

рішення. Вони більші до морального аналізу ситуацій і ураховувати етичні аспекти у своїх діях.

Список використаної літератури.

1. Журавльова Н. П. (2007) Психологія емпатії: Монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, с. 328. [українською мовою].
2. Носенко Е. Л. (2010). Сучасні напрями зарубіжної психології: психологія особистості: підручник. Вид-во ДНУ, с. 264. [українською мовою].
3. Носенко Е.Л. (2003). Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Монографія. Вища школа. с. 126. [українською мовою].
4. Челало С. (2015) Емоційний інтелект у контексті розвитку особистості.: С. 232 с. [українською мовою].

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДЕСТРУКТИВНИХ КОПІНГІВ ТВОРЧИХ ОСОБИСТОСТЕЙ

УДК: 159.923

Яцюк Марія Валеріївна,
*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»*
Усата Олеся Віталіївна,
*студентка спеціальності «Психологія»,
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»*

Анотація. У статті проаналізовано поняття копінг-стратегій як важливих факторів підтримання адаптаційної здатності людини та збереження її психічного здоров'я. Викладено результати емпіричного дослідження специфіки та закономірностей копінг-поведінки творчих особистостей. Встановлено, що деструктивне вирішення труднощів та проблемних ситуацій у митців пов'язане з надмірною вимогливістю до себе, схильністю ігнорувати життєві негаразди, ухиленням від відповідальності та нездатністю приймати та використовувати складнокомбіновані

рішення. Натомість адаптивними формами поведінки можна сприяти конструктивному вирішенню труднощів та проблемних ситуацій.

Ключові слова: *копінг-стратегія, творча особистість, подолання, ресурс, соціальна підтримка, уникнення.*

Актуальність проблеми. Сучасна людина зазнає впливу чималої кількості психотравмуючих ситуацій, що потребує всебічного залучення як власних, так і зовнішніх ресурсів для формування опірності до таких подій. Творча особистість, яка періодично переживає надмірне фізичне, духовне, інтелектуальне та емоційне перенапруження у формуванні творчого продукту, потребує володіти засобами відновлення життєстійкості у складних умовах пролонгованого стресу. Наслідками дистресових переживань є прогресування або комплексність деструктивних форм копінг-поведінки митців.

Саморозвиток, пошук ресурсів для адаптації, розвиток конструктивних навичок опанування труднощами, нарощування життєстійкості є важливими завданнями задля уникнення потенційної особистісної деформації та деструктивних проявів поведінки в тому числі для збереження творчого потенціалу особистості в її трудовій діяльності та для збереженням унікальної ідентичності митця/миткині.

Аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми. Проблема копінг стратегій постійно викликає вагомий дослідницький і практичний інтерес як зарубіжних психологів (Sulsky L., Birkimer J., Rook K., Dooley D., Catalano R., McCrae R., Koenig H., Sek H., Aldwin C., Taylor Sh та ін.) так і вітчизняних (Родіна Н.; Сивогракова З, Титаренко Т., Богучарова Т., Ткаченко Н. та ін.).

Більшістю авторів наукових досліджень із окресленої тематики визначається, що ознакою достатнього або оптимального рівня психологічного здоров'я особистості є володіння нею широким спектром копінг-стратегії, що враховують попередню оцінку власної готовності суб'єкта долати життєві труднощі.

Мета наукової публікації – експериментальне обґрунтування особливостей копінг-поведінки творчих особистостей. Отримані результати передбачається використати в розробці та науковому обґрунтуванні програми психологічного тренінгу, спрямованого на формування конструктивних стратегій резилієнтності осіб творчих професій та розвитку творчого потенціалу.

Завдання статті: експериментальне вивчення специфіки та закономірностей копінг-поведінки творчих особистостей.

Методи та методики дослідження. Для реалізації поставлених завдань у дослідженні використано психодіагностичні методики: «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової); Методика «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI); методика WCQ «Ways of Coping Questionnaire» («Способи опанувальної поведінки») Р. Лазаруса, С. Фолкмана (в адаптації Т. Крюкової, О. Куфтяк, М. Замишляєвої) та авторська анкета на визначення схильності до деструктивної поведінки.

Виклад основного матеріалу досліджень. Узагальнюючи теоретичні розробки з проблеми дослідження під копінгом розуміємо добровільне, усвідомлене використання суб'єктом окремої стратегії дій, активностей для вирішення актуальної проблеми.

Дослідження проведено із залученням осіб, які зайняті творчою професійною діяльністю (митці та миткині) віком 18-55 років, 69 осіб.

За допомогою опитувальника «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, адаптований варіант Т. Крюкової) встановлено, що творчі особистості виявляють усереднений рівень прояву копінг-стратегій поведінки. Порівняльний аналіз значень із максимально можливими за кожною окремою шкалою показав долю деструктивних копінгів, до яких ми відносимо емоційно-орієнтований, орієнтований на уникнення та відволікання (компенсація).

Отримані результати порівняльного аналізу копінг-стратегій творчих особистостей представлені на Рис. 1.

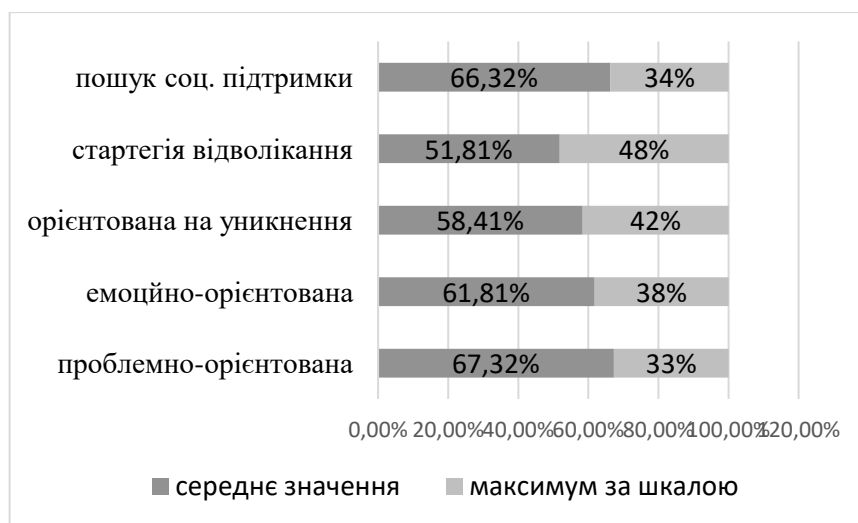


Рис. 1. Співвідношення середнього значення відповідей учасників до максимально можливого за шкалою, N=69

Представлені результати вказують, що емоційно-орієнтована копінг-стратегія (61,81 %) є однією з превалюючих, а також є «вторинним адаптивним стилем контролю» над ситуацією, властивим творчій особистості. Занурення у біль та переживання страждання, сприяє тому, що творча людина звинувачує себе за беспорядність, нерішучість, недолю опинитися в такій ситуації.

Копінг-поведінка «орієнтована на уникнення» у стресових ситуаціях властива 58,41 % респондентів. Намагання уникнути контакту з навколишньою реальністю, а також відволіктися від проблеми різними шляхами, у тому числі не думати про неї може супроводжуватися зміною фокусу на більш цікавий об'єкт.

Копінг-стратегія «Відволікання» (51,81%), описана авторами методики як один з видів шкали «Уникнення», проявляється у прагненнях творчих осіб відволіктися від проблеми за допомогою алкоголю, наркотиків, медичних препаратів, шопінгу, сну, втішення себе улюбленою їжею, переглядом телевізору чи соцмереж, творчій відпустці або ж лікарняних та ін.

Таким чином, у респондентів творчих професій спостерігається тенденція до таких небезпечних механізмів: «емоційно-орієнтованої» стратегії у формі накопичення внутрішньої напруги, що виражається у зосередженості

на своїх недоліках, самозвинуваченні, надмірній агресивності, метушливості; стратегії «уникнення» шляхом вживання алкоголю, наркотиків, фармакологічних речовин, втечею у хворобливі стани; «відволікання» шляхом уникнення соціальних контактів або навпаки схильністю до ігроманії або надлишково-патологічної сексуальної активності.

Кореляційний аналіз дозволив виявити, що в прямій кореляційній залежності знаходяться емоційно-орієнтована копінг-стратегія та такий копінг-механізм способів подолання труднощів як «Втеча/уникнення» ($r \leq 0,619$, $p \leq 0,05$). Чим вища експресія проявів емоцій творчих особистостей у стресовій ситуації, тим більше їх прагнення уникати негативні переживання, пов'язані з труднощами, через заперечення проблеми, фантазування, невиправдані очікування, відволікання. Крім того, емоційно-орієнтована копінг-стратегія пов'язана з такими механізмами психологічного захисту як «Регресія» ($r \leq 0,613$, $p \leq 0,05$) та «Заміщення» ($r \leq 0,543$, $p \leq 0,05$). Так, звільнення від емоційного напруження відбувається шляхом пошуку більш легких та доступних способів реагування замість вольових рішень, при цьому відповідь спрямовується не на ті об'єкти, що викликали негативні емоції та відчуття, а на ті, які становлять меншу загрозу.

Висновок. Емпіричне дослідження особливостей копінг-поведінки творчих особистостей показало, що деструктивні копінг-стратегії виникають в результаті тривалих емоційно виснажливих стресових ситуацій та негативної самооцінки творчою особистістю спроможності долати труднощі. Встановлено, що деструктивне вирішення труднощів та проблемних ситуацій у митців пов'язане з надмірною вимогливістю до себе, схильністю ігнорувати життєві негаразди, ухиленням від відповідальності та нездатністю приймати та використовувати складнокомбінаторні рішення.

Перспективи подальших досліджень Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів психологічних особливостей копінг-стратегій творчих особистостей. Перспектива подальших досліджень полягає у розробці, практичному впровадженні та оцінюванні ефективності психологічної

програми розвитку конструктивних стратегій копінг поведінки в осіб творчих професій, пошуку нових інтерпретацій існуючих напрямків творчого самовираження.

Список використаної літератури.

1. Родіна, Н. В. (2013). Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: дис д-ра психол. наук: 19.00. 01. *Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка, 504.* [українською мовою].
2. Наугольник, Л. Б. (2015). Психологія стресу: підручник. *Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 324, 6-7.* [українською мовою].
3. Профілактика деструктивної поведінки підлітків, *Навчально-методичний посібник* Міністерство освіти і науки України. 2022. [українською мовою].
4. Грабовська, С., & Єсип, М. Я. (2010). Проблема копіngu в сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні проблеми людини.* [українською мовою].