

УДК [159–051:159.944.4]:355.01
DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.3-1.15>

А. Е. Мелоян

кандидат психологічних наук, професор,
завідувач кафедри прикладної психології
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

О. Г. Садчікова

аспірант кафедри психології
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ ТА КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ У ПСИХОЛОГІВ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ У ЗОНІ ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ

У статті розглядається взаємозв'язок особистісної зрілості та копінг-поведінки у стресових ситуаціях у психологів, які працюють у зоні військового конфлікту. Розкрито змістовні характеристики понять «копінг-поведінка», «копінг-стратегія» та «особистісна зрілість». На основі теоретичного аналізу ми можемо стверджувати, що копінг-поведінка є індивідуальним способом взаємодії особистості зі складною, кризовою, стресовою ситуацією на зниження впливу стресу. За допомогою копінг-поведінки особистість намагається подолати стресову ситуацію, використовуючи для цього різні компоненти: ситуаційні, особистісні, ресурсні. Основною складовою частиною копінг-поведінки є копінг-стратегії. На базі гармонійної особистості формуються ефективні стратегії. На копінг-поведінку істотно впливає рівень сформованості особистісної зрілості.

Особистісна зрілість є результатом і ресурсом особистісного розвитку, зумовленим активністю особистості, її здатністю до детермінації, саморегуляції, потребою в самоактуалізації й розвитку, прагненням до смислу як окремих своїх дій, так і до життєвого смислу загалом.

За результатами проведеного дослідження встановлено, що у психологів, які працюють у зоні військового конфлікту, на високому рівні розвинені такі якості особистісної зрілості, як: глибинність переживань, контактність, автономність, креативність, синергічність; на достатньому – відповідальність, децентрація, життєва філософія, толерантність та самоприйняття.

У нашій вибірці домінує копінг, спрямований на вирішення проблеми. Дана стратегія передбачає спроби подолання проблеми завдяки цілеспрямованому аналізу ситуації і можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду і наявних ресурсів. Стратегія розглядається більшістю дослідників як адаптивна, сприяє конструктивному вирішенню труднощів.

На основі кореляційного аналізу встановлено, що високий рівень розвитку особистісної зрілості зумовлює конструктивний вихід зі стресових ситуацій, пов'язаних із подіями в зоні військового конфлікту.

Ключові слова: копінг-поведінка, копінг-стратегія, стрес, особистісна зрілість, військовий конфлікт.

Постановка проблеми. У наш час в українському суспільстві відбуваються докорінні зміни в багатьох сферах життя, що посилює вплив негативних чинників на особистість, отже, спричиняє зростання кількості складних життєвих ситуацій. Військовий конфлікт, який триває на Сході України, призвів до того, що багато мешканців цього регіону опинилися в ситуації невизначеності. Однакові стресогенні ситуації по-різному впливають на психічний стан людей, що перебувають у цих умовах. У даний час проблема індивідуальної варіабельності реакцій на стрес у людей, які проживають у зоні збройного конфлікту, залишається маловивченою. Для дослідження наслідків збройних конфліктів для людини треба брати до уваги психологічні аспекти: суб'єктивне сприйняття особистістю ситуації, що травмує, її реа-

гування і поведінку в таких умовах. У зв'язку із цим необхідне вивчення здатності особистості до подолання життєвих труднощів. Опанування складних життєвих ситуацій (копінг) розглядалося вченими в різних аспектах. Проте на даний час у науці немає єдиного погляду на це явище та його основні характеристики.

Науковці характеризують сучасне суспільство як суспільство епохи трансформації. У концепції трансформаційного суспільства вирішальною є роль суб'єкта, який здатний брати активну участь у соціальних змінах. Спеціалісти з питань брендингу і лідерства переконані в тому, що вміти бачити майбутнє, переконувати і надихати інших, керувати змінами, а також розробляти і здійснювати стратегії може людина, яка характеризується як зріла, зокрема особистісно зріла.

Мета статті – експериментальним шляхом установити взаємозв'язок особистісної зрілості та копінг-поведінки у стресових ситуаціях у психологів, які працюють у зоні військового конфлікту.

Виклад основного матеріалу. Копінг-поведінка є індивідуальним способом взаємодії особистості зі складною, кризовою, стресовою ситуацією для зниження впливу стресу [2, с. 163]. За допомогою копінг-поведінки особистість намагається подолати стресову ситуацію, використовуючи для цього різні компоненти: ситуаційні, особистісні, ресурсні. Установлено, що психічне і фізичне самопочуття людини залежить від вибору нею поведінкових стратегій у момент зіткнення із психотравмуючою ситуацією. Проблема опанувальної поведінки особистості у стресових ситуаціях стала розроблятися у психології з початку ХХ ст. і представлена працями К. Нартові-Бочавер, Л. Анциферової, Р. Грановської, В. Голованевської, І. Муздибаєва, І. Никольської та ін.

У закордонній психології ґрунтовні дослідження копіngu представлені у працях таких учених, як: Д. Амірхан, Т. Вілс, Р. Лазарус, Л. Мерфі, Р. Моос, М. Селігман, С. Фолкман, Є. Фрайденберг, С. Хобфол та ін.

На думку багатьох дослідників, основною складовою частиною копінг-поведінки є копінг-стратегії, які визначаються як засоби і прийоми, за допомогою яких відбувається процес опанування. Найґрунтовнішим у побудові ефективних копінг-стратегій та поведінки є позитивна «Я-концепція», у яку входить адекватна самооцінка. Лише на базі гармонійної особистості відбувається формування ефективних стратегій.

На даний час у психології можна виділити три основні підходи до вивчення копіngu. Прихильники першого підходу беруть за основу психоаналітичну теорію і розглядають опанування як специфічний его-механізм, який спрямований на конструктивну адаптацію особистості до складної ситуації (Н. Хаан і Т. Кроубер). На думку цих дослідників, его-процес має три різновидності, або модальності: опанування (копінг), захист і фрагментація. Копінг (опанування) у даному підході характеризується орієнтацією на реальну ситуацію, що потребує вирішення, реалістичністю оцінки власних інтересів і потреб, комплексністю і свободою в ухваленні адекватного рішення та його здійсненні. Другий підхід розглядає опанування як відносно стійку характеристику особистості, що визначає реакцію людини на стрес. До третього підходу належить когнітивно-феноменологічна теорія опанування стресу Р. Лазаруса і С. Фолкман, у якій вивчалось питання конструювання людиною ментального концепту загрози під час зіткнення зі стресором. Дослідники виділили первинну і вторинну когнітивну оцінку, яка є пізнавальною детермінантою емоцій. Первинна ког-

нітивна оцінка – це оцінка ситуації, оцінка наявності загрози або можливості отримати користь. Вторинна когнітивна оцінка здійснює розпізнавання можливостей і вибір стратегії вирішення ситуації. Від когнітивної оцінки залежать реакція людини на ситуацію і вибір стратегії її вирішення [4, с. 79].

Наукове зацікавлення викликають соціально-психологічні особливості суб'єкта, за допомогою яких він у час суспільних трансформацій здатний зробити відповідальний вибір і вплинути на напрям цих перетворень. Особистісно зріла людина характеризується вмінням бачити майбутнє, переконувати і надихати інших, керувати змінами, а також розробляти і здійснювати стратегії. Феномен особистісної зрілості вивчали К. Юнг, Г. Олпорт, Л. Бурлачук, Д. Леонтьєв, Н. Бордовська, А. Реан, А. Антоновські й ін.

Психологічна зрілість визначається у вузькому сенсі як показник сенсорних, мнемічних та інтелектуальних функцій людини. У широкому сенсі – як період свідомої регуляції людиною власної поведінки, що передбачає реалізацію людини як особистості. Зрілу особистість можна характеризувати як особистість із розширеним почуттям власного «Я», здатну з розумінням ставиться до інших, яка має почуття фундаментальної емоційної безпеки і прийняття себе, може діяти і думати відповідно до зовнішньої реальності, здатна до самооб'єктивності, може розуміти себе, мати почуття гумору, жити в гармонії із власною філософією життя [7, с. 68].

Г. Олпорт окреслив три типи рис особистості: 1) кардинальні риси, якими, на думку науковця, володіє дуже небагато людей. Ці риси настільки яскраво характеризують поведінку людини, що майже всі вчинки особи можна звести до їхнього впливу; 2) центральні риси – ті, що скеровують панівні типи поведінки людини. Вони є своєрідними будівельними блоками індивідуальності та визначають такі тенденції в поведінці людини, які легко можуть побачити інші; 3) вторинні риси є менш помітними, менш стійкими, менш узагальненими і виявляються не так стійко та систематично, як інші риси характеру [6, с. 136].

Н. Бордовська й А. Реан виокремили чотири головні, базові складові частини особистісної зрілості: відповідальність, терпимість, саморозвиток, позитивне мислення і позитивне ставлення до світу (цей компонент наявний в усіх інших складових частинах). На думку науковців, концепція особистісної зрілості має ґрунтуватися на уявленні про єдність самоактуалізації та самотрансценденції, про дію стосовно них принципу доповнюваності [1, с. 176].

О. Штепа пропонує розглядати особистісну зрілість як динамічну особистісну структуру, що детермінується певними механізмами, а її

змістом є риси, які взаємоактивують одна одну. Динамічність особистісної зрілості полягає як в особливості самого феномену, так і в його внутрішній структурі, тому важливо простежити психологічні механізми, за впливу яких взаємодія рис становить феномен особистісної зрілості [7; 8].

Для дослідження особистісної зрілості та копінг-поведінки психологів, що працюють у зоні військового конфлікту, нами використані такі методи та методики дослідження: метод статистичної обробки отриманих даних із виявлення коефіцієнта лінійної кореляції К. Пірсона; методика «Опитувальник особистісної зрілості О. Штепи»; методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; адаптовано Т. Крюковою).

Експериментальне дослідження проводилося в міжнародних неурядових організаціях м. Слов'янська серед 50 психологів, які працюють у зоні військового конфлікту.

Таблиця 1

Показники особистісної зрілості психологів, які працюють у зоні військового конфлікту (за методикою «Опитувальник особистісної зрілості» О. Штепи)

№ п/п	Назва шкал	Рівні, %		
		високий	достатній	критичний
1	Відповідальність	20	50	30
2	Децентрація	–	80	20
3	Глибинність переживань	60	40	–
4	Життєва філософія	20	80	–
5	Толерантність	40	60	–
6	Автономність	70	30	–
7	Контактність	60	40	–
8	Самоприйняття	40	60	–
9	Креативність	60	40	–
10	Синергічність	50	40	10

За результатами проведеного аналізу діагностики особистісної зрілості, у 50% психологів, які працюють у зоні військового конфлікту, рівень відповідальності розвинений на достатньому рівні, у 30% – на критичному, у 20% – на високому. Відповідальність є визнанням себе автором певного вчинку і прийняття на себе його наслідків. Децентрація, або здатність розглядати явища з різних позицій, розуміння і прийняття того, що інші люди можуть сприймати по-іншому, уміння відтворювати думку іншого у 80% психологів виявлена на достатньому рівні, у 20% – на критичному. Глибинність переживань – це досвід різних переживань, відчуття гармонії зі світом. Ця якість у випробовуваних розвинена на високому рівні у 60%, на достатньому – у 40%. Рівень життєвої філософії відповідає показникам достатності у 80% психологів, високого – у 20%. Толерантність, або тер-

пимість до різних думок, неупереджене ставлення до людей і подій, у 60% розвинена на достатньому рівні, у 40% на високому. Автономність проявляється в умінні довіряти власним судженням і діяти відповідно до них, у наявності власної, незалежної від оточення системи цінностей, цей показник на високому рівні діагностований у 70%, на достатньому – у 30%. Здатність до швидкого встановлення глибоких контактів із людьми виявлена у 60% на високому рівні, у 40% на достатньому. Синергічність відображає внутрішню цілісність, гармонійність людини. Саме через синергічність людина може усвідомити своє місце, призначення в суспільному житті, тобто стати особистістю. Високий рівень цієї якості розвинений у 50% опитуваних, достатній – у 40%, критичний – у 10%. Креативність – можливість оригінально створювати незвичні відповіді, продукувати різні ідеї в достатньо обмежених ситуаціях, розвинута на високому рівні у 60%, у 40% – на достатньому.



Рис. 1. Результати розподілу показників діагностики копінг-поведінки у психологів, які працюють у зоні військового конфлікту, %

За результатами діагностики визначення копінг-стратегій, що домінують у психологів, які працюють у зоні військового конфлікту, виявлено, що у 61% випробовуваних провідна стратегія у стресовій ситуації – вирішення завдання. Ця стратегія реалізується через аналіз ситуації та можливих варіантів поведінки. Стратегія розглядається більшістю дослідників як адаптивна, сприяє конструктивному вирішенню проблем. Позитивні сторони – можливість цілеспрямованого і планомірного вирішення проблеми. Негативні сторони – імовірність надмірної раціональності, недостатня емоційність, інтуїтивність і спонтанність у поведінці.

У 25% опитуваних діагностований копінг, орієнтований на емоції. Ця стратегія свідчить про те, що в умовах стресу людина намагається зменшити емоційну напругу і відновити афективну рівновагу, але сама проблема не вирішується. Копінг, орієнтований на уникнення, виявлений у 14% пси-

хологів. Стратегія уникнення ефективна, коли з об'єктивних причин індивід не може впливати на ситуацію і змінити її.

І. Малкіна-Пих вважає, що немає стратегій, які були б конструктивними в будь-яких ситуаціях, та сама стратегія може бути реалізована як ефективно, так і неефективно.

Проведений кореляційний аналіз дозволив установити, що на статистично достовірному рівні існує зворотний взаємозв'язок між толерантністю і вирішенням завдань ($r_{xy} = -0,75$; за $p \leq 0,01$). У критичній ситуації психологи, що працюють у зоні військового конфлікту, що більше проявляють терпимість до різних думок, неупереджено ставляться до людей і подій, то менше планують вирішити проблему цілеспрямованим аналізом ситуації і можливих варіантів поведінки.

У психологів, які працюють у зоні військового конфлікту, на статистично достовірному рівні виявлений прямий взаємозв'язок між відповідальністю і стратегією, спрямованою на вирішення завдань ($r_{xy} = 0,59$; за $p \leq 0,01$). На підставі отриманих даних можна зазначити: чим вищий рівень готовності взяти на себе відповідальність за вчинки, тим більш готові психологи до планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду і наявних ресурсів.

На статистично достовірному рівні виявлений прямий взаємозв'язок між показниками децентрації та стратегією уникнення ($r_{xy} = 0,59$; за $p \leq 0,01$). Чим більше психологи у критичній ситуації здатні розглядати явища з різних кутів зору, розуміти і приймати те, що інші люди можуть сприймати по-іншому, можуть відтворювати погляди іншого, тим більше вони проявляють стратегію уникнення, ухилення від відповідальності і дій щодо вирішення проблем, що виникли. Можна зазначити, що психологи дають можливість місцевим жителям проявити свої стратегії подолання стресової ситуації. Після проведеної роботи фахівці залишають локації, бенефіціари залишаються далі в умовах військового конфлікту. Для них, місцевих жителів, важливо вміти найбільш конструктивно адаптуватися до ситуації, спираючись на власний досвід.

Також виявлений прямий взаємозв'язок між контактністю та копінгом, спрямованим на прояв емоцій ($r_{xy} = 0,49$; за $p \leq 0,01$). Контактність дозволяє психологам установлювати глибокі взаємини з бенефіціарами. У стресовій ситуації психологи можуть проявляти копінг, орієнтований на прояв емоцій.

Установлено прямий взаємозв'язок між креативністю та копінгом, орієнтованим на емоційний вихід зі стресової ситуації, у психологів, що працюють у зоні військового конфлікту ($r_{xy} = 0,42$; за $p \leq 0,01$). Прояв креативності дозволяє краще переносити стан невизначеності, бути чутливими до проблем інших, проявляти творчий підхід до виходу зі складних ситуацій.

Висновки. Отже, у психологів, які працюють у зоні військового конфлікту, домінує копінг-стратегія, спрямована на вирішення завдання. Ця стратегія розглядається більшістю дослідників як адаптивна, сприяє конструктивному вирішенню проблем. Водночас психологи не обмежені у виборі копінг-поведінки. Відповідно до ситуації, здатні проявляти копінг-стратегії, які спрямовані на прояв емоцій і уникнення. Постійно адаптуватися до роботи в умовах воєнного конфлікту і водночас виконувати свої професійні завдання психологи здатні завдяки високорозвинутим якостям особистісної зрілості. Надалі плануємо дослідити особистісні характеристики, які стимулюють копінг-ресурси у психологів, які працюють у зоні військового конфлікту.

Література:

1. Бордовская Н., Реан А. Педагогика. Санкт-Петербург : Питер, 2004. 304 с.
2. Дьяченко М., Кадыбович Л. Психологический словарь-справочник. Минск ; Москва : Харвест ; АСТ, 2001. 576 с.
3. Крюкова Т. Психология совладающего поведения: современное состояние, проблемы и перспективы. *Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика*. 2008. № 4. С. 147–152.
4. Ляшин Я. Копінг-поведінка у складних життєвих ситуаціях. *Інтернаука : міжнародний науковий журнал*. 2016. № 12 (22). 1-й т. С. 78–81.
5. Максименко С. Генезис существования личности. Киев : Издательство ООО «КММ», 2006. 240 с.
6. Оллпорт Г. Становление личности. Избранные труды. Москва : Смысл, 2002. 142 с.
7. Психология личности : словарь-довідник / за ред. П. Горностая, Т. Титаренко. Київ : Рута, 2001. 320 с.
8. Штепа О. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг : монографія. Львів : вид-во ЛНУ ім. І. Франка, 2008. 210 с.

Meloian A. E., Sadchikova O. H. Interaction of personal maturity and coping-behavior of psychologists working in a military conflict zone

The article deals with the relationship of personal maturity and coping-behavior in stressful situations in psychologists working in the zone of military conflict. The article reveals the content characteristics of the concepts of "coping-behavior", "coping-strategy" and "personal maturity". On the basis of theoretical analysis, we can say that coping-behavior is an individual way of interaction of a person with a complex, crisis, stressful situation to reduce the impact of stress. With the help of coping-behavior, the person tries to overcome a stressful

situation, using various components: situational, personal, resource. The main component of coping-behavior are coping-strategies. On the basis of a harmonious personality is the formation of effective strategies. Coping-behavior is significantly influenced by the level of personal maturity.

Personal maturity is the result and resource of personal development, caused by an activity of the individual, its ability to determine, self-regulation, the need for self-actualization and development, the pursuit of meaning for both their individual actions and the meaning of life in general.

According to the results of the study, it was found that psychologists working in a zone of military conflict at a high level developed the following qualities of personal maturity: the depth of experience, contact, autonomy, creativity, synergy; on sufficient – responsibility, decentralization, philosophy of life, tolerance and self-acceptance.

Our sample is dominated by coping aimed at solving the problem. This strategy involves attempts to overcome the problem through a focused analysis of the situation and possible behaviors, develop a strategy for solving the problem, planning their own actions taking into account objective conditions, past experience and available resources. The strategy is considered by the majority of researchers as adaptive, contributes to the constructive solution of difficulties.

On the basis of the correlation analysis, it is established that a high level of development of a personal maturity causes constructive solutions to stressful situations associated with events in the zone of military conflict.

Key words: coping-behavior, coping-strategy, stress, personal of maturity, military conflict.