

УДК 159.923

Взаємозв'язок життєстійкості, копінг – стратегій та психологічного благополуччя

Олефір В.О.

У дослідженні (N = 168) показано, що копінг-стратегії є своєрідним медіатором, через який глибинний психологічний конструкт життєстійкості забезпечує саморегуляцію поведінки в стресовій ситуації і психологічне благополуччя особистості. Отримана структурна модель, що зв'язує конструкт життєстійкості, копінг-стратегії і психологічне благополуччя. Модель має гарну відповідність спостережуваним даним.

Ключові слова: життєстійкість, копінг-стратегії, психологічне благополуччя.

В исследовании (N = 168) показано, что копинг-стратегии являются своеобразным медиатором, через который глубинный психологический конструкт жизнестойкость обеспечивает саморегуляцию поведения в стрессовой ситуации и психологическое благополучие личности. Получена структурная модель, связывающая конструкт жизнестойкость, копинг-стратегии и психологическое благополучие. Модель имеет хорошее соответствие наблюдаемым данным.

Ключевые слова: жизнестойкость, копинг-стратегии, психологическое благополучие.

In a study (N = 168) showed that coping strategies are a kind of mediator through which the deep psychological construct of resilience provides a self-regulating behavior in a stressful situation and psychological well-being of the individual. Obtained a structural model that relates the construct of resilience, coping strategies and psychological well-being. The model has good agreement with observed data.

Keywords: hardiness, coping strategies, psychological well-being.

Постановка проблеми. У своїй оригінальній теорії установки Д. М. Узнадзе стверджував, що поведінка визначається середовищем. Проте це відбувається опосередковано, через суб'єкта, у якого середовище викликає від-повідну ситуацію установку, а ця остання призводить до поведінки, як своєї реалізації. Поведінка безпосередньо визначається установкою, що є безпосередньою причиною її виникнення. Специфічний стан, що виникає у суб'єкта під впливом об'єктивної ситуації задоволення потреби, Д. М. Узнадзе і назвав установкою [6].

Нині поняття «установка» як визначається як «... деякий поведінковий стереотип (регулятивний автоматизм), який забезпечує пристосовний ефект у рамках певної ситуації при мінімумі пізнавальної активності (орієнтування)» [7, с. 57]. Ситуаційно-залежна установка (диспозиція), визначається як схильність (готовність) до певної поведінки в певному класі ситуацій, сьогодні прийшла на зміну терміну «особистісна риса».

Характерною прикметою сучасної психології є вивчення позитивного функціонування людини. До числа найбільш важливих понять, які його харак-теризують, можна віднести поняття життєстійкості («hardiness»), копінг-стратегій та психологічного благополуччя.

Психологічне благополуччя, життєстійкість та копінг представляють собою систему стійких позитивних рис особистості, що розуміються як ресурси особистості, які сприяють успішному пристосуванню людини до навколишнього світу і практичного оволодіння ним, а також виконують важливу буферну функцію, тобто перешкоджають розвитку психічної патології, девіантної пове-дінки, особистісних порушень [15].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні дослідження психо-логічного благополуччя базуються на уявленнях про позитивні аспекти функці-онування особистості, розроблені в різних концепціях гуманістично орієтова-них психологів (А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорта, К.-Г. Юнга, Е. Еріксона, М. Яходи), а також спирається на концепції психологічного благополуччя N. Bradburn, моделі суб'єктивного благополуччя E. Diener, теорії самодетерміна-ції R. Ryan та E. Deci.

Значний вклад в розуміння психологічного благополуччя внесли дослі-дження американського психолога Керол Ріфф [6]. Згідно теорії Ріфф, в струк-туру психологічного благополуччя входять 6 характеристик:

- позитивні стосунки — стосунки з іншими, пронизані турботою і довірою;
- компетентність — здатність виконувати вимоги повсякденного життя;
- життєві цілі — наявність цілей і занять, що надають життю сенс;
- особистісне зростання — почуття безперервного розвитку і самореалізації;
- автономність — здібності наслідувати власні переконання.

Можна припустити, що кожен з цих шести компонентів психологічного благополуччя, являючись, по суті, різними аспектами позитивного функціонування особистості, може досягати різної міри вираженості, тим самим, визначаючи унікальну структуру і інтегральний показник психологічного благополуччя людини.

Особистісна характеристика «hardiness», або життєстійкість, запропонована С. Мадді 12, представляє собою систему установок, що мотивують людину перетворювати стресогенні життєві події. Відношення людини до змін, визначають, наскільки особистість здатна упоратися з труднощами і змінами, з якими вона стикається щодня, і з тими, які носять близько екстремальний і екс-тремальний характер.

Першою характеристикою установок «hardy», згідно С. Мадді, являється «залученість»

— важлива характеристика відносно себе і навколишнього світу і характеру взаємодії між ними, яка дає сили і мотивує людину до реалізації, лі-дерства, здорового образу думок і поведінки. Вона дає можливість почувати себе значущою і досить цінною, щоб повністю включитися в рішення життєвих завдань, незважаючи на наявність стресогенних чинників і змін. «Hardy»-установка, умовно названа «контролем», мотивує до пошуку шляхів впливу на результати стресогенних змін, на протидію впадінню в стан безпорадності і пасивності. В протилежність почуттю переляку від цих змін, «hardy»- установка, позначена як «виклик», допомагає людині залишатися відкритою середовищу і суспільству. Вона полягає в сприйнятті особистістю події життя як виклику і випробування самій собі. Таким чином, можна стверджувати, що «hardiness» — це особливий патерн установок і навичок, що опосередковує вплив життєвих стресорів.

Поняття «hardiness» не тотожно поняттю копінг-стратегій, або стратегій оволодіння життєвими труднощами. З точки зору Лазаруса і Фолкман, це стратегії, спрямовані на подолання життєвих труднощів: стратегію конфронтації, стратегію дистанціювання, стратегію самоконтролю, стратегію пошуку соціальної підтримки, стратегію прийняття відповідальності, стратегію уникнення, стратегію планового рішення проблеми і стратегію переоцінки 10. Відмінності між життєстійкістю і копінг-стратегіями полягають в тому, що:

- копінг-стратегії — це прийоми, алгоритми дії, звичні і традиційні для особи, тоді як «hardiness» — риса особистості, установка на виживаність;
- копінг-стратегії можуть набувати як продуктивної, так і непродуктивної форми, навіть вести до регресу, а «hardiness» — риса особистості, що дозволяє справлятися з дистресом ефективно і завжди у напрямі особового зростання.

Це обумовлено і існуючими підходами до дослідження копінг-стратегій. З одного боку, вибір і реалізація копінг-стратегій є психологічним чинником, що впливає на переживання стресу, ефективність діяльності, здоров'я і хвороби. В цьому випадку копінг-стратегії розуміються і досліджуються як повноправні незалежні змінні.

З іншого боку, копінги як патерни поведінки, самі є наслідком інших психологічних чинників і можуть вважатися залежними змінними. Активна зміна стресової ситуації, її позитивна переоцінка свідчать про успішне співвпливння із стресом. Так, згідно С. Мадді, життєстійкість впливає на вибір копінг-стратегій і тільки через них — опосередковано — на ефективність діяльності, здоров'я і хворобу [13].

В ряді робіт приводяться окремі взаємозв'язки між змінними, що розглядаються. Так, ще в дослідженні Р. Маккрая і П. Кости [11] було встановлено, що використання суб'єктивно ефективніших стратегій опанування пов'язане з щастям і задоволеністю життям.

Л. В. Жуковська та Є. Г. Трошихіна, встановлюючи критеріальну валідність, адаптованої ними шкали психологічного благополуччя, повідомляють про тісний зв'язок ($r = 0,57$; $p < 0,001$) між шкалою особистісного росту опитувальника психологічного благополуччя та шкалою ризику опитувальника життєстійкості С. Мадді [1].

В роботі Моос Р.Н., Nolahan С.Д. в якості важливих предикторів психологічного благополуччя в широкому наборі ситуацій розглядалися два типи копінг-стратегій: 1) активні спроби вирішити проблему і 2) спрямовані на відхід, усунення, уникнення проблемної ситуації. Було виявлено, що перші в більшій мірі пов'язані з психологічним здоров'ям і успішною адаптацією до стресору, чим другі [14].

Встановлено, що важливим фактором у покращенні психологічного благополуччя особистості відіграє різноманітність використовуваних нею копінг-стратегій 8; 9. При цьому копінг-стратегії є своєрідним медіатором, через який глибинні психологічні конструкти забезпечують саморегуляцію поведінки в стресовій ситуації [5].

Аналіз приведених досліджень дозволяє поставити мету дослідження, яка полягала в побудові структурної моделі взаємозв'язків життєстійкості з психологічним благополуччям особистості, в якій копінг-стратегії виступають в ролі медіаторів.

Методика

Учасники. У дослідженні взяли участь студенти ВНЗ м. Харкова у кількості 168 чоловік (90 — чоловічої та 78 жіночої статі). Середній вік випробовуваних 21,2 роки ($SD = 2,6$). Тестування проводилося індивідуально.

Процедура. Учасникам було запропоновано відповісти на батарею тест-опитувальників, яка включала:

1. Версію тесту життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. О. Леонтьєва, О. І. Рассказової [3]. Чотири показники методики включають загальний бал життєстійкості і бали за трьома субшкалами: залученість (установка на участь в подіях, що відбуваються), контроль (установка на активність по відношенню до подій життя) і прийняття ризику (установка по відношенню до важких або нових ситуацій, коли останні розглядаються як виклики, а також до можливості отримати новий до-свід і чомусь навчитися).

2. Копінг-тест Р. Лазаруса і С. Фолкмана, адаптований Т. Л. Крюковою Е. В. Куфтяк [2]. Методика призначена для визначення копінг-стратегій, спрямованих на подолання життєвих труднощів.

3. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф, адаптований Л. А. Пергаменщиком і Н. Н. Лепешинським [4]. Методика дає інформацію про індивідуальну

вираженість основних складових психологічного благополуччя: самоприйняття; позитивні стосунки; компетентність; життєві цілі; особистісне зростання; автономність.

Обробка даних. Для обробки результатів використовувалися методи опи-сової статистики, кореляційний аналіз, а також шляховий аналіз, що є окремим методом структурного моделювання лінійними рівняннями.

Структурне моделювання — метод аналізу даних, що дозволяє будувати і візуалізувати складні системи гіпотез про зв'язки між змінними, як спостережуваними, так і латентними. У його основі лежить система лінійних регресійних рівнянь, що відбивають вклад спостережуваних змінних в дисперсію латентних.

Розрахунки виконувалися в системі STATISTICA 7.0.

Результати

Описові статистики. Аналіз описових статистик показав, що всі змінні, які задіяні у дослідженні мають нормальний розподіл, що підтверджується тес-том Колмогорова-Смірнова. Це є підставою для коректного проведення подальшого аналізу даних, зокрема, методом структурного моделювання.

Кореляційний аналіз. Як і слід було чекати, виявлені статистично значущі кореляції між шкалами опитувальника життєстійкості. Також майже всі шкали опитувальника психологічного благополуччя статистично достовірних взаємозв'язані між собою. Лише шкала Автономії має дуже слабкий зв'язок з шкалами — Позитивні стосунки з іншими ($r = 0,11$; $p < 0,1$) і Самоприйняття ($r = 0,11$; $p < 0,1$) і помірний зв'язок з шкалою Мета життя ($r = 0,19$; $p < 0,05$). Це дозволяє припустити, що ці зв'язки обумовлені латентними (прихованими) факторами — власне життєстійкістю і психологічним благополуччям.

Особливості зв'язків між змінними, що відбивають копінг-стратегії, полягає в тому, що вони утворюють дві кореляційні плеяди. Одна сформована копінгамі — Конфронтація, Дистанціювання і Уникнення (коефіцієнти кореляції коливаються в межах $0,33-0,34$; $p < 0,001$), а інша — копінгамі — Самоконтроль, Соціальна підтримка, Відповідальність, Планування, Позитивна переоцінка (r від $0,18$ до $0,45$; p від $0,05$ до $0,001$). Перша кореляційна плеяда утворена копінгамі, які умовно можна назвати непродуктивні копінгі, а друга утворена відповідно продуктивними копінгамі.

Копінг-стратегія Дистанціювання має статистично достовірні негативні зв'язки із шкалами життєстійкості: Залученістю ($r = -0,19$; $p < 0,05$), Контролем ($r = -0,22$; $p < 0,01$) та Прийняттям ризику ($r = -0,18$; $p < 0,05$). Копінг-стратегія Уникнення також негативно зв'язана із шкалою Залученість тесту життєстійкості ($r = -0,30$; $p < 0,001$), Контролем ($r = -0,41$; $p < 0,001$) та Прийняттям ризику ($r = -0,30$; $p < 0,001$).

В свою чергу, продуктивні копінг-стратегії мають позитивні статистично достовірні зв'язки з шкалами життєстійкості. Так, копінг Планування має позитивний зв'язок із шкалою Залученістю ($r = 0,33$; $p < 0,001$), Контролем ($r = 0,35$; $p < 0,001$) та Прийняттям ризику ($r = 0,23$; $p < 0,01$) тесту життєстійкості. Один значущий зв'язок виявлено між копінг-стратегією Відповідальність та шкалою Залученість ($r = 0,20$; $p < 0,05$).

Шкали тесту життєстійкості мають статистично достовірні позитивні зв'язки із шкалами психологічного благополуччя. Так, шкала Залученість має зв'язок із Управління оточенням ($r = 0,36$; $p < 0,001$), Особистісним ростом ($r = 0,22$; $p < 0,01$), Метою життя ($r = 0,24$; $p < 0,01$), Самоприйняттям ($r = 0,24$; $p < 0,01$). Шкала Контролю корелює із Позитивним відношенням ($r = 0,18$; $p < 0,05$), Управління оточенням ($r = 0,44$; $p < 0,001$), Особистісним ростом ($r = 0,35$; $p < 0,01$), Метою життя ($r = 0,37$; $p < 0,01$), Самоприйняттям ($r = 0,32$; $p < 0,001$). Шкала Прийняття ризику корелює із Автономією ($r = 0,22$; $p < 0,01$), Управління оточенням ($r = 0,30$; $p < 0,001$), Особистісним ростом ($r = 0,38$; $p < 0,01$), Метою життя ($r = 0,32$; $p < 0,01$), Самоприйняттям ($r = 0,28$; $p < 0,001$).

Копінг стратегії мають значно меншу кількість зв'язків із шкалами психологічного благополуччя. Позитивні статистично достовірні зв'язки виявлено між копінг-стратегією Самоконтроль та Особистісним ростом ($r = 0,30$; $p < 0,001$). Копінг-стратегія Планування має значущі зв'язки з шкалою Особистісний ріст ($r = 0,32$; $p < 0,001$) та Управління оточенням ($r = 0,29$; $p < 0,001$). Копінг-стратегія Позитивна переоцінка зв'язана із шкалою Особистісний ріст ($r = 0,30$; $p < 0,001$) та Мета життя ($r = 0,21$; $p < 0,01$). Три негативні статистично значущі зв'язки встановлено між копінг-стратегією Уникнення шкалами психологічного благополуччя. Так, копінг Уникнення зв'язаний оберненою залежністю із шкалою Управління оточенням ($r = -0,22$; $p < 0,01$), шкалою Мета життя ($r = -0,21$; $p < 0,01$) та шкалою Автономії ($r = -0,18$; $p < 0,05$).

Таким чином, тіснота та напрям кореляційних зв'язків між шкалами життєстійкості, копінг-стратегіями та шкалами психологічного благополуччя дозволяють припустити, що життєстійкість, опосередковано, через вибір копінг стратегій, впливає на психологічне благополуччя. Для перевірки цього припущення будувалася структурна модель та проводилася її емпірична верифікація.

Структурне моделювання. Результати структурного моделювання представлені на рис. 1.

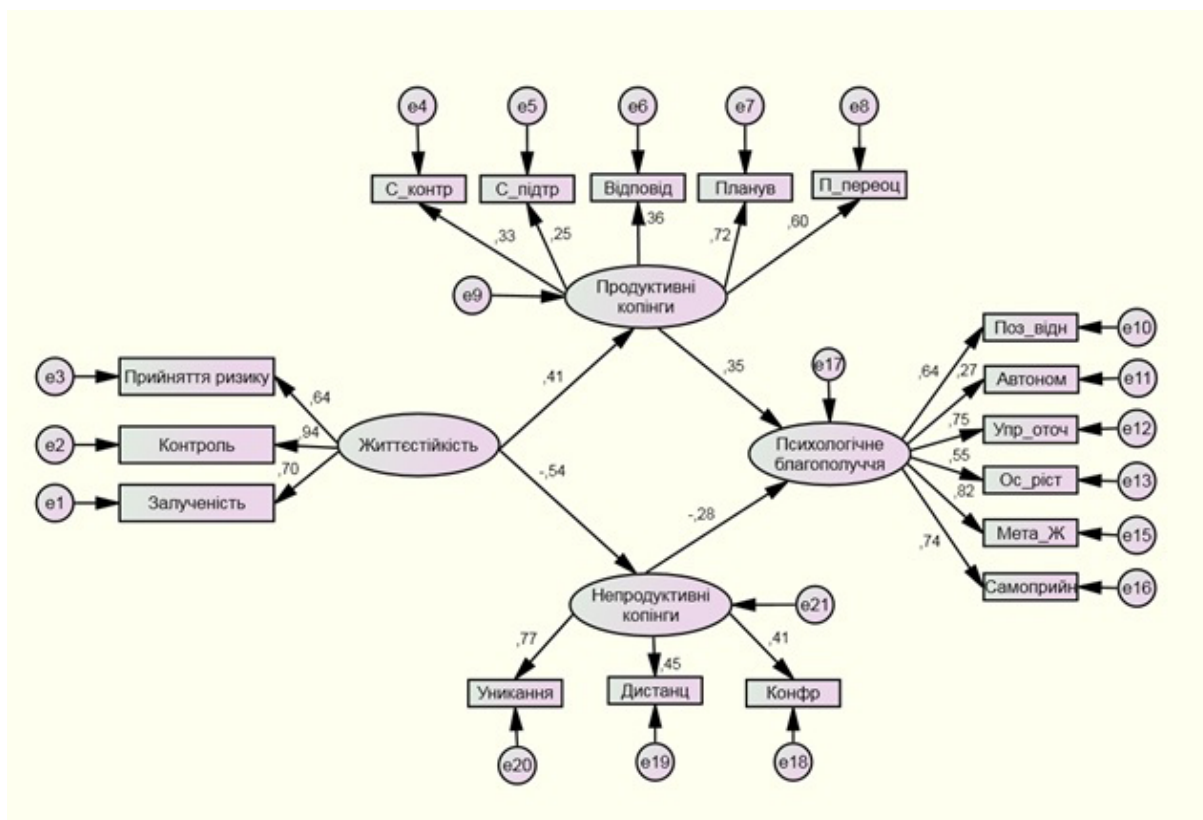


рис. 1.

Примітка. Умовні позначення: Конфр – конфронтація; Дистанц – дистанціювання; С_контр – самоконтроль, С_підтр – соціальна підтримка; Відповід – прийняття відповідальності, Планув – планування, П_переоц – позитивна переоцінка, Поз_відн – Позитивні відношення, Автоном – Автономія, Упр_оточ – Управління оточенням, Ос_ріст – Особистісний ріст, Мета_Ж – Мета життя, Самоприйн – Самоприйняття.

Рис. 1. Структурна модель взаємозв'язків життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя.

Всі регресивні коефіцієнти структурної моделі статистично значущі. Показники узгодженості емпіричних даних і структурної моделі наступні: Chi-square/df = 1,962; CFI = 0,938; RMSEA = 0,063, тобто модель демонструє гарну відповідність емпіричним даним.

Зміст отриманих регресивних рівнянь полягає в наступному: збільшення життєстійкості на одну умовну одиницю приведе до збільшення на 0,41 одиницю вибору особистістю продуктивного копінгу і зменшення на 0,54 одиниці непродуктивного копінгу, що в свою чергу призводить до збільшення або зменшення психологічного благополуччя. Іншими словами, чим вище життєстійкість особистості тим ймовірніше застосування нею продуктивних копінгів і вище психологічне благополуччя і навпаки.

Висновки

1. Регуляторний вплив життєстійкості на психологічне благополуччя особистості опосередковується копінг-стратегіями.
2. Операціоналізовано два типи копінг-стратегій — продуктивні та непродуктивні.
3. Чим більш виражений рівень життєстійкості особистості, тим вірогідніше вибір нею продуктивних стратегій в стресових ситуаціях і тим психологічно благополучнішою вона є.
4. Чим менше виражений рівень життєстійкості, тим вірогідніше вибір особистістю непродуктивних стратегій в стресових ситуаціях і тим менш психологічно благополучною оцінює себе людина.

Література

1. Жуковская Л. В., Трошихина Е. Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психологический журнал, 2011. – Т. 32. – № 2. – С. 82-93.
2. Крюкова Т. Л., Куфтяк Е. В. Опросник способов совладания (адаптация методики WSCQ) // Журнал практического психолога. – М.: 2007. – № 3. – С. 93-112.
3. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
4. Пергаменщик Л. А., Лепешинский Н. Н. Опросник «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф: процесс и результаты адаптации // Психологическая диагностика, 2007. – № 3. – С. 73-96.
5. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в структуре личностного

- потенциала // Личностный потенциал. – М.: Смысл, 2011. – 267-299.
6. Узнадзе Д. Н. Общая психология / Пер. с грузинского Е. Ш. Чомахидзе; Под ред. И. В. Имедадзе. – М.: Смысл; СПб.: Питер, 2004. – 413 с.
 7. Шмелев А. Г. Психодиагностика личностных черт. – СПб.: Речь, 2002.
 8. Cheng C, Cheung M. Cognitive processes underlying coping flexibility: differentiation and integral km // *Journal of Personality*. – 2005. – Vol. 73 (4). – P. 859-880.
 9. Hardie E., Critchley G, Morris Z. Self-coping complexity: role of self-construal in relational, individual and collective coping styles and health outcomes // *Asian Journal of Social Psychology*. – 2006. – Vol. 9. – P. 224- 235.
 10. Lazarus R., Folkman S. *Stress, appraisal and coping*. – N.Y.: Springer, 1984.
 11. MacCrae R., Costa P. Personality, coping and coping effectiveness in an adult sample // *Journal of Personality*. – 1986. – Vol. 54 (2). – P.-385-405.
 12. Maddi S. The Personality Construct of Hardiness: Effects on Experiencing, Coping and Strain Consulting Psychology // *Journal Practice and Research*. – 1999. – Vol. 51. – № 2. –P. 83-94.
 13. Maddi S. Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness // *Encyclopedia of Mental Health* / H.S. Friedman (Ed.). San Diego (CA): Academic Press, 1998b. – P. 323-335.
 14. Moos R.H., Holahan C.J. Dispositional and Contextual Perspectives on Coping: Toward an Integrative Framework / *Journal of Clinical Psychology*. – 2003. – Vol. 59. – P. 1387-1403.
 15. Peterson C, Seligman M.E.P. (Eds.) *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. – N.Y.: Oxford University Press, 2004.
 16. Ryff C. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // *Journal of Personality and social Psychology*. – 1989. – Vol. 57. – P. 1069–1081.