

- технології глибокої релаксації, мета яких полягає в максимально повному розслабленні за досить тривалий період часу;
- технології активізуючої релаксації за відносно короткий часовий період;
- технології, засновані на методах аутотренінгу;

Серед них важливе місце належить аутотренінгу. Цей психотерапевтичний метод поєднує в собі елементи самонавіювання та саморегуляції. Він допомагає управляти своїми емоціями, відновлювати сили і працездатність, знімати нервову напругу. В процесі аутогенного тренування людина сама собі надає необхідну допомогу [2].

Враховуючи вищезначені можливості інноваційні психотехнології сприяють підвищенню рівня самопізнання, самоусвідомлення та саморозуміння у майбутніх психологів.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином формування процесу саморозуміння в ВНЗ являється важливим для майбутньої діяльності психологів.

Завданням навчально-виховного процесу є допомога майбутньому психологу в усвідомленні своєї унікальності і неповторності, розкритті творчого потенціалу і віднайденні внутрішніх ресурсів, що сприяє формуванню індивідуального стилю психолога і впевненості у власній компетенції, творчому самовираженню.

Формування саморозуміння студентів-психологів можливий за сприятливих обставин і психологічних умов в системі вузівської підготовки фахівців. Застосування системи психотехнологій, в тому числі й інноваційних психотехнологій сприяє підвищенню рівня саморозуміння в процесі професійного становлення майбутніх психологів.

Література

1. *Ананьев Б.Г.* К проблеме возраста в современной психологии. Т.1./ Б.Г. Ананьев – М., 1989.
2. *Баклицкий І.О.* Психологія праці: підручник / І.О. Баклицкий. – 2-ге вид., перероб. і доп. – К.: Знання, 2008. – 655 с.
3. *Знаков В. В.* Понимание как проблема психологии человеческого бытия / В. В. Знаков // Психологический журнал. – 2000. - № 2. - С. 7-15.
4. *Кайгородов В.Б.* Самопонимание: миф или реальность / В.Б. Кайгородов. – М., Московский психолого-социальный институт, 2000.-184с.
5. *Кораблина, Е. П.* Психологическая помощь как профессиональная деятельность практического психолога / Е. П. Кораблина // Психологические проблемы самореализации личности / под ред. Е. Ф. Рыбалко, Л. А. Коростылевой. – СПб., 2001. - Вып. 5 - С. 171-181.
6. *Лэндрет Г.Л.* Игровая терапия: искусство отношений / Г.Л. Лэндрет. – М.: МПА, 1994. – 365 с.
7. *Осипова А. А.* Общая психокоррекция. Учебное пособие / А. А. Осипова. - М.: Сфера, 2002 г. 510 с.
8. *Пов'якель Н.І.* Професіогенез мислення психолога-практика в системі вищої школи / Н.І. Пов'якель : Монографія. – Вид.2, випр. і доп. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2008. - 298 с.
9. *Словарь практического психолога / Сост. С.Ю. Головин.* – Минск: Харвест, 1998. – 622 с.
10. *Чепелева Н.В.* Формування професійної компетентності психолога / Н.В. Чепелева //Актуальні проблеми психології: Наукові записки інституту психології ім.Г.С.Костюка АПН України /За ред. акад. Максименка С.Д. – К., Ніка – Центр, 1999. – Вип.19. – 286с.

В статье рассматривается проблема формирования самопонимания в процессе профессионального становления будущего психолога. Автор освещает особенности и специфику системы инновационных технологий как средства формирования самопонимания будущих психологов в условиях профессионального образования.

In this article is looked problem of the formation of self-understanding in the process of becoming a professional psychologist of the future. The author covers features and system specifics innovative technologies as a means of generating future psychologists self-understanding in the conditions of professional education.

©2012 р.

Т. В. Бушуєва, Д. Д. Отич (м. Київ)

ЗМІСТОВІ ОСОБЛИВОСТІ Я-КОНЦЕПЦІЇ ЯК КОПІНГ-РЕСУРСУ СТРАТЕГІЙ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ - ПСИХОЛОГІВ

Постановка проблеми. Соціально-економічні перетворення сучасного суспільства, швидка зміна поколінь технологій та збільшення обсягів інформації, інші явища - наслідки прогресу збільшують кількість й різноманітність складних життєвих ситуацій. При такому стрімкому розвитку і глобалізації сучасного світу людині потрібно вміти ефективно долати життєві ускладнення в умовах обмежених ресурсів.

В останні десятиліття в психології все активніше досліджується копінг-поведінка. Визначають три підходи до розуміння поняття "копінг": перший визначає копінг як спосіб психологічного захисту Его (Н. Хаан та ін.), другий – як якість особистості, схильність відповідати на стрес певним чином (Р. Моос, А.Біллінгс, ін.), третій – як адаптивний динамічний процес, що залежить від суб'єктивних та об'єктивних умов (Р. Лазарус, С. Фолкман та ін.) Останній підхід є найбільш поширеним та наразі розвивається у трьох контекстах: переживання людиною стресу (В.А. Абабков, Л.Й. Вассерман, Р. Лазарус, ін.), її адаптації до вимог середовища (А.А. Налчаджян, А.А. Реан, ін.) та подолання складних життєвих ситуацій (Л.Ф. Бурлачук, О.Ю. Коржова, А.В. Лібіна, М.Н. Тишкова та ін.). Ці три підходи знаходять своє місце у сучасних психологічних дослідженнях, однак, найбільш перспективним та змістовним є останній підхід, який розглядає копінг крізь призму складних життєвих ситуацій, що розширює можливості дослідження його чинників й психологічних особливостей вироблення стратегій подолання, залежно від об'єктивних і суб'єктивних особливостей ситуації.

Згідно з цим підходом, поняття „копінг” означає індивідуальний спосіб „взаємодії” людини з ситуацією відповідно до її власної логіки, значущості в житті людини та її психологічних можливостей. Під „копінгом” розуміють когнітивні, емоційні та поведінкові спроби подолання специфічних зовнішніх та/або внутрішніх вимог, що постійно змінюються й оцінюються як напруга або складній життєві ресурси людини щодо їх подолання. Це форма поведінки, що виявляється у готовності індивіда до розв'язання будь-яких життєвих проблем, ситуацій, завдань [7]. Психологічне значення копінгу полягає в тому, щоб якомога краще адаптувати людину до вимог ситуації, дозволяючи їй оволодіти нею, послабити або пом'якшити ці вимоги, намагатися уникнути або звикнути до них і таким чином погасити стресуючу дію ситуації [3].

Копінг-поведінка реалізується засобом використання копінг-стратегій на основі копінг-ресурсів, що виступають чинниками обрання цих стратегій. Копінг-стратегії є актуальними відповідями особистості на складну ситуацію, яка відбувається в її житті. Кожна стратегія психологічного подолання визначається суб'єктивним значенням ситуації, що переживається людиною, та відповідає переважно одному із завдань: вирішенню реальної проблеми чи її емоційному переживанню, коригуванню самооцінки чи регулюванню стосунків з людьми [5].

У дослідженнях Л.І. Анциферової, М. Зеіндер, С.К. Нартової-Бочавер, К. Паркес, Д. Террі, А. Хаммер, С. Хобфолл та ін. представлено значну кількість чинників копінг-стратегій, залежно від факторів, що впливають на вироблення їх людиною у складній життєвій ситуації, а також від розуміння сутності самого процесу подолання. Узагальнення існуючих наукових підходів дозволило нам розробити класифікацію цих чинників, відповідно до психологічних особливостей сфери буття людини, з якої вона черпає ресурси на момент переживання нею складної життєвої ситуації: ситуативні, соціальні та особистісні чинники копінг-стратегій. До ситуативних чинників відносимо психологічні характеристики ситуації та її оцінки суб'єктом. Соціальні чинники стратегій долаючої поведінки - соціальна підтримка, врахування власних можливостей, вимог, що висувуються до людини, відповідь середовища на можливі дії та приналежність людини до соціальної групи. Особистісні чинники копінг-стратегій становлять собою психологічні характеристики особистості, які зумовлюють вироблення чи обрання нею цих стратегій у складних життєвих ситуаціях.

Важливим чинником копінг-стратегій виступає Я-концепція, яка передбачає усвідомлення людиною змісту власної індивідуальності, власних меж та меж оточуючих, здатність оцінити свої схильності й прийняти перед собою та іншими зобов'язання. Суб'єкт зі сформованою Я-концепцією усвідомлює різницю в проявах власного життя, відмежовуючи його від життя інших, розуміє його реалістичність, що дозволяє йому активно та адекватно реагувати на вимоги ситуації за допомогою копінг-стратегій, а не занурюватися у фантомні світи захисних механізмів [4]. Особливої актуальності виявлення взаємозв'язку Я-концепції та стратегій долаючої поведінки людини набуває при проектуванні змісту професійної підготовки майбутніх психологів, оскільки важливим завданням їхньої професійної діяльності є психологічна допомога клієнтам у виробленні ефективних копінг-стратегій та психокорекція неадекватних стратегій долаючої поведінки у складних життєвих ситуаціях.

Поняття Я-концепції розглядається в контексті загальної проблеми формування і розвитку особистості людини (Л.І. Анциферова, Л.І. Божович, І.С. Кон, В.В. Столін, І.І. Чеснокова тощо) як продукт самосвідомості; сукупність уявлень людини про себе; результат соціалізації та соціально-психологічної адаптації особистості; чинник детермінації поведінки людини.

Структура Я-концепції особистості складається з трьох компонентів: когнітивного, емоційного та поведінкового, які є нероздільними й утворюють цілісну, складну, інтегровану систему. Залежно від міри узгодженості між собою окремих структурних компонентів Я-концепції особистість виробляє ефективні чи неефективні поведінкові стратегії. Отже, Я-концепція регулює загальну активність і поведінку людини, зокрема в ситуації подолання складних життєвих ситуацій [6].

Проблемі дослідження Я-концепції майбутніх психологів присвятили свої наукові праці Г.Г. Аванесян, О.В. Винославська, О.Є. Гуменюк, Л.В. Давиденко, О.В. Дубровіна, А.А. Калюжний, А.А. Налчаджян, Н.І. Пов'якель, А.В. Фурман та ін. Вивчення різних аспектів проблеми копінгу, зокрема, копінг-стратегій представників різних професій стало предметом наукової уваги Л.Ф. Бурлачука, Н.Ю. Воляннюк, Р.М. Грановської, Н.В. Дроздової, К. Муздибаєва, І.М. Нікольської, Х. Сек, З.А. Сивогракової, А.Н. Фомінової, О.М. Юрасової та ін. Водночас, до цього часу у психологічній науці залишається недостатньо дослідженою проблема виявлення впливу особливостей Я-концепції майбутніх психологів на вироблення ними стратегій долаючої поведінки у складних життєвих ситуаціях.

У зв'язку з цим **метою** статті стало дослідження змістових характеристик Я-концепції як чинника копінг-стратегій студентів-психологів.

Виклад основного матеріалу. З метою дослідження Я-концепції як копінг-ресурсу долаючої поведінки майбутніх психологів було проведено емпіричне дослідження, в якому взяли участь 250 студентів спеціальності „Психологія” денної форми навчання (I-V курси) Інституту соціології, психології та управління Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.

Застосовувався комплекс методик: I блок: діагностика копінг-стратегій - методики SACS (С. Хобфолл) та ПСЖС (В. Янке, Г. Ердманн), II блок: діагностика психологічних характеристик Я-концепції майбутніх психологів: когнітивного компоненту – методика „Особистісний диференціал” Ч. Осгуда (адаптація НДІ ім. В.М. Бехтерева, м. Санкт-Петербург); емоційного компоненту – методики „Експрес-діагностика рівня самооцінки” (Н.П. Фетискін, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов), опитувальник самоставлення (В.В. Столін, С.Р. Пантілеев) та Тест знаходження кількісного вираження рівня самооцінки (С.А. Будассі); поведінкового компоненту – методика діагностики мотивації учіння студентів (А.А. Реан, В.А. Якунін, модифікація Н.Ц. Бадмаєвої), методика „Конструктивність мотивації” (О.П. Єлісєєв) та методика „Рівень суб'єктивного контролю” (РСК) (Є.Ф. Бажин, О.О. Голінкіна, О.М. Еткінд).

При статистичній обробці даних застосовувався кореляційний аналіз (r-Спірмена). Результати стисло представлені в поданих нижче таблицях, однак внаслідок великої кількості досліджуваних параметрів, представлені кореляційні зв'язки з копінг-стратегіями тих показників Я-концепції, вплив яких виявився найбільш значущим.

Змістові характеристики когнітивного компоненту Я-концепції як чинник копінг-стратегій майбутніх психологів. Результати дослідження засвідчили (Див. табл. 1), що чим більше студенти приймають себе як особистість, приписують собі позитивні особистісні якості, тим рідше вони застосовують пасивні копінг-стратегії, уникають розв'язання складних життєвих ситуацій, відчувають себе безпомічними, беззахисними, тим менш схильні до агресивної та асоціальної копінг поведін-

ки. Майбутні психологи, які вважають себе носіями соціально схвалюваних якостей, адекватно оцінюють свою відповідальність за ситуацію, що склалася; використовують просоціальну копінг-стратегію пошуку соціальної підтримки, надаючи перевагу відкритим соціальним контактам, а не маніпулятивним, непрямим діям стосовно інших.

Уявлення студентів про рівень розвитку власної вольової сфери як достатній зумовлюють використання ними моделі долаючої поведінки асертивні дії, та не використання уникаючих стратегій, відсутність наміру попередження подібних складних ситуацій в майбутньому та уникання їх. Для студентів, які вважають свої вольові якості розвиненими, характерним є використання власної особистості як ресурсу подолання; прагнення використати складні обставини для подальшого особистісного зростання, володіти собою й ретельно відстежувати зміни зовнішніх обставин перебігу життєвих ускладнень. Майбутні психологи, які вважають власні вольові якості недостатньо розвиненими, зазвичай застосовують негативні копінг-стратегії «заїжджена платівка», соціальна замкненість, безпомічність, жалість до себе, самозвинувачення.

Студенти-психологи, які вважають себе екстравертованими та комунікабельними, звертаються у проблемних ситуаціях за допомогою до інших, знаходять для себе позитивні спонуки й виявляють власні знання й уміння при вирішенні життєвих ускладнень, при цьому не схильні діяти обережно. Студенти, які вважають себе недостатньо активними й відкритими, у складних ситуаціях застосовують копінг-стратегії соціальна замкненість та уникання; схильні вбачати у собі причину виникнення ускладнень та перестають контролювати себе і свої дії у проблемних ситуаціях.

Таблиця 1

**Змістові характеристики когнітивного компоненту Я-концепції
як чинник копінг-стратегій майбутніх психологів**

Копінг-стратегії	Параметри Я-реального			Параметри Я-ідеального		
	оцінка Я	сила Я	активність Я	оцінка Я	сила Я	активність Я
асертивність	-	.311***	.168*	-	.182**	-
пошук соціальн. підтримки	.138*	-	.197**	.231***	-	.192**
обережні дії	-	-	-.179*	-	-	-.162*
уникання	-.187**	-.291***	-.240**	-	-	-
маніпулятивні дії	-.168*	-	-	-	-	-
асоціальні дії	-.181**	-	-	-.198**	-	-
агресивні дії	-.148*	-	-	-	.147*	.170*
самопідтримка	-	.282***	-	-.200**	-	-
самоствердження	-	.213**	.154*	-	-	.143*
контроль ситуації	-	.180**	-	.136*	.173*	-
самоконтроль	-	.211**	.137*	.140*	.181**	-
Позитивне самомотивування	-	.189**	.175*	-	.176*	.168*
соціальна замкненість	-	-.189**	-.295***	-	-	-.197**
заїжджена платівка	-	-.152*	-	.143*	-	-
безпомічність	-.139*	-.370***	-	-	-	-
самозвинувачення	-.138*	-.330***	-.137*	-	-	-
жалість до себе	-	-.259***	-	-	-	-
антиципуюче уникання	-	-.136*	-	-	-	-

Примітки: В позначенні величини коефіцієнта кореляції нуль опущений.

*- рівень значущості $p \leq 0,05$; ** - рівень значущості $p \leq 0,01$

*** - рівень значущості $p \leq 0,001$

Чим більше соціально бажаних якостей хотіли б мати майбутні психологи, тим більшу роль відіграють оточуючі при вирішенні ними складних життєвих ситуацій. Такі студенти не знаходять підтримки у собі, не вміють використовувати власну особистість як ресурс подолання, а тому мусять активно взаємодіяти з іншими для подолання складних життєвих ситуацій, використовуючи соціальні копінг-стратегії та уникаючи асоціальних. Для них характерна також зацикленість на проблемі (копінг-стратегія «заїжджена платівка»). Чим більш високий бажаний рівень розвитку вольових якостей студентів, тим більш високі показники асертивності (впевненості) їх долаючої поведінки, тим більше вони прагнуть контролювати ситуацію, розраховувати на власні сили у вирішенні складних життєвих ситуацій та схильні до використання агресивних стратегій подолання (останнє, можливо пояснити компенсацією незадоволення від невпевненості в собі). Уявлення студентів-психологів про бажаний рівень власної особистісної активності детермінують вироблення ними просоціальної копінг-стратегії (модель пошук соціальної підтримки), прагнення активно й агресивно вирішувати проблеми, самостійно спрямовувати і стимулювати себе на досягнення мети та використовувати ускладнення як можливість саморозвитку.

Отже, високий рівень розвитку характеристик когнітивного компоненту Я-концепції зумовлює використання студентами-психологами активних, просоціальних стратегій, позитивних копінг-стратегій контролю над ситуацією, самопідтримки, самоствердження, позитивного самомотивування і уникнення асоціальних, агресивних, маніпулятивних дій. Чим більше розходження між характеристиками Я-реального та Я-ідеального, тим менше здатні студенти відволікатися від постійних роздумів, зосередженості на ситуації, що склалася і тим більше вони схильні до агресивних дій в її подоланні. Серед змістових характеристик копінг-стратегій Я-концепції уявлення студентів про розвиток власних вольових якостей визначають найбільшу кількість копінг-стратегій майбутніх психологів.

Змістові характеристики емоційного компоненту Я-концепції як чинник копінг-стратегій майбутніх психологів. Дослідження впливу характеристик емоційного компоненту Я-концепції на вироблення майбутніми психологами копінг-стратегій виявило, зокрема, наступне (Див. табл. 2).

Чим вище у студентів рівень самооцінки, позитивного самоствавлення, самоповаги, аутосимпатії, самоінтересу, самовпевненості, самоприйняття та саморозуміння, тим частіше вони використовують активні копінг-стратегії, схильні знижувати значення для себе тяжкості напруги ситуації та тим менше використовують пасивні, агресивні стратегії, не схильні жаліти себе, здаватися від безпомічності й безнадійності, втікати від ситуації, усамітнюватися, постійно зосереджуватися на роздумах щодо ситуації та звинувачувати себе в усьому, що сталося.

Чим вище рівень самооцінки, тим менше студенти схильні відмовлятися від активності, пов'язаної з складною ситуацією (копінг-стратегія відволікання). Позитивне самоствавлення, самоповага, самоінтерес та самовпевненість студентів зумовлюють їх активність в контролі над складною ситуацією, плануванні та виконанні дій з розв'язання проблеми при збереженні самовладання, самоконтролю та впевненості в своїй компетентності і здатності діяти успішно. Також високий рівень самоінтересу визначає здатність студентів відволікатися від ситуації, знімати емоційну та фізичну напругу. Ця психом'язова релаксація як копінг-стратегія визначається і рівнем аутосимпатії та самовпевненості студентів.

Тільки з параметрами емоційного компоненту Я-концепції (з аутосимпатією $r = 0,137^*$ та з висотою професійної самооцінки майбутніх психологів $r = 0,136^*$) виявилася пов'язаною пряма копінг-стратегія (модель поведінки імпульсивні дії). Отже, самоцінність, прийняття себе як особистості та як професіонала, зумовлюють прагнення майбутніх психологів покладатися на свою інтуїцію в складних ситуаціях. Висота професійної самооцінки майбутніх психологів зумовлює також використання ними такої позитивної стратегії долаючої поведінки, як самостввердження.

Студенти, які схильні звинувачувати себе, ставити собі в провину неуспіх, власні недоліки і помилки, надають перевагу неефективним копінг-стратегіям, які можуть посилити стрес (втеча від ситуації, усамітнення, постійна зосередженість на роздумах над ситуацією, безпомічність, жалість до себе). Такі студенти схильні діяти по відношенню до інших агресивно та маніпулювати ними. Чим вищий рівень самозвинувачення, тим частіше в складних ситуаціях студенти вдаються до вживання психотропних засобів. Ця копінг-стратегія тим менше використовується майбутніми психологами, чим вище їх самооцінка, позитивне самоствавлення, самоповага, самопослідовність, саморозуміння та очікування позитивного ставлення інших.

Таблиця 2

Змістові характеристики емоційного компоненту Я-концепції як чинник копінг-стратегій майбутніх психологів (вибіркові параметри)

Копінг-стратегії	Висота самооцінки	Вибіркові параметри самоствавлення					
		глобальне самоствавл	само-повага	очікуване ставлення	само-впевнен.	само-звинув.	само-розумін.
асертивність	.419***	.397**	.396***	-	.437***	-.175*	.236***
пош.соц. підтрим.	-	-	-	.141*	-	-	-
уникання	-.189**	-.272***	-.304***	-.168*	-.300***	-	-.161*
маніпулят. дії	-	-	-	-.151*	-	.151*	-
агресивні дії	-.302***	-.209**	-.182**	-.281***	-.256***	.192**	-.211**
самопідтримка	.365***	.275***	.325***	.154*	.305***	-.206**	.243***
самовиправдання	-	.145*	.169*	-	.211**	-.144*	-
відволікання	-.149*	-	-	-	-	-	-
заміщення	-	-	-	-	.141*	-	-
самостввердження	-	.315***	.342***	-	.313***	-	.218**
релаксація	-	-	-	-	.140*	-	-
контр. ситуації	-	.148*	.213**	-	.218**	-	-
самоконтроль	-	.206**	.241***	-	.282***	-	-
самомотивування	-	.300***	.334***	-	.350***	-	-
втеча від ситуац.	-.449***	-.385***	-.374***	-.388***	-.355***	.280***	-.235***
соц. замкненість	-.337***	-.309***	-.186**	-.291***	-.267***	.224***	-.165*
заїж. платівка	-.510***	-.303***	-.320***	-.220***	-.222***	.274***	-.186**
безпомічність	-.575***	-.457***	-.466***	-.336***	-.424***	.364***	-.253***
жалість до себе	-.565***	-.410***	-.441***	-.303***	-.296***	.349***	-.252***
самозвинувачення	-.564***	-.392***	-.322***	-.181**	-.337***	.398***	-.273***
вживання ліків	-.173*	-.205**	-.169*	-.187**	-	.168*	-.157*

* - рівень значущості $p \leq 0,05$; ** - рівень значущості $p \leq 0,01$

*** - рівень значущості $p \leq 0,001$

Копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки активізується такими характеристиками, як очікування позитивного ставлення інших та самоінтерес майбутніх психологів на рівні конкретний дій стосовно власного Я ($r = 0,175^*$).

Отже, висока самооцінка та позитивне самоставлення студентів як змістові характеристики емоційного компоненту Я-концепції, зумовлюють асертивність долаючої поведінки, використання студентами активних, просоціальних, прямих копінг-стратегій, уникання негативних стратегій, непрямих та агресивних дій. Серед параметрів характеристик емоційного компоненту Я-концепції глобальне самоставлення, самовпевненість та самоповага визначають найбільшу кількість копінг-стратегій майбутніх психологів.

Змістові характеристики поведінкового компоненту Я-концепції як чинник копінг-стратегій майбутніх психологів. Дослідження впливу характеристик поведінкового компоненту Я-концепції на вироблення майбутніми психологами копінг-стратегій виявило, зокрема, наступне (Див. табл. 3).

Серед параметрів інтернальності найбільший вплив на копінг-стратегії студентів здійснює інтернальність у сфері міжособистісних відносин. Студенти, які вважають себе здатними контролювати свої відносини з іншими, викликати до себе повагу та симпатію, активніше застосовують позитивні стратегії контролю та самоуправління, вміють знаходити підтримку в собі і залишаються відкритими до спілкування, не схильні до негативних стратегій.

Звертає не себе увагу той факт, що згідно отриманих даних, інтернальність у виробничих відносинах визначає активність використання майбутніми психологами лише однієї стратегії – вживання психотропних засобів. Отже, якщо студенти вбачають власну відповідальність в організації своєї учбової діяльності, у побудові соціальних контактів на робочому місці, то вони не схильні вирішувати складні виробничі питання та знімати емоційну напругу шляхом вживання лікарських засобів, алкоголю, куріння ($r = -0,230^{***}$).

Таблиця 3

Змістові характеристики поведінкового компоненту Я-концепції як чинник копінг-стратегій майбутніх психологів (вибіркові параметри)

Копінг-стратегії	Інтернальність			Мотиви учіння			
	загальна	досягнень	спілкування	професійні	престижу	уникнення	комунікативні
асертивність	-	.176*	.199**	.160*	-	-	-
пош.соц. підтрим.	-	-	.160*	.141*	-	-	-
уникання	-	-.141*	-.181**	-.214***	-	.315***	-
асоціальні дії	-	-	-	-	.145*	-	-
агресивні дії	-.136*	-	-.142*	-	-	-	-
самопідтримка	.145*	-	.225***	-	-	-	-
самовиправдання	-	-	.139*	-	-	-	-
знижен. значення	-	-	-	-	-	-	.182**
самоствердження	-	-	.157*	.253***	-	-	.177*
релаксація	-	-	-	.155*	-	-	-
контр. ситуації	-	.161*	-	.250***	-.178**	-.209**	-
самоконтроль	-	.182**	.165*	.196**	-	-.181**	-
самотивування	-	-.216**	-.124	-.227*	-	.166*	.139*
втеча від ситуац.	-.172*	-.211**	-.223***	-	-	.262***	-
соц. замкненість	-	-.156*	-.206**	-	-	-	-
заїж. платівка	-.147*	-	-.156*	-	-	-	-
безпомічність	-.209**	-.234***	-.278***	-	.196*	.285**	-
жалість до себе	-.248***	-	-.254***	-	.153*	.256***	-
самозвинувачення	-	-	.137*	-	-	.194**	.170*
вживання ліків	-.222***	-.205**	-	-	-	-	-

* - рівень значущості $p \leq 0,05$; ** - рівень значущості $p \leq 0,01$

*** - рівень значущості $p \leq 0,001$

За результатами кореляційного аналізу, інтернальність стосовно здоров'я та хвороб не визначає частоту використання жодної із досліджуваних копінг-стратегій майбутніх психологів.

Вираженість професійних мотивів учіння майбутніх психологів визначає активність застосування позитивних стратегій, які забезпечують звернення до позитивних ситуацій, станів; контроль ситуації та подолання ускладнень. Студенти з високим рівнем професійних мотивів учіння не схильні уникати складних ситуацій та звертаються до підтримки інших.

Стратегія пошуку соціальної підтримки зумовлюється також навчально-пізнавальними ($r = 0,141^*$) та соціальними ($r = 0,196^{**}$) мотивами учіння майбутніх психологів. При цьому навчально-пізнавальні мотиви визначають самозвинувачення ($r = 0,136^*$), позитивну самотивацію ($r = 0,156^*$) та самоствердження ($r = 0,188^{**}$), а соціальні мотиви учіння – асоціальні дії студентів ($r = 0,144^*$) і зниження значення складної ситуації ($r = 0,170^*$).

Студенти з вираженими мотивами творчої самореалізації в навчальній діяльності при розв'язанні складних ситуацій прагнуть забезпечити собі успіх, визнання самоствердження ($r = 0,222^{***}$) та ефективно знімають емоційну напругу шляхом психом'язової релаксації ($r = 0,222^{***}$).

Мотиви престижу та уникнення як мотиви учіння студентів-психологів визначають тільки негативні копінг-стратегії. Виражені мотиви престижу зумовлюють: безпомічність ($r = 0,196^{**}$), жалість до себе ($r = 0,153^*$), асоціальні дії ($r = 0,142^*$) та нездатність контролювати ситуацію ($r = -0,178^{**}$). Мотиви уникнення зумовлюють втечу майбутніх психологів від складних життєвих ситуацій, втрату контролю над ситуацією та над собою, самозвинувачення, безпомічність, жалість до себе.

Отже, серед змістових характеристик поведінкового компоненту Я-концепції майбутніх психологів інтернальність у сфері між особових відносин та професійні мотиви учіння визначають найбільшу кількість копінг-стратегій, зумовлюючи асертивну, про соціальну поведінку, позитивні стратегії контролю ситуації, самоконтролю, само підтримки, самоствердження.

Розглянемо результати дослідження впливу змістових характеристик Я-концепції студентів-психологів на їх копінг-стратегії з точки зору узагальненого опису стратегій подолання за чотирма основними вісями: позитивні – негативні; активні – пасивні; просоціальні – асоціальні; прямі – непрямі стратегії.

Серед позитивних когнітивних стратегій подолання копінг-стратегія самопідтримки визначається характеристиками всіх структурних компонентів Я-концепції майбутніх психологів; копінг-стратегія зниження значення стресової ситуації та самовиправдання – характеристиками емоційного та поведінкового компонентів Я-концепції. Серед позитивних стратегій відволікання копінг-стратегія самоствердження визначається характеристиками всіх компонентів Я-концепції студентів-психологів; копінг-стратегія психом'язова релаксація та заміщення – характеристиками емоційного і поведінкового компонентів; копінг-стратегія відволікання - характеристиками емоційного компоненту Я-концепції. Позитивні копінг-стратегії контролю над ситуацією, самоконтролю та позитивної самомотивації визначаються змістовими характеристиками всіх компонентів Я-концепції студентів-психологів.

Негативні копінг-стратегії самозвинувачення, безпомічності, соціальної замкненості та «заїжджена платівка» визначаються характеристиками всіх компонентів Я-концепції майбутніх психологів, а негативні копінг-стратегії втечі від стресової ситуації та жалості до себе - характеристиками емоційного та поведінкового компонентів Я-концепції.

Серед копінг-стратегій, які не можуть бути однозначно віднесені до позитивних або негативних, стратегія антиципуючого уникання визначається характеристиками когнітивного компоненту Я-концепції студентів, а приймання психотропних засобів - характеристиками емоційного та поведінкового компонентів Я-концепції.

Активні стратегії подолання (модель поведінки асертивні дії) визначаються характеристиками всіх компонентів Я-концепції студентів-психологів, а пасивні (модель поведінки обережні дії) – характеристиками її когнітивного компоненту.

Серед просоціальних стратегій модель поведінки пошук соціальної підтримки визначається характеристиками всіх компонентів Я-концепції майбутніх психологів, а модель вступ до соціального контакту - характеристиками поведінкового компоненту Я-концепції.

Асоціальна стратегія - модель поведінки агресивні дії визначається характеристиками всіх компонентів Я-концепції студентів, а модель асоціальні дії - характеристиками когнітивного та поведінкового компонентів.

Пряма копінг-стратегія (модель поведінки імпульсивні дії) пов'язана тільки з параметрами емоційного компоненту Я-концепції. Непряма копінг-стратегія (модель поведінки маніпулятивні дії) визначається характеристиками всіх компонентів Я-концепції студентів.

Таким чином, прямі та пасивні копінг-стратегії визначаються змістовими характеристиками окремих структурних компонентів Я-концепції майбутніх психологів, а інші копінг-стратегії - характеристиками всіх структурних компонентів їх Я-концепції. Найбільший вплив на копінг-стратегії має емоційний компонент Я-концепції студентів-психологів, зумовлюючи найбільшу кількість стратегій.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження дозволило визначити змістові характеристики структурних компонентів Я-концепції майбутніх психологів як копінг-ресурсу, що визначає стратегії копінг-поведінки. Перспективою подальшого дослідження є розробка психотехнологій розвитку в системі фахової підготовки Я-концепції студентів-психологів як чинника вироблення ними стратегій копінг-поведінки.

Література

1. *Анцыферова Л.И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психол. журнал. – 1994. – Т. 15. – №1. – С. 3-17.
2. *Дубровина О. В.* Психическая саморегуляция как средство гармонизации Я-концепции личности с виртуальной аддикцией (на материале лиц юношеского возраста): Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Новосибирск, 2009. – 24 с.
3. *Ильин Е.П.* Психология индивидуальных различий / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2004. – 701 с: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
4. *Калюжный А.А.* Я-концепция и стили педагогического взаимодействия // Проблемы социальной психологии личности. – Саратов: Изд-во Саратовского университета им. Н.Г. Чернышевского.– 2005. – № 2. – С. 123-130.
5. *Ткачук Т.А.* Копінг-стратегії та копінг-ресурси у структурі копінг-поведінки індивіда. Актуальні проблеми психології. //Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.Костюка АПН України. Том 7. Випуск 14. - К., 2008. – С. 255-260.
6. *Фурман А.В., Гуменюк О.Є.* Психологія Я-концепції: Навчальний посібник. – Львів: Новий Світ-2000, 2006. – 360 с.
7. *Фролова С.В., Сенина Т.В.* Стресс-совладающее поведение подростков в различных социально-психологических ситуациях /С.В. Фролова, Т.В. Сенина // Проблемы социальной психологии личности. – 2005. – №2. – С. 72-82.

Рассматривается проблема копинг-ресурсов, определяющих стратегии совладающего поведения личности. Представлен анализ результатов исследования содержательных характеристик Я-концепции как копинг-ресурса стратегий копинг-поведения будущих психологов.

A problem is examined of coping-resource, qualificatory strategies of coping- behavior of personality. The analysis of results of research of rich in content descriptions of self-conception is presented as a coping-resource of strategies of coping-behavior of future psychologists.