. V.,

PhD (Candidate of Psychological Sciences)

THE ROLE OF PERSONAL SELF-ESTEEM IN THE CHOICE OF COPING STRATEGIES IN STRESSIVE SITUATIONS

Self-esteem is important because it shows how we view ourselves and our personal values. Thus, it affects the way we act in the world and the way we act towards to people around. Our study is aimed to analyze the features of dominant coping-strategies in people with different levels of

self-esteem; to compare the average indexes of coping-strategies aimed for the problems solving, search for social support and avoidance of problem solving in people with different levels of self-esteem and explore the correlations between the level of personality self-esteem and distinctiveness of definite coping-strategies.

The sample included 159 persons aged from 18 to 60; 91 women and 68 men. All of them were employees of the banking sector. The sample was formed by method of randomized stratification. Stratification was carried out in terms of testees' self-esteem. The groups of studied testees that detected the highest number of adaptive coping-responses, were the group with adequate self-esteem and the group with high self-esteem. Moreover, the highest level of adaptive responses was detected exactly in the group with high self-esteem. Concerning coping-strategies, they used cognitive coping with a small proportion of behavioral coping strategies (testees with adequate self-esteem – only cognitive coping) as adaptive, relatively adaptive and even non-adaptive strategies. It allows to make a conclusion about direct relation between the level of human adaptability and choice of the specific cognitive coping-strategies as an effective way of problem solving.

Our study has led to several important conclusions and has made it possible to outline the ways of further study of the problem. There is a clear correlation between the level of self-esteem and spheres of coping-strategies used by the personality. Thus, people with high neurotic type and low neurotic type of self-esteem almost never use cognitive coping-strategies (nor as adaptive, nor as relatively adaptive, nor as non-adaptive coping-strategies). Such people use mostly emotional coping (as an adaptive strategy – only emotional coping) with some behavioral coping. The revealed correlations lead us to the assumption about involvement of emotional coping-responses in personality neurotic process and make it possible to identify the ways of psychotherapeutic adjustment as well. We believe that it is a promising area of future research activity.

In our opinion, the results of the investigation are of great practical importance. It is necessary to use in both individual counseling and development of training programs that are connected to various kinds of knowledge about interrelations that we have identified.

Отримано – 11 серпня 2017

Рецензовано – 17 серпня 2017

Прийнято – 21 серпня 2017

Received – August 11, 2017

Revision – August 17, 2017

Accepted – August 21, 2017