

УДК: 159.9.072.4

© Большакова А.М., 2013 р.

А.М. Большакова
Державна академія
культури, м. Харків

ЖИТТЄТВОРЧІ ЗДІБНОСТІ ЯК ОСОБИСТІСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ПОДОЛАННЯ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ

Встановлено, що високий рівень розвитку життєтворчих здібностей можна вважати особистісною детермінантою обрання активної асертивної і прямої стратегій копінг-поведінки, а також високого загального індексу конструктивності копіngu. Показано, що здатність до життєтворчості пов'язана із небажанням удаватися до пасивної поведінки, асоціальних дій та агресії. Визначено, що схильність до пасивної обережної стратегії, просоціальної стратегії пошуку соціальної підтримки та непрямой маніпулятивної стратегії формується незалежно від життєтворчих здібностей.

Ключові слова: життєтворчі здібності, подолання, копінг-поведінка.

А.Н. Большакова

ЖИЗНЕТВОРЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ КАК ЛИЧНОСТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРЕОДОЛЕНИЯ СЛОЖНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ

Установлено, что высокий уровень развития жизнетворческих способностей можно считать личностной детерминантой выбора активной асертивной и прямой стратегий копинг-поведения, а также высокого общего индекса конструктивности копинга. Показано, что способность к жизнетворчеству связана с нежеланием прибегать к пассивному поведению, асоциальным действиям и агрессии. Определенно, что склонность к пассивной осторожной стратегии, просоциальной стратегии поиска социальной поддержки и непрямой манипулятивной стратегии формируется независимо жизнетворческих способностей.

Ключевые слова: жизнетворческие способности, преодоление, копинг-поведение.

A.N. Bolshakova

LIFE-CREATION ABILITIES AS PERSONALITY POTENTIAL OF OVERCOMING OF DIFFICULT LIFE SITUATIONS

It is set that the high level of developing life-creation abilities can be considered personal determinant of the choice of active assertive and straight strategies of coping-behavior, and also high general index of constructiveness of coping. It is shown that a life-creation abilities are related to the unwillingness to choose passive behavior, asocial actions and aggression. Certainly, that propensity to passive careful strategy, prosocial strategy of search of social support and indirect manipulative strategy is formed regardless of life-creation abilities.

Key words: life-creation abilities, overcoming, coping-behavior.

Постановка проблеми. Несприятливий вплив об'єктивно складних обставин або умов, які суб'єктивно сприймаються важкими, такими, що порушують звичайний комфортний перебіг життя, є невід'ємною характеристикою людського

існування. Отже, ефективне подолання об'єктивно та суб'єктивно складних життєвих ситуацій є обов'язковою умовою психічного та фізичного благополуччя особистості. Виходячи з цього все більш актуальним та важливим завданням психологічної науки є дослідження особистісного потенціалу формування та розвитку здатності до конструктивного копіngu як долаючої поведінки спрямованої на оволодіння, вирішення, пом'якшення, звикання, ухилення або запобігання проблемній ситуації.

Аналіз досліджень та публікацій. У сучасній психологічній науці створено досить велику кількість визначень та концепцій копіngu або долаючої поведінки. За твердженням української дослідниці Т. Титаренко, копінг є «індивідуальним способом взаємодії людини зі складною життєвою ситуацією відповідно до логіки її розгортання, значущості цих непростих обставин у теперішньому житті людини і її реальних можливостей, ресурсів. Копінг передбачає спробу (як поведінкову, так і когнітивну й емоційну) подолати специфічні зовнішні і внутрішні вимоги, які переживаються як сильне напруження й нібито перевищують наявні ресурси» [4, с. 8]. За визначенням російської дослідниці С. Нартової-Бочавер, копінг є поведінкою, завданнями якої є мінімізація негативної дії обставин; терпіння, притосування або перетворення життєвих ситуацій; підтримка позитивного образу «Я», впевненості у своїх силах; підтримка емоційної рівноваги; збереження досить тісних взаємозв'язків з іншими людьми [3].

У західних дослідженнях, за висновками Н. Водоп'янової, можна виділити три підходи до тлумачення поняття «копінг»: по-перше, як одного із засобів психологічного захисту, що використовується для зняття напруги; по-друге, як відносно стійкої схильності відповідати на стресові обставини певним чином; по-третє, як динамічного процесу зіткнення суб'єкта із зовнішнім світом, який визначається особливостями їх взаємодії на різних стадіях цього процесу [2].

Сучасні дослідження показують наявність зв'язку між ефективністю копінг-поведінки та успішністю професійної діяльності, у тому числі фахівців екстремального профілю, особливостями міжособового спілкування, адаптацією до стре-

сових ситуацій. Отже, актуальність визначення особистісних детермінант розвитку здатності людини до обрання конструктивних стратегій долавання складних життєвих ситуацій можна вважати доведеною. У той же час слід зазначити, що не всі аспекти цієї важливої проблеми знайшли своє висвітлення у психологічних дослідженнях, зокрема відкритим залишається питання вивчення впливу життєтворчих здібностей на формування та розвиток особистісного потенціалу долаючої поведінки.

У цьому дослідженні ми виходили з припущення, що рівень розвитку життєтворчих здібностей є особистісним потенціалом розвитку конструктивних стратегій подолання складних життєвих ситуацій (копінг-поведінки).

Метою цього дослідження було вивчення взаємозв'язку між рівнем розвитку життєтворчих здібностей та схильністю особистості обирати різні за мірою конструктивності стратегії копінг-поведінки.

Методика дослідження.

В якості досліджуваних в роботі прийняло участь 108 осіб віком від 19 до 24 років (49 дівчат та 59 юнаків). Діагностику рівня розвитку життєтворчих здібностей юнаків було здійснено за допомогою власного авторського опитувальника [1], який дозволяє вивчати рівень розвитку життєтворчих здібностей та загальної здатності до життєтворчості за допомогою семи шкал:

- осмисленість життя – характеризує здатності людини знаходити смисл свого існування, формулювати власне життєве призначення;
- життєстійкість – описує здібності людини, пов'язані із здатністю протистояти життєвим труднощам;
- цілеспрямованість – відображає здібності, що проявляються в умінні формулювати життєві цілі, бути послідовним та наполегливим у їх реалізації;
- пластичність – характеризує готовність до непередбачуваного майбутнього, гнучкість у плануванні, готовність до змін, відкритість до нового досвіду;
- прагнення до особистісного зростання – відображає впевненість у необхідності особистісного та професійного зростання, активність у напрямку саморозви-

тку та самовдосконалення, прагнення до підвищення компетентності;

- креативність – відображає здатність людини зробити своє життя привабливим та цікавим, вміння знайти щось захоплююче у будь-якій справі, прагнення до створення нового у будь-якій діяльності;

- рефлексивні здібності – висвітлює зацікавленість людини у розумінні своїх особливостей, прагнення до самоспостереження з метою самопізнання.

Для діагностики стратегій копінг поведінки було використано методіку SACS («Стратегії подолання стресових ситуацій») С. Хобфолла [2], створену у відповідності до запропонованої ним моделі, за якою всі типи копінг-поведінки розташовуються на двох основних «осях»: просоціальна – асоціальна, активна – пасивна. Додаткова ось: пряма – непряма. На цих осях містяться дев'ять моделей долаючої поведінки: асертивні дії, вступ до соціального контакту, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні (непрямі) дії, асоціальні дії, агресивні дії [2].

Аналіз та обговорення результатів.

Для оцінки взаємозв'язку між рівнем розвитку життєтворчих здібностей та схильністю особистості обирати різні стратегії копінг-поведінки було здійснено кореляційний аналіз. Статистично значущі коефіцієнти кореляції Пірсона наведено у табл. 1–3.

Таблиця 1

Показники взаємозв'язку розвитку життєтворчих здібностей та оцінок активних / пасивних стратегій долаючої поведінки

Показники опитувальника SACS	Показники Опитувальника життєтворчих здібностей							
	Осмисленість життя	Життєстійкість	Цілеспрямованість	Пластичність	Прагнення до особистісного зростання	Креативність	Рефлексивні здібності	Загальний рівень
Активна стратегія: асертивні дії	0,459*	0,489*	0,507*	0,251**	0,323*	0,484*	–	0,551*
Пасивна стратегія: обережні дії	–	–	–	–	–	–	–	–
Пасивна стратегія: уникнення	-0,247**	-0,391*	-0,447*	–	–	-0,324*	–	-0,35*

Примітки: * – $p < 0,001$; ** – $p < 0,01$.

У табл. 1 наведено дані щодо зв'язку рівня розвитку життєтворчих здібностей та стратегій копінг-поведінки, які відрізняються за параметром активності / пасивності. Результати кореляційного аналізу показують, що майже всі показники розвитку здатності до життєтворчості (за винятком рефлексивних здібностей) утворюють прямі статистично значущі зв'язки із схильністю обирати активну асертивну стратегію копінг-поведінки. За наявними даними [2], ця стратегія є однією з найбільш конструктивних та таких, що притаманні людям успішним у своїй професійній діяльності та особистому житті. Оскільки оцінки асертивної стратегії прямо корелюють з оцінками досліджуваних за Опитувальником життєтворчості, можна дійти висновку, що особистісною детермінантою або, принаймні, корелятом наполегливої, упевненої, активної, орієнтованої на розв'язання проблеми поведінки є високий рівень розвитку здатностей до пошуку смислу власного існування, протистояння життєвим труднощам, формулювання та реалізації важливих життєвих цілей, прийняття непередбачуваного майбутнього та нового досвіду, особистісного та професійного зростання, перетворення власного життя на привабливий та цікавий процес. Тобто, схильність до активної асертивної стратегії копінг-поведінки тим більшою мірою притаманна людині, чим більшою мірою вона розвинула у собі здатність до життєтворчості як вільної, самостійної, креативної, відповідальної, активної побудови власного життя як творчого проекту.

Дані, наведені у табл. 1, показують наявність статистично значущого зворотного зв'язку між схильністю досліджуваних до обрання пасивної стратегії копінг-поведінки та рівнем розвитку значної кількості життєтворчих здібностей і загальною здатністю до життєтворчості. Сутністю цієї пасивної стратегії копіngu є уникнення від активного втручання у перебіг подій у проблемній життєвій ситуації. Отже, можна дійти висновку, що життєтворчим досліджуваним не властиве ухилення від особистої участі у процесі вирішення складних життєвих ситуацій, вони прагнуть виявляти ініціативу, активно впливати на виниклі несприятливі об-

ставини, керувати перебігом подій у відповідності до власного бачення бажаного результату. При цьому слід зазначити, що найбільшого значення для попередження розвитку схильності особистості до пасивної стратегії уникнення від участі у розв'язанні складних життєвих ситуацій мають життєтворчі здібності щодо знаходження смислу життя, протистояння проблемам та життєвим перешкодам, цілеспрямованості та рішучості, особистісного зростання та підвищення компетентності у різних сферах, створення нового та оригінального результату у будь-якій діяльності.

У відповідності до результатів кореляційного аналізу (див. табл. 1), схильність до обрання пасивної стратегії поведінки у складних життєвих ситуаціях, сутністю якої є обережне поводження, не утворює статистично значущих зв'язків із рівнем розвитку життєтворчих здібностей особистості. Отже, обережність є характеристикою копінг-поведінки, яка формується та розвивається незалежно від рівня здатності особистості до творчої, активної, вільної та відповідальної побудови життєвого проекту.

Таблиця 2

Показники взаємозв'язку розвитку життєтворчих здібностей та оцінок просоціальних / асоціальних стратегій долаючої поведінки

Показники опитувальника SACS	Показники Опитувальника життєтворчих здібностей							
	Осмисленість життя	Життєстійкість	Ціле-спрямованість	Пластичність	Прагнення до особистісного зростання	Креативність	Рефлексивні здібності	Загальний рівень
Просоціальна стратегія: вступ до соціального контакту	0,197*	-	-	-	0,204*	-	-	-
Просоціальна стратегія: пошук соціальної підтримки	-	-	-	-	-	-	-	-
Асоціальна стратегія: асоціальні дії	-	-0,198*	-	-	-0,19*	-	-	-
Асоціальна стратегія: агресивні дії	-0,191*	-	-	-0,201*	-	-	-0,195*	-0,194*

Примітки: * – $p < 0,05$.

Дані, наведені у табл. 2, показують, що схильність досліджуваних до обрання стратегій копінг-поведінки, що відрізняються за параметром просоціальності / асоціальності, утворюють меншу кількість статистично значущих зв'язків із рівнем розвитку життєтворчих здібностей, порівняно із стратегіями подолання, розташованими на осі активність / пасивність. Виявилось, що прагнення до просоціальної стратегії налагодження соціальних контактів з метою більш успішного розв'язання складних життєвих ситуацій виявляють досліджувані з більш високим рівнем розвитку життєтворчих здібностей щодо пошуку смислу життя та особистісного зростання. Схильність до пошуку соціальної підтримки у процесі подолання проблем взагалі формується та розвивається незалежно від розвитку здатності особистості до життєтворчості (див. табл. 2).

Обернений зв'язок встановлено між схильністю особистості до асоціальних дій та деякими життєтворчими здібностями (див. табл. 2). Зокрема виявилось, що меншу схильність до асоціальних дій виявляють особи із високим рівнем розвитку життєтворчих здібностей, пов'язаних із життєстійкістю та прагненням до особистісного зростання. Меншу схильність до агресії демонструють досліджувані із високим рівнем розвитку здатностей до осмислення життя, гнучкості і пластичності у прийнятті нових несподіваних життєвих обставин, самопізнання і саморозуміння та високим рівнем загальної здатності до життєтворчості. Установлено, що схильність до асоціальних та агресивних дій як стратегій подолання складних життєвих ситуацій є компенсаторним механізмом щодо відчуття внутрішнього дискомфорту, невпевненості у собі та негативізму життєво неуспішних особистостей [2]. Отже, виявлений зворотний зв'язок між показниками схильності до обрання цих стратегій та рівнем розвитку життєтворчих здібностей дозволяє підтвердити можливість вважати здатність до життєтворчості не тільки детермінантою обрання конструктивних стратегій подолання складних життєвих ситуацій, але й особистісного благополуччя взагалі.

Таблиця 3

Показники взаємозв'язку розвитку життєтворчих здібностей та оцінок прямих / непрямих стратегій долаючої поведінки

Показники опитувальника SACS	Показники Опитувальника життєтворчих здібностей							
	Осмисленість життя	Життєстійкість	Цілеспрямованість	Пластичність	Прагнення до особистісного зростання	Креативність	Рефлексивні здібності	Загальний рівень
Пряма стратегія: імпульсивні дії	0,205*	–	–	0,34***	0,198*	0,231*	0,23*	0,287***
Непряма стратегія: маніпулятивні дії	–	–	–	–	–	–	–	–

Примітки: * – $p < 0,05$.

Результати кореляційного аналізу, наведені у табл. 3, показують наявність статистично значущого прямого зв'язку між рівнем розвитку більшості життєтворчих здібностей та схильністю особистості до прямих стратегій копінг-поведінки. Імпульсивні дії більш притаманні досліджуваним із високим загальним рівнем здатності до життєтворчості та розвинутими здібностями щодо осмислення життя, прийняття несподіваного майбутнього, особистісного і професійного зростання та активності у напрямку саморозвитку й самовдосконалення, вміння знайти нове та захоплююче у будь-якій справі, самопізнання та саморозуміння. Схильність до імпульсивних дій складно однозначно оцінити за параметром конструктивності, але можна із досить високою ймовірністю припустити, що зазначена особливість копінг-поведінки життєтворчих особистостей є проявом їх креативної природи, здатності до швидкого прийняття рішень, високого рівня довіри до себе та власної інтуїції, впевненості у собі та власних можливостях щодо управління перебігом життєвих подій.

Щодо схильності досліджуваних обирати непряму маніпулятивну стратегію копінг-поведінки, то дані, наведені у табл. 3, дозволяють стверджувати, що її формування відбувається незалежно від розвитку здатності особистості до життєтворчості (загальної та за окремими видами здібностей).

Стратегії подолання можуть або сприяти або перешкоджати успішності дія-

льності, а також по-різному впливати на збереження психічного та фізичного здоров'я людини у залежності від ступеня конструктивності. Для визначення конструктивності стратегії поведінки у методиці SACS передбачено визначення загального індексу конструктивності стратегій копінг поведінки [2]. Результати кореляційного аналізу даних за Опитувальником життєтворчих здібностей та загальним рівнем конструктивності копінг-поведінки наведено у табл. 4.

Таблиця 4

Взаємозв'язок розвитку життєтворчих здібностей та загального індексу конструктивності долаючої поведінки

Показники Опитувальника життєтворчих здібностей							
Осмисленість життя	Життєстійкість	Цілеспрямованість	Пластичність	Прагнення до особистісного зростання	Креативність	Рефлексивні здібності	Загальний рівень
0,341 *	0,271 **	0,294 **	–	–	0,296 **	–	0,355 *

Примітки: * – $p < 0,001$; ** – $p < 0,01$.

Дані, наведені у табл. 4, указують на наявність значної кількості статистично значущих кореляційних зв'язків між загальним індексом конструктивності копінг-поведінки та рівнем розвитку життєтворчих здібностей особистості та загальної здатності до життєтворчості. Статистично значущих коефіцієнтів кореляції не було отримано лише з рівнем розвитку здатності до прийняття непередбачуваних подій та самопізнання і саморозуміння. Отже, життєтворчих осіб, здатних до пошуку смислу життя, прийняття складних життєвих подій, цілеспрямованої та енергійної побудови життя, особистісного і професійного зростання та виявів креативності в усіх сферах життя, можна охарактеризувати як успішних щодо подолання складних життєвих ситуацій, схильних обирати конструктивні (активні, просоціальні, прямі стратегії копіngu).

Висновки. Проведене дослідження дозволило встановити наявність взаємозв'язків між рівнем розвитку життєтворчих здібностей та схильністю особистості обирати різні за мірою конструктивності стратегії копінг-поведінки.

Високий рівень розвитку життєтворчих здібностей і загальної здатності до

життєтворчості можна вважати особистісною детермінантою схильності до обрання активної асертивної стратегії копінгу та небажання удаватися до пасивної копінг-поведінки, сутністю якої є уникнення від ініціативних дій щодо розв'язання складної життєвої ситуації.

Прагнення до просоціальної стратегії налагодження соціальних контактів виявляють особи з більш високим рівнем розвитку життєтворчих здібностей щодо пошуку смислу життя та особистісного зростання.

Особи з високим рівнем розвитку життєтворчих здібностей життєстійкості та особистісного зростання виявляють меншу схильність до асоціальних дій. Особи з високим рівнем розвитку здатностей до осмислення життя, гнучкості і пластичності, самопізнання і саморозуміння та високим рівнем загальної здатності до життєтворчості – до агресивної поведінки.

Високий рівень розвитку окремих життєтворчих здібностей та загальної здатності до життєтворчості пов'язаний із схильністю до обрання прямої імпульсивної стратегії копінг-поведінки.

Загальний індекс конструктивності копінгу визначається рівнем розвитку більшості життєтворчих здібностей та загальної здатності до життєтворчості.

Схильність до обрання пасивної обережної стратегії, просоціальної стратегії пошуку соціальної підтримки та непрямой маніпулятивної стратегії формується незалежно від розвитку життєтворчих здібностей особистості.

Перспективи подальших досліджень мають полягати у вивченні причинно-наслідкових зв'язків між рівнем розвитку життєтворчих здібностей та здатністю до обрання конструктивних стратегій долаючої поведінки.

Список літератури

1. Большакова А. М. Опитувальник життєтворчих здібностей / А. М. Большакова // Вісник НТУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка : зб. наук. праць. – К. : ІВЦ “Політехніка”, 2010. – № 2 (29). – С. 70-75.
2. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.

3. Нартова-Бочавер С.К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологич. журнал. – 1997. – № 5. – С. 20-30.
4. Титаренко Т.М. Потенціал подолання складних життєвих обставин / Т. М. Титаренко // Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. ст. – К. : ТОВ «Міленіум», 2006. – Вип. 13 (16). – С. 3-13.