

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

Інститут математики, економіки і механіки

Кафедра загальної психології і психології розвитку особистості

Д и п л о м н а р о б о т а

бакалавра

(освітньо - кваліфікаційний рівень)

на тему: «**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМОВІДНОШЕННЯ І КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ**»

"THE INTERCONNECTION OF SELF-ATTITUDE AND COPING STRATEGIES OF PERSONALITY»

Виконала: студентка 5 курсу заочної форми навчання
напряму підготовки **6.030102** «Психологія»

Яцкова Алла Станіславівна

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент кафедри
загальної психології і психології розвитку особистості,

Чачко Світлана Леонідівна _____

Рецензент: кандидат педагогічних наук, доцент кафедри
соціальної та прикладної психології Кириченко О.М.

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри
№ _____ від _____ р.

Завідувач кафедри
_____ Кіреєва З.О.

Захищено на засіданні ДЕК №
протокол № _____ від _____ р.
Оцінка _____ / _____ / _____

(за національною шкалою, шкалою
ECTS, бали)

Голова ЕК
_____ Родіна Н.В.

Одеса – 2017

ЗМІСТ

ВСТУП		3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМОВІДНОШЕННЯ І КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ		5
1.1. Зарубіжні та вітчизняні концепції копінг-стратегії як складової поведінки подолання особистості		5
1.2. Аналіз поняття самовідношення особистості як інтегрального утворення свідомості		9
	Висновки до першого розділу	16
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМОВІДНОШЕННЯ З КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ ОСОБИСТОСТІ		18
2.1. Обґрунтування вибору методів дослідження взаємозв'язку самовідношення з копінг-стратегіями особистості		18
2.2. Аналіз результатів дослідження взаємозв'язку самовідношення із копінг-стратегіями особистості		21
	Висновки до другого розділу	56
ВИСНОВКИ		60
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ		64

ВСТУП

Особистість протягом онтогенезу зіштовхується з великою кількістю несприятливих факторів, котрі виступають чинниками стресогенних ситуацій. Інтенсивний технічний прогрес тільки створює сприятливі умови для фізичного та психоемоційного навантаження. В даному контексті важливо приділити особливу увагу дослідженню особливостей подолаючої поведінки, а саме копінг-стратегіям.

Актуальність дослідження полягає в визначенні особливостей ролі, котру відіграє самовідношення особистості, як внутрішній копінг-ресурс. В цілому, самовідношення належить до особистісних факторів, які зумовлюють вибір копінг-стратегій в стресових ситуаціях. Однак, до сих пір маловідомі особливості взаємозв'язку самовідношення із копінг-стратегіями. Отже недостатня розробленість теоретичних і прикладних аспектів означеної проблеми зумовили вибір теми нашого дослідження.

У зарубіжній психології ґрунтовні дослідження копінгу представлені у працях таких вчених, як: Л. Мерфі, А.Білінґс, Т.Вілс, П.Вітальяно, Р.Лазарус, Е.Коплік, А.Річ, К.Снайдер, С.Фолкмен, Е.Фріденберг, Н.Хаан, К.Шулер та ін. У вітчизняній психології подолання стресу досліджувалось із двох позицій: особистісно-орієнтованого підходу (В.О.Бодров, Л.І.Анциферова, В.А.Ганзен, Л.П.Гримак, А.Б.Леонова, В.М.Медведев, Л.О.Китаєва-Смик, Є.П.Ільїн, В.Д.Небиліцин, К.В.Судаков, Б.Ф.Ломов, М.Г.Ярошевський, та інші) та із позиції вивчення ціннісно-змістових орієнтацій (Б.С.Братусь, О.О.Прохоров, В.С.Ніколаєва, К.О. Абульханова-Славська, А.В.Полетаєва, М.Ю.Денисов, І.А. Сапарова, Ф.Є.Василюк, та інші). В Україні вивчення психології копінгу ще знаходиться на стадії формування. Поведінка подолання розглядається в роботах наступних науковців: Г.С.Костюка, С.Д.Максименка, В.А.Роменця, В.О.Татенка, А.Б.Коваленко, Т.М.Титаренко, Н.В.Родіної, Б.В. Бірона та інших.

Мета дослідження: виявити особливості взаємозв'язку копінг-стратегій з самовідношенням особистості.

Для досягнення поставленої мети було визначено **задачі** дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз основних наукових підходів до вивчення проблеми копінг-стратегій особистості.
2. Ознайомитись з сучасним станом розробленості проблеми самовідношення особистості.
3. Емпірично дослідити особливості взаємозв'язку копінг-стратегій з самовідношенням особистості.

Об'єкт дослідження – індивідуальні особливості особистості.

Предмет дослідження – взаємозв'язок самовідношення і копінг-стратегій.

Методи дослідження:

Теоретичні методи: аналіз та узагальнення першоджерел, які освітлюють проблематику дослідження.

Емпіричні методи: опитувальник дослідження самовідношення С.Р. Пантелеєва, В.В. Століна, методика дослідження «копінг-стратегії» Лазаруса в адаптації Вассермана.

Методи математичного опрацювання емпіричних даних: коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Вибірка дослідження. У дослідженні прийняло участь 60 осіб.

Структура роботи: робота складається з теоретичного, емпіричного розділів і висновків до них, загальних висновків та списку використаної літератури. Обсяг основного тексту роботи складає 63 сторінки.

ВИСНОВКИ

В результаті теоретичного аналізу першоджерел по обраній тематиці нами були вивчені основні вітчизняні та зарубіжні концепції копінг-поведінки та самовідношення особистості.

На даний час прийнято виділяти три основні концепції визначення копінга. Перший належить психоаналітичному напрямку. Згідно із даним підходом копінг являється одним із способів психологічного захисту з метою ослаблення психічного напруження. Другий підхід належить диспозиційному напрямку та визначає копінг як якості особистості, що дозволяють використовувати відносно постійні варіанти відповіді на стресові ситуації. Згідно із динамічним підходом, копінг розглядається як динамічний процес і визначається як когнітивні зусилля особистості направлені на зниження рівня стресу. У вітчизняній психології подолання стресу переважно досліджувалась із двох позицій: особистісно-орієнтованого підходу та вивчення ціннісно-змістових орієнтацій.

Існують різноманітні підходи до розгляду поняття «самовідношення». Самовідношення розглядається, як сума приватних самооцінок, пов'язаних з різними аспектами Я-концепції; як інтегральна самооцінка приватних аспектів, зважених по їх суб'єктивної значимості; самовідношення як ієрархічна структура, що включає приватні самооцінки, інтегровані за сферами особистісних проявів; самовідношення як почуття, що включає переживання різного змісту (самовпевненість, самоприйняття і т.п.). Переважно, самовідношення особистості та способи його корекції розглядається психодинамічним, біхевіоріальним, гуманістичним, гештальт та когнітивними підходами.

В результаті проведення дослідження самовідношення, ми можемо зробити висновки щодо особливостей параметрів смовідношення та установок досліджуваних. Виявлено що переважаюча кількість досліджуваних слабо диференціюють почуття «за» та «проти» себе.

Більшість досліджуваних володіють почуттям самоповаги, схвалення себе та довірою до себе, як до рівного. Переважаюча кількість осіб зацікавлена в собі та своєму внутрішньому світі. Дане допущення підтверджують дані, отримані при аналізі установок досліджуваних. Виявлено, досліджувані володіють самовпевненістю, самопослідовністю, прийняттям себе. Вони зацікавлені в собі та розумінні самого себе. Здебільшого досліджувані готові приймати до уваги думку оточуючих, однак орієнтуються на прийняття себе та своєї особистості. В результаті проведення дослідження «копінг-стратегії» ми можемо зробити висновки щодо їх особливостей. Виявлено, переважна більшість досліджуваних вважають за необхідне реагувати на негативні обставини, що наділяє їх спроможністю активно протистояти складним обставинам. Досліджувані також готові вчасно застосовувати самоконтроль, дистанціюватись від проблеми для планування вирішення її в позитивному руслі з метою зменшення негативного впливу на емоційне поле особистості. Для вирішення проблеми досліджувані надають перевагу використанню зовнішніх ресурсів шляхом пошуку соціальної підтримки. Така позиція зумовлена відсутністю готовності або ж помірною готовністю брати на себе відповідальність за наслідки. Таке припущення підтверджується готовністю до втечі-уникнення проблеми та низькою готовністю проаналізувати наслідки ситуації.

В результаті проведення порівняльного аналізу параметрів самовідношення у осіб із різними копінг-стратегіями у нас є можливість зробити висновки щодо їх особливостей. Особливості взаємозв'язку самовідношення у осіб із копінг-стратегією «конфронтація» полягає у диференціації почуттів відносно себе, зацікавленості у власних думках та почуттях, прийняття та схвалення себе. Досліджувані із даною копінг-стратегією готові брати до уваги думку оточуючих, однак орієнтуються здебільшого на власну. Ми можемо допустити, що впевненість в собі дозволяє досліджуваним реагувати на зовнішні обставини. Особливості взаємозв'язку самовідношення у осіб із копінг-стратегією «дистанціювання»

полягають в не диференціюванні почуття відносно себе та в не зацікавленості у своєму внутрішньому світі. Для них важливо дистанціюватись від проблем та не реагувати на них, що, вірогідно, зменшить вплив на емоційний стан людини. Особливості взаємозв'язку самовідношення у осіб із копінг-стратегією «самоконтроль» проявляються в орієнтованні на думку оточуючих, що веде за собою відсутність зацікавленості у власних думках, почуттях, емоціях. Особливості взаємозв'язку самовідношення у осіб із копінг-стратегією «пошук соціальної підтримки» полягає у відсутності диференціації почуття «за» та «проти» себе, зацікавленості у власних думках та емоціях, що зумовлює очікування ставлення інших. Можливо, саме це являється причиною низького рівня поваги до себе. Однак, при цьому, вони готові приймати себе в цілому. Особливості взаємозв'язку самовідношення у осіб із копінг-стратегією «прийняття відповідальності» полягають у високому рівні диференціації почуття «за» та «проти» себе. Прийняття відповідальності також позитивно впливає на самоповагу людини. Виражена готовність приймати відповідальність характеризується низькою самоцікавістю. Ми можемо зробити допущення, що приймаючи відповідальність досліджувані подавляють зацікавленість у власних думках. Особливості взаємозв'язку самовідношення у осіб із копінг-стратегією «втеча-уникнення» характеризуються відсутністю бажання прислухатись до інших, аналізувати власну поведінку, надавати їй позитивну чи негативну оцінку. Можливо, уникаючи проблем досліджувані подавляють зацікавленість в собі. Особливості взаємозв'язку самовідношення у осіб із копінг-стратегією «планування вирішення проблеми» полягають в готовності приймати себе, свої почуття, пізнавати внутрішній світ через власні думки та думки оточуючих. Особливості взаємозв'язку самовідношення у осіб із копінг-стратегією «позитивна переоцінка» характеризуються помірністю в сприйнятті себе, своїх почуттів, свого внутрішнього світу. Вони не готові сприймати думку інших та аналізувати власні думки, погляди. Можливо

досліджувані зосереджені на переоцінці ситуації, що подавляє зосередження на собі.

Дослідження установок підтверджує виявлені нами особливості взаємозв'язку самовідношення із різними копінг-стратегіями.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абабков В.А. Защитные психологические механизмы и копинг: анализ взаимоотношений: монография / В.А. Абабков. – Актуальные проблемы клинической психологии и психофизиологии: Материалы научно-практической конференции «Ананьевские чтения-2004» – СПб.: ГУ, 2004. – С.14-22.
2. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания: монография / Б.Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с.
3. Бандура А. Теория социального научения: монография / А. Бандура. – СПб. : Евразия, 2000. – 320 с.
4. Бернс Э. Развитие Я-концепции и воспитание: монография / Э. Бэрнс. – М.: Прогресс, 1996. – 420 с.
5. Богучарова О.І., Ткаченко Н.В. Копінг-стратегії як фактор "позитивної" адаптації вимушених мігрантів / О.І. Богучарова, Н.В. Ткаченко // Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Психологія, 2016. — Вип. 22. — С. 27-36.
6. Братусь Б.С., Павленко В. Н. Соотношение структуры самооценки и целевой регуляции деятельности в норме и при аномальном развитии / Б.С. Братусь, В.Н. Павленко // Вопросы психологии, 1986. – Вып.4. – С. 22-35.
7. Варій М.Й. Загальна психологія – вид. 2-ге. / М.Й. Варій. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 968 с.
8. Вдовиченко А.В. Особливості копінг – поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях / А.В. Вдовиченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Психологічні науки. — 2013. — Вип. 114. — С. 17-20.
9. Гончаров М.С. Переживание как реализация (или проявление) субъективности и стресс как неизбежность становления и

- функционирования человека / М.С. Гончаров. – Мир психологи, 2008. – №4. – С. 3-7.
10. Захарова А.В. Психология формирования самооценки: монография / А.В. Захарова. – Минск: Ураджай, 1993. – 40 с.
 11. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека: монография / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2003. – 384 с.
 12. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни: монография / Е.Р. Исаева. – СПб.: ГМУ., 2009. – 136 с.
 13. Исаева Е.Р. Защитно-совладающий стиль и его роль в психологической адаптации личности / Е.Р. Исаева, Л.И. Вассерман // Психологические проблемы самореализации личности. – № 8. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2004. – С.206-216.
 14. Кольшко А.М. Психология самоотношения: монография / А.М. Кольшко. – Гродно: ГрГУ, 2004. – 102 с.
 15. Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание. : монография. / И.С. Кон. – М.: Политиздат, 1984. – 335 с.
 16. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. опросник способов совладания / Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк // Журнал практического психолога. – №3. – М., 2007. – С. 93-112
 17. Куликова Л.Н. Проблемы саморазвития личности / Л.Н. Куликова. – Вып.2. – Благовещенск: БГПУ, 2001. – 212 с.
 - 18.Лазарус Р.С. Психология эмоций: учебное пособие для студентов вузов, обучение по специальной психологии / Р.С. Лазарус. – СПб : Питер, 2007. – 328 с.
 19. Либина А.В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации: монография / А.В. Либина. – М. : Эксмо, 2008. – 400 с.
 20. Малазонія С.В. Психологічні засоби формування у майбутнього педагога здатності до довільної саморегуляції поведінки: Автореф. дис.

- ... канд. психол. наук. 19.00.01 / С.В. Малазонія. – Інститут психол. ім. Г.С. Костюка АПН України. – К., 2004. – 20 с.
21. Муравьева О.А. Развитие самопознания и позитивного образа Я у подростков в условиях групповой психологической работы: монография / О.А. Муравьева. – Хабаровск, 2005. – 48 с. 184
 22. Немов Р.С. Общая психология: Учебник для студентов вуза. / Р.С. Немов. – М.: ВЛАДОС, 2005. – 640 с.
 23. Никоненко І.О. Порівняльний аналіз копінг-стратегій лікарів-хірургів та інтернів хірургічного відділення. / І.О. Никоненко // Вісник Одеського національного університету, 2015. – Т. 20, Вип. 4. – С. 107-112.
 24. Пантелеев С. Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система: монография / С.Р. Пантелеев. – М.: МГУ, 1991. – 108 с.
 25. Первин Л., Джон О. Психология личности: Теория и исследования: монография / Л. Первин, О. Джон. – М., 2000. – 606 с.
 26. Петровский А.В. Личность в психологии с позиций системного подхода: монография / А.В.Петровский. – Вопросы психологи, 1981. – Вып.1. – С.17-28.
 27. Польская Н.А. Взаимосвязь склонности к модификациям тела с копинг-стратегиями / Н.А. Польская. – Вопросы психологи, 2007. — № 6. — С. 43-54.
 28. Райгородский Д.Я. Самосознание и защитные механизмы личности: монография / Д.Я. Райгородский . – Самара: Бахрах-М, 2000. – 656 с.
 29. Рисинець Т.П. Етимологія категорій «механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегії» / Т.П. Рисинець // Вісник Національного технічного університету України "Київський політехнічний інститут". Філософія. Психологія. Педагогіка, 2012. — Вип.1. — С. 119-124.
 30. Роджерс К.Р. Становление личности. Взгляд на психотерапию: монография / К.Р. Роджерс. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2001. – 416 с.

31. Родіна Н.В. Класифікація осіб, що долають важкі життєві ситуації. Ієрархічна модель / Н.В. Родіна // Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету, 2010. — № 3–4. — С. 145–156.
32. Родіна Н.В. Роль проактивного копіngu в подоланні особистістю життєвої кризи / Н.В. Родіна, Б. В. Бірон // Вісник Одеського національного університету, 2011. – Т. 16, вип. 17. – С. 155–162.
33. Рубинштейн С.Л. Самосознание личности и ее жизненный путь. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб., 2002. – 720 с.
34. Рыбалка В.В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці: Навчальний посібник. / В.В. Рыбалка. – Одеса: Букаєв Вадим Вікторович, 2009. – 575 с.
35. Сарджвеладзе Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой: монография / Н.И. Сарджвеладзе. – Тбилиси: Мецниереба, 1989. – 187 с.
36. Семиченко В.А. Психология личности: монография / В.А. Семиченко. – К.: Магістр, 2000. – 426 с.
37. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Копинг-поведение и профилактика психосоциальных расстройств у подростков: монография / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский. – СПб: Питер, 1994. – 168с.
38. Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности: монография / Е.Т. Соколова. – М.: МГУ, 1989. – 213 с.
39. Столин В.В., Пантелеев С.Р. Опросник самоотношения / В.В. Столин, С.Р. Пантелеев // Практикум по психодиагностике: психодиагностические материалы, 1988. – С. 123-130
40. Ткачук Т.А. Психологічний супровід розвитку конструктивної копіng-поведінки особистості / Т.А. Ткачук // Гуманітарний вісник. Серія: Психологія, 2014. — Вип. 34. — С. 197-204.
41. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции / З. Фрейд. – СПб. : Питер, 2001. – 256 с.

42. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии: монография / И.И. Чеснокова. – М.: Наука, 1977. – 144 с.
43. Шепель К.В. Особливості прояву копінг-стратегій особистості в процесі соціальної взаємодії / К.В. Шепель. – Психолінгвістика, 2010. — № 5. — С. 80-84.
44. Ялтонский В.М. Взаимосвязь копинг-поведения и Я-концепции у больных, зависимых от алкоголя, и условно здоровых мужчин / В.М. Ялтонский, Н.А. Сирота, Е.Т. Соколова, Н.С. Видерман. – Социальная и клиническая психиатрия, 2001. – Т.11, вып. 2. – С. 36-43.