

САМОЕФЕКТИВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ У ВИБОРІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ

О.Б. Сидоренко

кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної і соціальної психології та психотерапії
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0925-4966>
OlgaBorisoUA@gmail.com

А.Ф. Федоренко

кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної і соціальної психології та психотерапії
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8180-4494>
fedorenkoalla.f@gmail.com

Т.І. Ханецька

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психосоматики та психологічної реабілітації
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9767-5116>
tanyadjan7@gmail.com

Сидоренко О. Б., Федоренко А. Ф., Ханецька Т. І. Самоефективність особистості у виборі копінг-стратегій поведінки. У статті представлено теоретичний аналіз та результати емпіричного дослідження проблеми самоефективності особистості у виборі копінг-стратегій поведінки. Зазначено, що самоефективність виступає як переконання людини у здатності управляти подіями, які впливають на її життя. Від рівня її розвитку залежить вибір особистістю певних копінг-стратегій, які забезпечують саморегуляцію поведінки людини в стресових ситуаціях, її психологічне благополуччя. Розглянуто види та психологічні особливості формування та розвитку самоефективності. Визначено та описано рівні розвитку самоефективності у студентів-психологів: високий, середній, низький. Емпірично встановлено взаємозв'язок самоефективності з вибором копінг-стратегій поведінки у майбутніх психологів. Зазначено, що високий рівень власної ефективності зумовлює відмову від стратегій уникання проблемної ситуації, в той час як низький рівень самоефективності тісно пов'язаний з вибором більш емоційних і мало конструктивних стратегій. Формування та розвиток здатності до особистісної самоефективності у студентів-психологів потребує відповідних корекційно-розвивальних впливів.

Ключові слова: самоефективність, особистісна самоефективність, колективна самоефективність, спеціальна самоефективність, загальна самоефективність, копінг-стратегія, копінг-поведінка, особистість.

Sydorenko, O.B., Fedorenko, A.F., Khanetska, T.I. Self-efficacy of the personality in choosing coping-strategies of behavior. The article presents a theoretical analysis of the problem of self-efficacy of a person in choosing coping-strategies of behavior. Noted that self-efficacy acts as a person's belief in the ability to manage events that affect her life. From the level of its development depends on the person's choice of certain coping-strategies that provide self-regulation of human behavior in a stressful situation. The types and psychological peculiarities of self-efficacy formation are considered. The levels of self-efficacy development in students-psychologists are determined and described: high, medium, low. There is a negative age dynamics in the development of self-efficacy: the dominance of the middle level, the increase in the number of respondents with a low level of development of general self-efficacy and a significant reduction of students with a high level of development. We assume that this is due to the age crisis of the transition from youth to early adulthood, which characterized by a loss of meaning in the student's educational and professional activities. As a result, an increase in the critical attitude towards teachers and disappointment in education of chosen specialty are noticeable. The character of the relationship of self-efficacy with the choice of coping - strategies of behavior by students-psychologists revealed. It is proved that a high level of self-efficacy leads to a rejection of avoid a problem situation strategies, while a low level of self-efficacy is closely linked to a choice of more emotional and less constructive strategies. Noted that the nature of the choice of coping strategies depends to a large extent on the level of its own efficiency, personality traits, life experience and other psychological factors. The formation and progress of personal self-efficacy in psychology students requires the development and implementation of a special corrective program to overcome difficulties in solving difficult life situations.

Keywords: self-efficacy, personal self-efficacy, collective self-efficacy, special self-efficacy, general self-efficacy, coping-strategy, coping-behavior, personality.

Постановка проблеми. Життя індивіда в сучасному суспільстві характеризується посиленням впливу на нього несприятливих екологічних, професійних, соціально-психологічних та інших факторів, в результаті яких виникає перенапруження фізичних і психічних функцій організму людини. Зростання темпів трансформації суспільних відносин і системи міжособистісних зв'язків визначають той факт, що

самореалізація особистості в процесі взаємодії з оточенням, в порівнянні з попередніми десятиліттями, здійснюється в принципово іншій соціально-психологічній реальності.

Сучасне суспільство потребує високоефективних фахівців, здатних правильно оцінити як результати своєї діяльності (в тому числі і професійної), так і власні можливості. Суб'єктивне ставлення до виконуваної діяльності реалізується у спрямованості особистості до внутрішніх ресурсів, власного особистісного потенціалу, до можливостей вибору засобів дій та побудови певної стратегії діяльності, поведінки та життя в цілому. У зв'язку з цим, останнім часом спостерігається особливий інтерес до пошуку внутрішніх ресурсів людини, актуалізація яких призведе до її адаптації в складних умовах життєвих, професійних і суспільних криз, успішної самореалізації особистості.

Тому, одним із напрямків вирішення зазначеної проблеми є дослідження самоефективності особистості та вибору копінг-поведінки, що надасть можливість людині обирати конструктивні стратегії при зіткненні зі складними життєвими ситуаціями.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення проблеми самоефективності особистості було предметом дослідження таких науковців, як І. Брунова-Калісецької, Т. Гордєєвої, А. Бояринцевої, Є. Жорнікова, Т. Зелінської, С. Занюк, О. Огнева, Д. Леонтьєва, В. Ромека та ін. Питання аналізу самоефективності та її детермінант на етапі шкільного та професійного навчання досліджували М. Гайдар, О. Шепелева, Т. Васильєва; особливості розвитку самоефективності у виборі людиною копінг-стратегій, у тому числі, в ситуації фрустрації - Т.Крюкова, М. Хачатурова, Е. Epel, D. Schunk, S. Jex, M. Bliese, R. Smith та ін. Взаємозв'язок самоефективності з кар'єрним успіхом та професійною самореалізацією вивчали Ю. Гончаров, Н. Іванова, Т. Корнілова, Р. Кричевський, Є. Могилевкіна та ін.

Дослідження особливостей копінг-стратегій у дітей різних вікових груп висвітлено у наукових працях (Р. Грановської, І. Нікольської, Т. Попової, А. Сімак, С. Хазової, В. Шебанової); копінг-поведінки у студентів та викладачів (Н. Волянчук, І. Корнієнко, З. Кучини, В. Пічуріна, О. Приходько); вибір копінг-стратегій особистості в складних ситуаціях (Дж. Адамс, Ф. Александер, Г. Вейлант, Р. Лазарус, Е. Локк, С. Петерсон, Г. Сельє, М. Тейлор та ін).

Метою статті є здійснення теоретичного аналізу проблеми самоефективності особистості у виборі копінг-стратегій поведінки, емпіричне вивчення особливостей становлення самоефективності у студентів-психологів, встановлення взаємозв'язку самоефективності особистості з вибором копінг-стратегій поведінки.

Виклад основного матеріалу дослідження з обґрунтуванням отриманих результатів. У психологічній літературі використовується низка понять: копінг, копінгові дії, копінг-стратегії, копінгові стилі, копінг-поведінка, за допомогою яких визначають індивідуальну адаптаційну реакцію людини до складної життєвої ситуації [10].

Поняття «копінг» (coping – від англ. «cope») - успішно впоратися, подолати) - означає здатність людини впоратися зі стресовою ситуацією, оволодіти нею [4].

В залежності від активності суб'єкта у стресовій ситуації виокремлюють:

1) проблемно-центрований копінг (коли суб'єкт здійснює активні спроби розв'язати ситуацію, що виникла і вийти зі стресу); 2) емоційно-центрований копінг (за якого людина повністю захоплена своїми емоціями і не намагається подолати ситуацію, яка викликала стрес). Такі особи часто нарікають на долю, але не роблять нічого, що сприяло б розв'язанню проблеми. Копінг підтверджує уявлення про те, що більшість негативних наслідків стресу зумовлена реакцією людини [13].

Те, що індивід відчуває, думає або робить представляють собою копінгові дії. Копінг-стратегії забезпечують саморегуляцію поведінки в стресовій ситуації, психологічне благополуччя людини; позначають типовий, характерний для даної особи спосіб виходу з труднощів; засоби управління діючим стрес-чинником, як відповідь особистості на загрозу. Копінгові стилі – це спроби людини впоратися із проблемою за допомогою інших або без них (функціональний стиль), використання непродуктивних стратегій (дисфункціональний стиль), який у літературі прийнято називати «унікаючим копінгом» [14].

Копінг-поведінка – це усвідомлення стратегії дії, спрямована на усунення загрози, перешкоди, супроводжується емоційно-поведінковими реакціями різного характеру та ступеня інтенсивності; готовність індивіда долати життєві негаразди. Така поведінка краще адаптує людину до вимог ситуації, допомагає перетворити її у відповідності зі своїми намірами та витримати ті обставини, з якими людина не в змозі впоратися.

С. Глаголич вважає, що копінг-поведінка є однією із видів соціальної поведінки людини, яка підтримує її здоров'я та психологічне благополуччя, адже дає змогу впоратися зі стресом чи складними життєвими обставинами шляхом активної цілеспрямованої взаємодії зі стресогенною ситуацією – її зміною або пристосуванням до неї [6].

Отже, можна зазначити, що копінг залежить від когнітивної оцінки особистістю свого психічного стану або події, яка відбулася, та відповідною емоційною реакцією.

Копінг-поведінка має дві функції: фокусування на проблемі, на руйнуванні стресового зв'язку особистості і середовища та фокусування на емоціях, спрямованих на управління емоційним дистресом [1].

Основними базовими стратегіями копінг-поведінки є: «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникання».

1. Копінг-стратегія «розв'язання проблем» полягає у здатності визначити проблему та знаходити альтернативні рішення, ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, тим самим, сприяти збереженню як психічного, так і фізичного здоров'я.
2. Копінг-стратегія «пошук соціальної підтримки» полягає у зверненні індивіда за допомогою до оточуючих його людей – рідних, друзів та знайомих.
3. Копінг-стратегія «уникання» характеризується прагненням людини уникнути контакту з оточуючою дійсністю та ухилитися від вирішень проблем [8].

Від вибору адекватної копінг-стратегії залежить прогнозованість події, яка означає те, наскільки людина здатна передбачити динаміку і розвиток ситуації. Якщо невизначеність ситуації зростає, відповідно зменшується ступінь прогнозованості події, і, як наслідок, стає неможливим застосування копінг-стратегій щодо подолання стресу. Таким чином, головне завдання копінгу – забезпечення та підтримка благополуччя людини, фізичного і психічного здоров'я, задоволеності соціальними взаємовідносинами.

Проведений аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури дозволяє припустити, що вибір копінг-стратегій поведінки в складних ситуаціях може бути розглянуто у зв'язку з такою особистісною особливістю людини як самоефективність.

Поняття «самоефективність» (self-efficacy) було розроблено в рамках соціально-когнітивної теорії особистості А. Бандурою, який визначає самоефективність як переконання людини у здатності управляти подіями, які впливають на її життя. В основі концепції вченого лежить ідея про те, що віра в свою здатність впоратися з певним видом діяльності є необхідною мотиваційною умовою, але для цього привабливості результату і очікування успіху не достатньо. Ключовою детермінантою соціальної поведінки особистості є її самоефективність. Вона визначається як судження людини про свої здібності в організації та виконанні ланцюга дій, необхідних для досягнення встановлених заздалегідь типів діяльності [2; 7].

М. Гайдар зауважує, що самоефективність не можна вважати тотожною нашим очікуванням відносно результатів або наслідків своїх дій. На думку автора, самоефективність виступає як впевненість людини у тому, що вона може здійснити деякі конкретні дії, в той час, як припущення про результат відносяться до того, що вона думає про можливі наслідки своїх дій. Рівень самоефективності може змінюватись від ситуації до ситуації залежно від умінь, необхідних для різної діяльності, від присутності або відсутності інших людей, від нашої схильності скоріше потерпіти невдачу, ніж досягти успіху, а також від нашого фізичного стану, особливо тоді, коли ми відчуваємо втому, тривогу, апатію або пригніченість [5].

Варто зазначити, що науковці, в основному, приділяють увагу вивченню проблеми загальної самоефективності, яка поділяється на два види відповідно до сфер людської активності, зокрема, самоефективність у діяльності та у спілкуванні. Самоефективність у діяльності – це переконаність людини в тому, що власні компетенції та досвід, набуті раніше в конкретному виді діяльності, вона може застосувати в аналогічній діяльності у майбутньому і зможе домогтися у ній успіху. Самоефективність у спілкуванні – це самооцінка і уявлення людини про її комунікативну компетентність у поєднанні з впевненістю, що власні компетенції вона успішно зуміє застосувати в ситуації взаємодії з оточуючими [15, с. 398].

На думку А. Бандури, оскільки люди працюють як разом, так і індивідуально, самоефективність одночасно є і особистим, і соціальним конструктом. Автор описує такі характеристики самоефективності: самоефективність як оцінка власної здатності впоратися з певними завданнями; уявлення про самоефективність; самоефективність, яка залежить від контексту діяльності; самоефективність як очікування особистої майстерності; самоефективність, яка формується протягом життя під впливом різних факторів.

А. Бандура також виділяє наступні властивості самоефективності, які впливають на поведінку людини:

1. Рівень – розкриває уявлення людини про свої здібності впоратися з однією і тією ж діяльністю на різних рівнях її складності. Наприклад, студент може вирішити одне рівняння, але не впоратися із системою двох рівнянь.

2. Сила – характеризує рівень впевненості людини в тому, що вона спроможна виконувати різні види діяльності, виконати завдання, які стоять перед нею. Проявляється у стійкості своєї впевненості у власній ефективності, не зважаючи на негативний минулий досвід. На думку вченого, слабкі очікування ефективності зникнуть у випадку неуспіху, тоді як сильна самоефективність стимулює продовження діяльності.

3. Узагальненість (широта) свідчить про те, як переконання людини у власній ефективності, сформовані в одній із сфер діяльності переносяться на інші види [2].

Автор визначив види самоефективності: особистісну (індивідуальну), колективну, специфічну та загальну. Особистісна самоефективність відображає сприйняття, оцінку і віру людини в ефективність своїх особистісних якостей. Колективна самоефективність розкриває впевненість людей у тому, що їх сумісна ефективність може вплинути на соціальні зміни. Вчений вважає, що люди управляють своїм життям не тільки через індивідуальну самоефективність, а і за допомогою колективної самоефективності. Особистісна і колективна самоефективність доповнюють одна одну, змінюючи спосіб життя людей. Якщо самоефективність визначається контекстуально, тобто відносно конкретного завдання, що стоїть перед людиною, то вона виступає як специфічна самоефективність. Загальна складається з окремих самоефективностей, що існують у різних галузях людської діяльності.

Відповідно до власної концепції, А. Бандура «віру у власну ефективність» розглядає як очікування людини, засновані на переконанні в її здатності організувати і реалізувати поведінку, необхідну для досягнення результату. Вона передбачає впевненість особистості в своїй здатності підтримувати мотивацію, мобілізувати когнітивні ресурси для досягнення певної мети. Вчений доводить, що рівень переконання особистості у власній ефективності визначає те, які дії вона зробить у певній ситуації або яку обере стратегію бездіяльності [18].

Як зазначає Т. Гордєєва, люди, які вірять у власну ефективність, швидше відмовляються від невірних стратегій, виявляють велику наполегливість у вирішенні проблем, і, в цілому, досягають великих успіхів, ніж ті, які мають ті ж самі здібності, але не мають віру в свою ефективність [7].

Самоефективність впливає на постановку людиною цілей та їх досягнення. Люди, що володіють високим рівнем самоефективності, ставлять перед собою адекватні цілі помірного рівня складності, в той час як люди із однаковим рівнем розвитку здібностей, але з низьким рівнем самоефективності, надають перевагу меті низького рівня складності. Тому, постановка адекватних цілей сприяє зміцненню самоефективності у процесі їх досягнення.

Результати досліджень науковців свідчать, що самоефективність сприяє успішній взаємодії з іншими людьми та констатують, що особи з високою самоефективністю більш впевнені, виявляють здатність контролювати себе під час спілкування з оточуючими, тому демонструють адекватну соціальну поведінку і є авторитетними серед своїх однолітків, і, навпаки, низька самоефективність пов'язана з фізичною та вербальною агресією, що призводить до невдач у соціальній сфері.

Також вчені наголошують, що самоефективність діє на установки та діяльність особистості, її психологічне благополуччя і є гарантом успіху у навчально-науковій діяльності, а, отже, сприяє підвищенню її готовності до майбутньої професії. З підвищенням впевненості у своїй успішності, суб'єкт прагне докласти більше зусиль у досягнення результату, а, отже, ще зміцнити самоефективність [18;19].

На формування і розвиток самоефективності впливають такі фактори:

- Особистий досвід досягнень, тобто власний досвід успіхів і невдач в спробі досягти бажаних результатів. Успіх, особливо досягнутий самостійно, допомагає людині повірити у свою власну ефективність та захистити у подальшому від деструктивних реакцій на невдачі.

- Досвід інших людей, коли існує невизначеність щодо власних здібностей при відсутності необхідного досвіду або даних для вирішення завдання. Особливо дієвим є непрямий досвід – спостереження за близькими людьми, здібності та можливості яких є «живими моделями». В той же час, найчастіше людина обирає для наслідування тих, хто значно відрізняється від неї самої, на кого вона прагне бути схожою (символічні моделі). Ефективніше для формування самоефективності є наслідування відразу декількох різних моделей, які неодноразово успішно впоралися з певними життєвими задачами.

- Вербальні переконання. Самоефективність може змінюватися під впливом вербального впливу, спроб переконати людину в тому, що вона має здібності, необхідні для досягнення мети. Але, дія переконань досить слабка і короткочасна, і в деяких випадках може мати зворотній вплив. Міра довіри і поваги до наставника відіграє велику роль для ефективності вербальних переконань (похвала, схвалення) та підкріплюються особистим досвідом успішного вирішення тих чи інших життєвих завдань.

- Емоційні та фізіологічні реакції дають інформацію людині про слабкі і сильні сторони власної особистості. Вплив таких реакцій може бути позитивним, коли відбувається жага до діяльності, і негативним, якщо відчувається тривога, страх, загальмованість у діях. Люди з більшою ймовірністю домагаються успіху, якщо вони не напружені та емоційно спокійні.

Особливий інтерес представляють дослідження науковців, спрямовані на аналіз взаємозв'язку вираженості самоефективності при використанні людиною копінг-стратегій. Суб'єкти з високою самоефективністю швидше орієнтуються у виборі копінг-стратегій і виявляють наполегливість у вирішенні ситуацій фрустрації, ніж суб'єкти, які не вірять у свою успішність [7].

О. Шепелева доводить, що самоефективність впливає на вибір позитивних копінг-стратегій і пов'язана з академічною успішністю студентів, а значить, високий рівень самоефективності сприятиме підвищенню ефективності та досягненню успіхів майбутніх фахівців у практичній діяльності [17].

Саме тому мета нашого емпіричного дослідження полягала у виявленні особливостей становлення та прояву самоефективності у студентів під час освітнього процесу та встановленні взаємозв'язку самоефективності з вибором копінг-стратегій поведінки.

Експеримент проводився на базі Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова впродовж 2017-2018 навчального року. Вибірку досліджуваних складала студенти I-II курсів спеціальності «Психологія» у кількості 60 осіб. Вік респондентів – від 17 до 19 років.

Вивчення індивідуальних відмінностей прояву самоефективності було здійснено за допомогою таких діагностичних методик: «Шкала загальної самоефективності» Р. Шварцера, М. Єрусалема, В. Ромека [16] дозволила виявити рівні самоефективності студентів та методика «Шкала самоефективності» М. Шерера та Дж. Маддукса, адаптованої А. Бояринцевою [3], яка була спрямована на оцінку респондентами самоефективності, тобто визначення ними власного потенціалу в сфері предметної діяльності та у сфері спілкування, яким він реально може скористатися.

Узагальнені результати емпіричного дослідження рівнів самоефективності представлено на рис.1.

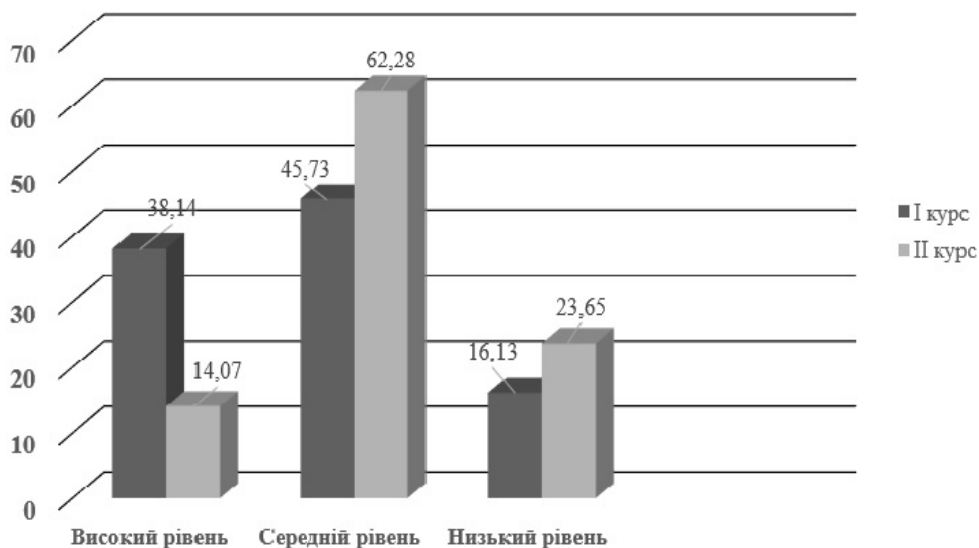


Рис. 1. Рівні самооефективності у студентів-психологів (%)

Як видно з рис.1, впродовж професійного навчання зменшується кількість студентів-психологів із високим рівнем самооефективності, з середнім та низьким рівнем – кількість респондентів збільшується. Емпірично встановлено, що кількість досліджуваних II курсу із високим рівнем самооефективності порівняно зі студентами I курсу стає меншою на 24,07 %, із середнім та низьким рівнем самооефективності кількість респондентів збільшується на 16,55 % та на 7,52 %. Для респондентів з високим рівнем самооефективності характерним є адекватне оцінювання власних здібностей, почуття впевненості у собі, оптимістичні погляди на життя, уміння ставити перед собою складні, але реалістичні завдання і вирішувати їх. Оцінка власної ефективності впливає на те, скільки зусиль докладе особистість у разі досягнення мети, як довго буде протистояти труднощам. Так, Анастасія Д. (19 років), зазначає: «Щоб досягти поставленої мети, необхідно докласти зусиль. Я ніколи не втрачаю віри в себе, навіть, якщо не виходить із першого разу, роблю ще спроби, адже впевнена, що в мене все вийде».

Досліджувані з середнім рівнем самооефективності сподіваються на успіх, але невпевненість у своїх здібностях призводить до неможливості досягнення поставленої мети і подолання перешкоди, що призводить до зниження самоповаги, появи депресії, а, відтак, й до застосування захисних механізмів, таких як уникнення або мінімізація негативних, травмуючих переживань. Типовими проявами низького рівня самооефективності є занижена оцінка своїх здібностей, песимістичні погляди щодо власного особистого життя, професійного зростання, руйнація життєвих планів, незадоволеність власним становищем у суспільстві, тривожність, депресія і, як наслідок, стан загальної невизначеності при переході до ранньої дорослості.

Отже, нами була помічена така негативна тенденція: від I до II курсу виявлено домінування середнього рівня самооефективності, збільшення кількості досліджуваних з низьким рівнем самооефективності та суттєве зменшення кількості студентів з високим рівнем самооефективності.

За результатами методики «Шкала самооефективності» розглянемо особливості рівнів самооефективності у сфері міжособистісного спілкування студентів-психологів. Високий рівень цієї складової самооефективності зменшується на 21,06 % від 37,5% у студентів 17-18 років до 16,44 % – 18-19 років, середній рівень зростає на 15,5% відповідно з 45% до 60,02 %; низький рівень притаманний 17,5% студентів 17-18 років та 23,54 % – 18-19 років.

Досліджувані з високим рівнем самооефективності соціальних взаємин виявляють ініціативність та стійкість у встановленні соціальних контактів, соціально компетентні, мають насичену практику спілкування та сприймають себе успішними комунікаторами; у складних ситуаціях взаємодії з оточуючими людьми надають перевагу активному вирішенню проблем. При спілкуванні частіше використовують більш ефективні соціальні копінг-стратегії, такі як активне подолання труднощів, переключення на іншу діяльність, пошук соціальної підтримки. Так, Ілля П. зазначає в самозвіті: «Я

людина товариська, з легкістю підтримую розмову. Саме тому в мене так багато товаришів в університеті та поза його межами».

Середній рівень самоефективності у сфері міжособистісного спілкування є домінуючим у студентів-психологів. Респонденти при спілкуванні з оточуючими відчувають певну схвильованість, напруженість, характеризуються зниженням здатності до адаптивної та конструктивної соціальної компетентності, використанням захисних механізмів для усунення або мінімізації негативних, травмуючих переживань. Під час взаємодії зі студентською групою, викладачами, адміністрацією університету у них спостерігаються коливання проявів впевненості та ініціативи, що виражається у досліджуваних в почутті дискомфорту, ніяковості, тому вони вдаються до напівконструктивних копінг-стратегій, таких як відволікання від реальних контактів та соціальне відволікання, а не активне вирішення проблеми. Наприклад, Іван П., 17 р., підкреслює: «Якщо мені не вдається встановити гарні стосунки з людиною, я припиняю спілкування з нею. Не хочу, щоб про мене думали, що я не вмію спілкуватися».

Низький рівень зазначеної складової самоефективності вирізняється емоційною напругою, надмірною фіксацією на негативних переживаннях, які спричинені зниженням впевненості у власних силах, нерозумінням оточуючих людей та соціальною дезадаптацією. Такі студенти вважають себе нездатними до успішних міжособистісних стосунків, не вірять у результативність власних здібностей під час спілкування, а тому можуть проявляти агресію, щоб привернути до себе увагу, або відчувають депресію через неможливість встановити соціальні контакти. Наведемо для прикладу слова Артема К.: «Я хотів би мати гарних друзів в університеті, але, напевно, нічого не вийде. Таке відчуття, що мене не помічають – не цікавляться моєю думкою, не запрошують на різні заходи, ніби я – пусте місце».

Описане вище дозволяє констатувати, що у студентів I та II курсу спостерігається негативна тенденція прояву самоефективності соціальних взаємин: зниження високого рівня та збільшення середнього.

Аналізуючи рівні самоефективності у сфері предметної діяльності у студентів-психологів, слід зазначити, що високий рівень властивий 42% студентам I курсу та відповідно 14,29% II курсу. Характеризуючи кількісні дані щодо середнього рівня самоефективності у даній сфері, доречно відзначити те, що у всіх досліджуваних він є домінуючим і становить, відповідно, 41,38% та 56,14%. Низький рівень самоефективності у сфері предметної діяльності виявлений у 16,62% респондентів I курсу та 29,57% студентів II курсу.

Отримані дані свідчать, що високий рівень самоефективності у сфері предметної діяльності зменшується у респондентів від першого до другого курсу на 25,71%. Варто підкреслити, що оптимальним для становлення особистості студента є лише високий рівень самоефективності в діяльності, який характеризується усвідомленням себе, аналізом власних думок, переживань, поясненням можливих причин та наслідків своїх дій та вчинків; здатності до ефективного планування, внутрішньої мотивації, задоволенням як процесом, так і результатом діяльності. Такий рівень сприяє розвитку здатності особистості мобілізувати внутрішні ресурси задля досягнення успіху в діяльності, використовувати конструктивні копінг-стратегії, які допоможуть долати труднощі у складних життєвих та професійних ситуаціях.

Середній рівень самоефективності в діяльності збільшується у досліджуваних з I курсу до II курсу на 15,47%. Він характеризується наявністю суперечностей у пізнавальній сфері, внутрішньому світі студентів, що характеризуються коливанням оцінок власних здібностей від необґрунтовано низької до завищеної. Тому відбувається неузгодженість у плануванні та коригуванні діяльності, коливання проявів впевненості у вирішенні різноманітних життєвих задач. Негативна спрямованість думок щодо власної здатності до ефективною діяльності призводить до зниження мотивації, орієнтації лише на результат. Зокрема, студентка 19 р., Катерина С. вказує в самозвіті: «Не думаю, що в мене є здібності до багатьох точних наук, але я намагаюся навчатись без трійок, інакше – не отримаю стипендію».

Низький рівень самоефективності у сфері предметної діяльності у студентів має тенденцію до збільшення на 10,23% (відповідно, у студентів I курсу – 16,35% та II курсу – 26,58%), що є негативною тенденцією вікової кризи. У досліджуваних спостерігається відсутність прагнення долати перешкоди у досягненні мети, бути наполегливими. Такі студенти вважають, що проблема значно серйозніша, ніж є насправді, і це ще більше підсилює переживання стресу, депресії та спричиняє вузьке бачення можливих шляхів її вирішення. Це призводить до використання неконструктивних копінг-стратегій, таких

як занурення в себе, емоційне дистанціювання та самозвинувачення. Наприклад, Владислав П. 18 р., висловлюється так: «Я вважаю себе повною невдахою. У мене в житті нічого не виходить, за що не візьмусь – ні з чим не можу впоратись».

Отже, була помічена така негативна тенденція: у студентів 17-19 років зі збільшенням середнього рівня самооефективності у сфері міжособистісного спілкування збільшується низький рівень самооефективності у сфері предметної діяльності, а високий рівень має тенденцію до зменшення.

Ми припускаємо, що це пов'язано з віковою кризою переходу від юності до ранньої дорослості, яка характеризується втратою сенсу провідної діяльності студента – навчально-професійної, що супроводжується зростанням критичного ставлення до викладачів, розчаруванням у навчанні, в обраній спеціальності, у власних перспективах та можливостях.

Особливої актуальності у студентському житті набуває вибір копінг- стратегій поведінки, адже саме цей період характеризується пошуком «сенсу життя», розв'язанням життєвих завдань, орієнтацією на майбутнє й втіленням конкретних планів.

Досліджуючи копінг-стратегії у студентської молоді В. Пічурін зазначає, що найбільш поширеними адаптивними копінг-стратегіями у них є: когнітивна – «збереження самовладання»; емоційна – «оптимізм»; поведінкова – «відволікання» [12].

Копінг-стратегії досліджувалися нами з точки зору наявності кореляційного зв'язку із загальною самооефективністю за допомогою методики «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» С. Норман [та ін.], адаптований варіант Т. Крюкової [9]. Дана методика спрямована на визначення поведінкових стратегій, стилю поведінки у складних стресових ситуаціях: стиль, орієнтований на вирішення проблем (проблемно-орієнтований стиль поведінки); емоційно-орієнтований стиль поведінки (емоційні реакції), копінг, орієнтований на уникання.

Ми вважаємо, що проблемно-орієнтований стиль поведінки є оптимальним для становлення загальної самооефективності в студентському віці. Даний стиль передбачає здатність особистості усвідомити проблему, раціонально її осмислити, намітити шляхи її вирішення та застосувати більш ефективні стратегії для вирішення складних життєвих та професійних ситуацій. Реалізація зазначеної копінг-стратегії дозволяє респондентам конструктивно вирішувати проблемні ситуації у навчанні та стосунках, що, безперечно, впливає на успішність їх діяльності та спілкування. Наведемо приклади висловлювань студентів: «Я впевнений, що зможу подолати труднощі, які будуть траплятися в житті, я вірю в себе» (Павло Н., 17 р.); «Коли виникає проблема, я спочатку зосереджуюсь, намагаюся проаналізувати її причини та наслідки, а потім визначаю план вирішення» (Наталя О., 18 р.).

Отримані результати свідчать, що проблемно-спрямований стиль копінг- поведінки притаманний 38,33% респондентам першого курсу. Прослідковується негативна тенденція статистично достовірного зниження високого рівня проблемно-спрямованого копінгу у студентів другого курсу, що становить 16,81 %.

Вікові зміни спостерігаються в ході аналізу копінг-стратегій уникнення та соціального відволікання. Зазначені стилі подолання стресу є домінуючими і властиві 42,5% студентам 17-18 років та 53,78 % 18-19 років, відповідно. Стилi уникнення та соціальне відволікання спрямовані не на активне вирішення проблеми суб'єктом, а на відсторонення від стресової ситуації, намагання «втекти», сховатися від проблем або вирішити їх за допомогою інших людей, тому є напівконструктивними копінг-стратегіями. У досліджуваних наявні спроби компенсації негативних емоцій (смачно поїсти) або переключитися на іншу сферу: відпочити, розважитися, відвідати кінотеатр тощо. «Намагаюся виспатися, а потім гуляю на свіжому повітрі або іду на пікнік із друзями» (Євген Г., 19 р.). Характерними для використання поведінкової стратегії соціального відволікання є дії щодо пошуку соціальної підтримки (сім'я, друзі), звернення за порадою до близької людини, яка користується авторитетом: «Коли в мене виникає проблема, я телефоную мамі, адже ціную її поради» (Світлана Т., 18 р.).

Емоційно-орієнтований копінг є неефективною стратегією подолання труднощів, оскільки характеризується комплексом негативних емоцій –самозвинуваченням, зануренням у свої страждання, нервовою напругою, зосередженням на власних недоліках, що призводить до депресії та неспроможності вирішити проблему. Загальний депресивний стан супроводжується агресивністю та роздратованістю. У студентів другого курсу даний стиль поведінки складає 29,41%, що на 10,24% перевищує показники студентів першого. Наведемо для прикладу слова респондентів: «Якщо виникає

серйозна проблема, звинувачую себе і жалкую, що не діяв інакше» (Віктор К, 17 р.); «Думаю про свої недоліки і про те, що якби була більш уважна, цього б не трапилося» (Галина С., 19 р.).

Дослідження Д. Мак-Натта доводять, що висока самоефективність частіше передбачає вибір проблемно-орієнтованих, ніж емоційних копінг-стратегій. Людина, що має сумнів у своїх здібностях контролювати зовнішні події і обставини, схильна використовувати емоційні стратегії [11].

Нами встановлено взаємозв'язок між стилями копінг-стратегій та загальною самоефективністю за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена: позитивний кореляційний зв'язок для респондентів 17-19 років, $r = 0,74$ при $p < 0,01$. Це доводить, що копінг-стратегії є емпіричним корелятом самоефективності студентів-психологів.

Таким чином, експериментально констатовано: у студентів I курсу порівняно зі студентами II курсу збільшується кількість респондентів з середнім рівнем самоефективності у сфері міжособистісного спілкування та збільшується кількість респондентів з низьким рівнем самоефективності у сфері предметної діяльності, а високий рівень має тенденцію до зменшення; зниження на другому курсі кількості студентів, які обирають конструктивні копінг-стратегії подолання труднощів та збільшення кількості респондентів неконструктивного подолання, що супроводжується негативними емоціями, униканням від вирішення проблеми, нервовою напругою.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Теоретичний аналіз проблеми самоефективності особистості у виборі копінг-стратегій поведінки та узагальнення експериментальних даних щодо всієї вибірки досліджуваних студентів-психологів дозволяє констатувати, що подолання складних життєвих ситуацій забезпечується мобілізацією власних ресурсів особистості, які проявляються в певних копінг-стратегіях поведінки. Характер цих стратегій значною мірою залежить від рівня власної ефективності, особистісних особливостей, життєвого досвіду та інших психологічних факторів. Високий рівень самоефективності зумовлює відмову від стратегій уникнення проблемної ситуації, в той час як низький рівень самоефективності тісно пов'язаний з вибором більш емоційних і мало конструктивних стратегій у складних життєвих ситуаціях.

Перспективою подальшого наукового дослідження вважаємо розробку і впровадження корекційно-розвивальної програми щодо формування і розвитку особистісної самоефективності у студентів-психологів, що є запорукою використання ними конструктивних копінг-стратегій для вирішення складних життєвих ситуацій. Саме особистісна самоефективність є професійно значущою як для спеціаліста, так і для студента як майбутнього фахівця.

Література

1. Анциферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анциферова // Психологический журнал. - 1994. - Т.15. - № 1. - С. 3-19.
2. Бандура А. Теория социального научения / А. Бандура. – СПб.: Евразия, 2000. - 320 с.
3. Бояринцева А. В. Тест на самооффективность / А. В. Бояринцева // Психология развития конкурентоспособной личности / Л. М. Митина. - М.: Изд. Моск. психолого-социального ин-та; Воронеж: Изд. НПО «МОДЕК», 2003. - С. 217-219.
4. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
5. Гайдар М.И. Развитие личностной самооффективности студентов- психологов на этапе вузовского обучения: автореф. дис. ... канд. психол. наук - 19.00.07 / М.И. Гайдар. - Курск, 2008. - 27 с.
6. Глаголич С.Ю. Аналіз копінг-поведінки волонтерів, діяльність яких пов'язана із забезпеченням військових у зоні АТО / С.Ю. Глаголич // Медична психологія. - 2016. - № 4. - С. 51-58.
7. Гордеева Т. О. Мотивация достижения: теории, исследования, проблемы / Т. О. Гордеева // Современная психология мотивации / под ред. Д.А. Леонтьева. -М.: Смысл, 2002. – С. 49-102.
8. Дементий Л. И. К проблеме диагностики социального контекста и стратегий копинг-поведения / Л.И. Дементий // Журнал прикладной психологии. - 2004. - № 3. - С. 20-25.
9. Крюкова Т.Л. Методология исследования и адаптация опросника диагностики совладающего (копинг) поведения / Т.Л.Крюкова // Психологическая диагностика. - 2005. - № 2. - С. 65-71.
10. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психол. журнал. - 1997. - Т. 18. – № 5. - С. 20 -30.
11. Останина Н.В. Теоретические основы формирования копинг- поведения учащихся / Н.В. Останина // Вестник ЧГПУ. - № 1. - 2009. - С. 109 - 121.
12. Пічурін В. В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці / В. В. Пічурін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2015. - № 2. - С. 53–59.
13. Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник Степанов О.М. – К.: «Академвидав». 2006. - С. 178.
14. Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. - М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. - 474 с.

15. Ткачук А.Т. Дослідження психологічних особливостей комунікативних копінг-ресурсів фахівців податкової служби / А.Т. Ткачук // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України. 2010. - Т.ХІІ, Част.4. - С.398-407.
16. Шварцер Р. Русская версия шкалы общей самоэффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема / Р. Шварцер, М. Ерусалем, В. Ромек // Иностранная психология. - 1996. - № 7. - С. 71-76.
17. Шепелева Е.А. Особенности учебной и социальной самоэффективности школьников: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Е.А. Шепелева. - М., 2008. - 24 с.
18. Bandura A. Self-efficacy [Teht] / A. Bandura // Encyclopedia of human behavior. - New York: Academic press, 1998. - Vol. 4. - P. 71-81.
19. Zimmerman B. Self-efficacy and educational development. In: Selfefficacy in changing societies [Teht] / B. Zimmerman, A. Bandura // Cambridge University Press. - 1995. - P. 202-231.

References translated and transliterated

1. 1. Anciferova L.I. Lichnost' v trudnyh zhiznennyh usloviyah: pereosmyslivanie, preobrazovanie situacij i psihologicheskaja zashhita [Personality in difficult living conditions: rethinking, changing of situation and psychological protection] / L.I. Anciferova // Psihologicheskij zhurnal. - 1994. - T.15. - № 1. - S. 3-19.
2. 2. Bandura A. Teorija social'nogo nauchenija [Theory of social learning] / A. Bandura. – SPb.: Evrazija, 2000. - 320 s.
3. 3. Bojarinceva A. V. Test na samojeffektivnost' [Self-efficacy test] / A. V. Bojarinceva // Psihologija razvitija konkurentosposobnoj lichnosti / L. M. Mitina. - M.: Izd. Mosk. psihologo-social'nogo in-ta; Voronezh: Izd. NPO «MODEK», 2003. - S. 217-219.
4. 4. Vodop'janova N. E. Psihodiagnostika stressa [Stress psychodiagnosis] / N. E. Vodop'janova. – SPb.: Piter, 2009. - 336 s.
5. 5. Gajdar M.I. Razvitie lichnostnoj samojeffektivnosti studentov- psihologov na jetape vuzovskogo obuchenija [The development of personal self-efficacy students-psychologists at the stage of university education]: avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk - 19.00.07 / M.I. Gajdar. - Kursk, 2008. - 27 s.
6. 6. Glagolych S. Ju. Analiz koping-povedinky volonteriv, dijat'nikov i drugih povjazana iz zabezpechennjam vijs'kovykh u zoni ATO [Analysis of coping behavior of volunteers whose activity is related to the provide of the military in the zone ATO] / S. Ju. Glagolych // Medychna psihologija. - 2016. - № 4. - S. 51-58.
7. 7. Gordeeva T.O. Motyvacyja dostyzenija: teoryy, yssledovanya, problemy [Achievement motivation: theory, research, problems] / T.O. Gordeeva // Sovremennaja psihologija motyvacyy / pod red. D.A. Leont'eva. - M.: Smysl, 2002. – S.49-102.
8. 8. Dement'ev L.Y. K probleme dyagnostyky social'nogo konteksta y strategij kopyng-povedenija [To the problem of diagnosing social context and coping behavior strategies] / L.Y. Dement'ev // Zhurnal prykladnoj psihologyy. - 2004. - № 3. - S. 20-25.
9. 9. Krjukova T.L. Metodologija yssledovanya y adaptacyja oprosnyka dyagnostyky sovladajushhego (kopyng) povedenija [Research methodology and adaptation of diagnostic questionnaire coping behavior] / T.L. Krjukova // Psihologicheskaja dyagnostyka. - 2005. - № 2. - S. 65-71.
10. 10. Nartova-Bochaver S.K. "Coping behavior" v sisteme ponjatij psihologii lichnosti ["Coping behavior" in the system of concepts of personality psychology] / S.K. Nartova-Bochaver // Psihol. zhurnal. - 1997. - T. 18. – № 5. - S. 20-30.
11. 11. Ostanina N.V. Teoreticheskie osnovy formirovanija koping- povedenija uchashhihsja [Theoretical basis for the formation of student coping behavior] / N.V. Ostanina // Vestnik ChGPU. - № 1. - 2009. - S. 109 - 121.
12. 12. Pichurin V. V. Koping-strategii' studentiv i psihologichna gotovnist' do profesijnoi' praci [Coping strategies and psychological readiness of students to professional work] / V. V. Pichurin // Pedagogika, psihologija ta medyko-biologichni problemy fizychnogo vyhovannja i sportu. - 2015. - № 2. - S. 53–59.
13. 13. Psihologichna encyklopedija [Psychological encyclopedia] / Avtor-uporjadnyk Stepanov O.M. – K.: «Akademvydav». 2006. - S. 178.
14. 14. Sovladajushhee povedenie: sovremennoe sostojanie i perspektivy [Coping behavior: the current state and prospects] / Pod red. A.L. Zhuravleva, T.L. Krjukovoj, E.A. Sergienko. - M.: Izd-vo «Institut psihologii RAN», 2008. - 474 s.
15. 15. Tkachuk A.T. Doslidzhennja psihologichnyh osoblyvostej komunikatyvnyh koping-resursiv fahivciv podatkovoi' sluzhby [Investigation of psychological features of communicative coping resources of tax service specialists] / A.T. Tkachuk // Problemy zagal'noi' ta pedagogichnoi' psihologii': zb. nauk. pr. Instytutu psihologii' imeni G. S. Kostjuka APN Ukrainy. 2010. - T.ХІІ, Част.4. - С.398-407.
16. 16. Shvarcer R. Russkaja versija shkaly obshhej samojeffektivnosti R. Shvarcera i M. Erusalema [Russian version of the scale of general self-efficacy of R. Schwarzer and M. Erusalem] / R. Shvarcer, M. Erusalem, V. Romek // Inostrannaja psihologija. - 1996. - № 7. - S. 71-76.
17. 17. Shepeleva E.A. Osobennosti uchebnoj i social'noj samojeffektivnosti shkol'nikov [Features of educational and social self-efficacy of schoolchildren]: avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk: 19.00.07 / E.A. Shepeleva. - M., 2008. - 24 s.
18. 18. Bandura A. Self-efficacy [Teht] / A. Bandura // Encyclopedia of human behavior. - Neshh Jork: Academic press, 1998. - Vol. 4. - R. 71-81.
19. 19. Zimmerman B. Self-efficacy and educational development. In: Self-efficacy in changing societies [Teht] / B. Zimmerman, A. Bandura // Cambridge University Press. - 1995. - P. 202-231.