

УДК 159.922

О. Г. Ксензова, А. Н. Стась

ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ ВЫПУСКНИКОВ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ НА ВЫБОР КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ

Представлены результаты эмпирического исследования, проведенного с целью изучения взаимосвязи между психологическими особенностями личности и спецификой выбора копинг-стратегий как феномена совладания личности со стрессовыми ситуациями. Контингент исследования – учащиеся одиннадцатых классов общеобразовательных школ, категория людей, подвергающаяся в данный период времени влиянию стрессоров в связи с предстоящими выпускными экзаменами и нуждающаяся в совершенствовании, коррекции совладающего поведения. Для достижения поставленной цели исследована степень выраженности личностных (психодинамических) свойств выпускников средних школ и предпочитаемые ими стратегии преодоления стресса, а также установлено наличие взаимосвязи между личностными особенностями и выбором копинг-стратегий. В результате исследования выявлено, что для учащихся-экстравертов с высоким темпом реакции характерны эффективные поведенческие и эмоциональные и неэффективные когнитивные копинг-стратегии, в то время как учащимся с высокой степенью выраженности ригидности характерны неэффективные поведенческие копинг-стратегии. Таким образом, выявлена взаимосвязь между некоторыми психологическими (психодинамическими) особенностями личности и выбором стратегий совладающего поведения.

Ключевые слова: *стресс, копинг-стратегии, психодинамические свойства личности.*

Для изучения влияния психологических особенностей личности на выбор копинг-стратегий было проведено эмпирическое исследование на базе учащихся одиннадцатых классов средних общеобразовательных школ. Контингент был выбран не случайно – одиннадцатиклассники – та категория людей, которая именно в этот период, как правило, находится под длительным воздействием стресса, что обусловлено предстоящими выпускными экзаменами, близящейся необходимостью выбора профессионального пути и т. д. К тому же для раннего юношеского возраста характерны такие проблемы, как недостаточный уровень самостоятельности, неадекватность самооценки и уровня притязаний, остаточный подростковый негативизм, частая неудовлетворенность социальными отношениями и другое [1]. В связи с этим данная категория людей часто нуждается в рекомендациях психолога по снижению тревожности, поиску путей выхода из состояния психоэмоционального напряжения.

Динамично меняющиеся условия современной жизни обуславливают возникновение проблем оптимального функционирования личности, связанных с понятием психологического приспособления к требованиям среды, что в современной литературе определяется как копинг-процессы, или совладание со стрессом (*R. Lazarus, 1966*). «Копинг» (от англ. coping – совладание, преодоление) – процессы, направленные на преодоление стрессовых ситуаций [2]. Термин “coping” впервые был использован в 1962 г. L. Murphy. R. S. Lazarus в своей книге “Psychological Stress and the Coping Process” (1966) определяет копинг как «стремление к решению проблем, которое предпринимает индивид, если требования имеют огромное значение для его хорошего самочувствия (как в ситуации, связанной с большой опасностью, так и в ситуации, направленной на большой успех), поскольку эти требо-

вания активируют адаптивные возможности» [3]. Таким образом, «копинг», или «преодоление стресса», рассматривается как деятельность личности по поддержанию или сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям.

Данная тема является одной из широко изучаемых в зарубежной (Р. Лазарус, М. Иерусалем, Дж. Мэттлин, Э. Хайм, С. Фолькман, Р. Шварцер, Дж. Амирхан, К. Карвер, Дж. Вейнтрауб, М. Шейер и др.), а в последнее время и в отечественной психологии (работы Л. И. Анцыферовой, С. К. Нартовой-Бочавер [4], Исаевой [2, 5], Самсоновой М. С. [6], Львовой Е. Н., Митиной О. В., Шлягиной Е. И. [7], Г. С. Корытовой [8], Ю. А. Ереминой, Т. Г. Гадельшиной [9], А. В. Гычева, Н. К. Грицкевич, М. Е. Кононовой [10]. По мнению Г. С. Корытовой и Ю. А. Ереминой, «сложный характер феномена совладания оставляет нерешенными многие концептуальные и смежные вопросы, т. к., несмотря на значительное количество появившихся работ, подавляющее их большинство носит постановочный характер, рассматривает явления копинга в русле более широкой проблематики и зачастую не имеет эмпирической верификации» [11, с. 44]. В связи с этим представляется перспективным изучение влияния личностных особенностей на выбор копинг-стратегий, что, на наш взгляд, позволит выработать новые подходы в исследовании стресса и копинга, а также связанных с ними практических вопросов.

Данные исследовательской работы могут быть применены в областях педагогической психологии, психологии общения, психологии эмоций, психологии профессионального самоопределения для организации и проведения диагностической, консультационной и просветительской работы, а также при разработке тренинговых и коррекционно-развивающих программ с целью формирования личностно эффективных стратегий совладания в стрессовых ситуациях, закономерно возникающих в процессе жизнедеятельности личности.

Характеристика исследуемого контингента: учащиеся одиннадцатых классов средних общеобразовательных школ. Общее число испытуемых – 66. По половой принадлежности количество испытуемых распределилось следующим образом: девочек – 34, мальчиков – 32. Возраст испытуемых: 16–18 лет. Для решения поставленных задач использовались следующие методики:

1. Диагностика предпочитаемых копинг-стратегий (Э. Хейм, в адаптации Л. И. Вассермана).

Цель: исследовать 26 ситуационно-специфических вариантов копинга, распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности на когнитивный, эмоциональный и поведенческий копинг-механизмы.

2. Методика определения психодинамических свойств личности (Б. Н. Смирнов).

Цель: определение выраженности базовых психодинамических личностных свойств: экстравертированности, ригидности, эмоциональной возбудимости, темпа реакции и активности.

3. Методика измерения тревожности (Ч. Д. Спилбергер, в адаптации Ю. Л. Ханина). Методика, предложенная Ч. Д. Спилбергером, позволяет дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство (уровень личностной тревожности), и как состояние (уровень ситуативной тревожности). Тревожность считается одним из важнейших измерений личности, связанным со спецификой индивидуальных реакций на стресс.

Анализ и сопоставление результатов проведенных исследований

При определении предпочитаемых копинг-стратегий по методике Э. Хейм был рассмотрен выбор как адаптивных, так и неадаптивных и относительно адаптивных стратегий

(табл. 1). Анализ результатов, полученных при проведении методики Э. Хейм, показал, что среди адаптивных копинг-стратегий учащиеся 11-х классов наиболее часто выбирают:

- когнитивные – проблемный анализ (23 %),
- эмоциональные – оптимизм (72 %),
- поведенческие – сотрудничество (22 %).

В группе относительно-адаптивных копинг-стратегий наиболее часто выбираемыми оказались:

- когнитивные – придача смысла (21 %),
- эмоциональные – эмоциональная разрядка (5 %),
- поведенческие – компенсация (15 %).

Среди неадаптивных копинг-стратегий учащиеся чаще всего выбирают:

- когнитивные – смирение (14 %),
- эмоциональные – подавление эмоций (10 %),
- среди поведенческих – отступление (14 %).

Таблица 1

Процентное распределение копинг-стратегий по видам и степени адаптивности

Копинг-стратегии	Адаптивные, %	Относительно-адаптивные, %	Неадаптивные, %
Когнитивные	40	33	27
Эмоциональные	75	5	20
Поведенческие	41	33	26

При анализе таблиц, построенных на основе данных методики Э. Хейм на определение предпочитаемых копинг-стратегий, было выявлено: *среди когнитивных копинг-стратегий:*

- 40 % учащихся выбирают адаптивные, к которым относятся: проблемный анализ, установка собственной ценности, сохранение самообладания;
- 32 % выбирают относительно-адаптивные стратегии, к которым относятся: относительность, придача смысла и религиозность;
- 28 % выбирают неадаптивные копинг-стратегии, к которым относятся смирение, растерянность, диссимуляция, игнорирование.

Среди эмоциональных копинг-стратегий:

- 75 % учащихся выбирают адаптивные копинг-стратегии: оптимизм и протест;
- 5 % отдают предпочтение выбору относительно-адаптивных стратегий, к которым относятся эмоциональная разрядка и пассивная кооперация;
- 20 % выбирают неадаптивные копинг-стратегии: подавление эмоций, покорность, самообвинение, агрессивность.

При рассмотрении выбора поведенческих копинг-стратегий выявлено:

- 40 % учащихся выбрали адаптивные: сотрудничество, обращение, альтруизм;
- 33 % выбрали относительно-адаптивные стратегии, к которым относятся компенсация, отвлечение, конструктивная активность;
- 26 % выбирают неадаптивные копинг-стратегии: активное избегание, отступление.

На основании анализа результатов этой методики можно делать вывод о том, что выбор адаптивных копинг-стратегий на всех трех уровнях, а особенно на эмоциональном является приоритетным по отношению к относительно-адаптивным и неадаптивным копинг-стратегиям.

Средние показатели по диагностике психодинамических свойств личности Б. Н. Смирнова и диагностике личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера представлены в табл. 2.

Таблица 2

Средние показатели по диагностике психодинамических свойств личности Б. Н. Смирнова и диагностике личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера

Личностные свойства	Среднее значение	Минимум	Максимум
Экстраверсия	18,8	3	28
Ригидность	9,5	0	20
Эмоциональная возбудимость	9,9	0	20
Темп реакции	12,3	2	22
Активность	12,7	1	25

Анализ средних показателей по методике Б. Н. Смирнова показал уровень:

- экстравертированности в выборке испытуемых – высокий;
- ригидности, эмоциональной возбудимости, темпа реакции – средний;
- активности – низкий;
- личностной тревожности – умеренный.

При анализе минимумов и максимумов значений было выявлено, что их диапазон охватывает все значения от наибольшей до наименьшей степени выраженности всех личностных свойств без исключения.

Полученные в ходе исследования результаты были подвергнуты статистическому анализу. Был применен корреляционный анализ Спирмена в программе «Statistica 6.0.» (табл. 3).

Таблица 3

Корреляции между выбором копинг-стратегий и показателями личностных особенностей

Личностные свойства	Копинг-стратегии		
	когнитивные	эмоциональные	поведенческие
Экстравертированность	-0,28	0,25	0,32
Ригидность	0,15	-0,06	-0,28
Эмоциональная возбудимость	0,03	-0,08	-0,08
Темп реакций	-0,30	0,20	0,16
Активность	-0,14	0,09	0,00
Личностная тревожность	0,13	-0,25	-0,25

Математический статистический анализ достоверности данных при $p < 0,5$ выявил:

- Положительные корреляционные взаимосвязи между:
 - экстравертированностью и эмоциональными копинг-стратегиями (коэффициент корреляции = 0,25),
 - экстравертированностью и поведенческими копинг-стратегиями ($r = 0,32$).
- Отрицательные корреляционные взаимосвязи между:
 - когнитивными копинг-стратегиями и экстравертированностью ($r = -0,28$),
 - когнитивными копинг-стратегиями и темпом реакции ($r = -0,30$),
 - эмоциональными копинг-стратегиями и личностной тревожностью ($r = -0,25$),
 - поведенческими копинг-стратегиями и ригидностью ($r = -0,28$),
 - поведенческими копинг-стратегиями и личностной тревожностью ($r = -0,25$).

Выявленные корреляционные взаимосвязи позволяют сделать выводы о том, что люди с высоко выраженной экстравертированностью и высоким темпом реакции выбирают неадаптивные когнитивные копинг-стратегии. Эмоциональные копинг-стратегии: из данной категории адаптивные стратегии выбирают люди с высокой экстравертированностью, неа-

даптивные – с высокой личностной тревожностью. Адаптивные поведенческие копинг-стратегии выбирают люди с повышенной экстравертированностью, неадаптивные – с высокой степенью выраженности ригидности и личностной тревожности.

Анализ данных, полученных при проведении выбранных психодиагностических методик позволяет сделать эмпирические выводы:

– большая часть обследованных выпускников средних школ в стрессовых ситуациях выбирают адаптивные (эффективные) копинг-стратегии на когнитивном (40 %), эмоциональном (75 %) и поведенческом (41 %) уровнях;

– личностные свойства большинства испытуемых исследуемой выборки имеют высокую или среднюю выраженность (кроме активности). Выпускники средних школ обладают высоким уровнем экстравертированности, средним уровнем ригидности и эмоциональной возбудимости, средним темпом реакции, умеренным уровнем личностной тревожности.

По результатам корреляционного анализа полученных экспериментальных данных можно сделать следующие выводы:

– испытуемые с высоким уровнем выраженности экстравертированности выбирают неадаптивные когнитивные копинг-стратегии (диссимуляция, игнорирование), как и испытуемые с быстрым темпом реакции;

– испытуемые с высоким уровнем выраженности экстравертированности выбирают адаптивные эмоциональные (оптимизм, протест) и поведенческие (сотрудничество, обращение, альтруизм) копинг-стратегии;

– школьники с высоким уровнем выраженности личностной тревожности выбирают неадаптивные эмоциональные копинг-стратегии, такие как подавление эмоций, самообвинение, покорность;

– школьники с высоким уровнем ригидности выбирают неадаптивные поведенческие стратегии преодоления стресса (активное избегание, отступление), как и школьники с высоким уровнем выраженности личностной тревожности.

На основе результатов проведенного исследования возможно сформулировать рекомендации по проведению психокоррекционной работы с учащимися:

– учащимся с высоким уровнем экстравертированности – работать над повышением самооценки и самоконтроля, развивать способность анализировать возникшие трудности и возможные пути выхода из них;

– учащимся с высоким уровнем ригидности – развивать уверенность в наличии выхода из любой, даже самой сложной ситуации, чаще вступать в сотрудничество с окружением, помогать близким в преодолении трудностей.

Таким образом, было выявлено, что существует взаимосвязь выраженности личностных (в данном случае психодинамических) свойств с совладающими стратегиями, которая в итоге определяет способность человека преодолевать стрессовые ситуации.

Список литературы

1. Кон И. С. Психология ранней юности. М., 1989. С.167.
2. Исаева Е. Р. Возрастные и гендерные особенности стресс-преодолевающего поведения (копинга) на примере российской популяции // Вестн. Томского гос. пед. ун-та (TSPU Bulletin). 2009. Вып. 6 (84). С. 86–90.
3. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. N.Y., 1984.
4. Нартова-Бочавер С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии // Психологический журнал. 1997. Т. 18. № 5. С. 20–30.
5. Исаева Е. Р. Копинг-поведение: анализ возрастных и гендерных различий на примере российской популяции // Вестн. Томского гос. пед. ун-та (TSPU Bulletin). 2009. Вып. 11 (89). С. 144–147.

6. Самсонова М. С. Стратегии совладающего поведения при адаптации к инокультурному окружению [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2013. № 4.
7. Львова Е. Н., Митина О. В., Шлягина Е. И. Личностные предикторы совладающего поведения в ситуации неопределенности // Психологические исследования. 2015. № 8 (40). 4.
8. Корытова Г. С. Базисные стратегии совладания в профессиональном поведении // Вестн. Томского гос. пед. ун-та (TSPU Bulletin). 2013. Вып. 4 (132). С.117–123.
9. Гадельшина Т. Г. Влияние психотерапевтического тренинга на пищевое поведение, копинг-стратегии и ситуативную тревожность у женщин с избыточной массой тела // Вестн. Томского гос. пед. ун-та (TSPU Bulletin). 2015. Вып. 3 (156). С. 90–95.
10. Гычев А. В., Грицкевич Н. К., Кононова М. Е. Особенности психологических защитных механизмов и совладающего поведения безработных (гендерный аспект) // Вестн. Томского гос. пед. ун-та (TSPU Bulletin). 2010. Вып. 2 (92). С. 98–102.
11. Корытова Г. С., Еремина Ю. А. Защитно-совладающее поведение: ретроспективная реконструкция понятия // Вестн. Томского гос. пед. ун-та (TSPU Bulletin). 2015. Вып. 3 (156). С. 42–48.

Ксензова О. Г., учитель, педагог-психолог.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 34».

Пр. Фрунзе, 134, Томск, Россия, 634021.

E-mail: ksenol@sibmail.com

Стась А. Н., зав. кафедрой, ведущий инженер-программист.

Томский государственный педагогический университет.

Ул. Киевская, 60, Томск, Россия, 634061.

E-mail: stasandr@tspu.edu.ru,

Материал поступил в редакцию 16.10.2015.

O. G. Ksenzova, A. N. Stas'

THE INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL PERSONALITY CHARACTERISTICS OF HIGH SCHOOL GRADUATES ON THEIR CHOICE OF COPING STRATEGIES

The article represents the results of the empirical research conducted to examine the relationship between psychological personality characteristics and the specificity of the choice of coping strategies as a phenomenon of a person's ability to cope. The subject of the study is the eleventh grade students of secondary schools. This is a category of people affected in a given time period by the stress of upcoming final exams and who need to improve and correct their ways of coping. To achieve this goal a relationship between personality characteristics and choice of coping strategies was established. Which aided in understanding the severity of personality properties of high school graduates and their preferred coping strategies. The study revealed that extrovert students with a high rate of reaction are choosing effective behavioral and emotional coping strategies but ineffective cognitive coping strategies. At the same time students with a high degree of rigor are choosing ineffective behavioral coping strategies. Thus, the correlation between some psychological (psychodynamic) personality characteristics and the choice of coping strategies was revealed.

Key words: *tress, coping strategies, psychodynamic personality traits.*

References

1. Kon I. S. *Psikhologiya ranney yunosti* [Psychology of early youth]. M., 1989. P. 167 (in Russian).
2. Isaeva E. R. Vozrastnyye i gendernyye osobennosti stress-preodolevayushchego povedeniya (kopinga) na primere rossiyskoy populyatsii [Age and genders specialities of stress-coping behavior by the example russian population]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta – TSPU Bulletin*, 2009, no. 6 (84), pp. 86–90 (in Russian).
3. Lazarus R., Folkman S. *Stress, Appraisal and Coping*. N.Y., 1984.
4. Nartova-Bochaver S. K. “Coping behavior” v sisteme ponyatiy psikhologii [“Coping-behavior” in the system of concepts of psychology]. *Psikhologicheskij zhurnal – Psychology Journal*, 1997, vol. 18, no. 5, pp. 20–30 (in Russian).
5. Isaeva E. R. Koping povedeniye: analiz voznrastnykh i gendernykh razlichiy na primere rossiyskoy populatsii [Coping behavior: analysis of age and gender differences on the example of Russia’s population]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta – TSPU Bulletin*, 2009, no. 11 (89), pp. 144–147 (in Russian).
6. Samsonova M. S. Strategii sovladayushchego povedeniya pri adaptatsii k inokul'turnomu okruzeniyu [Coping strategies in adapting to the environment of other cultures]. *Elektronnyy resurs «Psikhologicheskaya nauka i obrazovaniye psyedu.ru» – E-journal «Psychological Science and Education psyedu.ru»*, 2013, no. 4 (in Russian).
7. Lvova E. N., Mitina O. V., Shlyagina E. I. Lichnostnyye predictory sovladayushchego povedeniya v situatsii neopredelennosti [Personality predictors of coping behavior in situations of uncertainty]. *Psikhologicheskiye issledovaniya – Psychological Research*, 2015, no. 8 (40), 4 (in Russian).
8. Korytova G. S. Bazisnyye strategii sovladaniya v professional'nom povedenii [The basic coping-strategy in professional behavior]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta – TSPU Bulletin*, 2013, no. 4 (132), pp. 117–123 (in Russian).
9. Gadel'shina T. G. Vliyaniye psikhoterapevticheskogo treninga na pishchevoye povedeniye, koping-strategii i situativnyuyu trevozhnost' u zhenshchin s izbytochnoy massoy tela [Effect of psychotherapy training on feeding behavior, coping strategies and situational anxiety of overweight women]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta – TSPU Bulletin*, 2015, no. 3 (156), pp. 90–95 (in Russian).
10. Gychev A. V., Gritskevich N. K., Kononova M. E. Osobennosti psyhologicheskikh zashchitnykh mekhanizmov i sovladayushchego povedeniya bezrabortnykh (gendernyy aspekt) [The particularities of the psychological defence mechanisms and coping behavior among unemployed (gender aspect)]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta – TSPU Bulletin*, 2010, no. 2 (92), pp. 98–102 (in Russian).
11. Korytova G. S., Eremina Yu. A. Zashchitno-sovladayushcheye povedeniye – retrospectivnaya rekonstruktsiya ponyatiya [Defensive – coping behavior: retrospective reconstruction of concept]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo Universiteta – TSPU Bulletin*, 2015, no. 3 (156), pp. 42–48 (in Russian).

Ksenzova O. G.

Municipal Autonomous Educational Institution «Secondary school № 34».

Pr. Frunze, 134, Tomsk, Russia, 634021.

E-mail: ksenol@sibmail.com

Stas' A. N.

Tomsk State Pedagogical University.

Ul. Kievskaya, 60, Tomsk, Russia, 634061.

E-mail: stasandr@tspu.edu.ru