

Секция «Психология»

**Связь выбора копинг-стратегий и самооценки**

**Прочанкина Дарья Александровна**

*Студент*

*Гуманитарный университет г. Екатеринбурга, Социальной психологии,*

*Екатеринбург, Россия*

*E-mail: pogudinfx@mail.ru*

На протяжении своей жизни человеку постоянно приходится сталкиваться с различными препятствиями и трудными жизненными ситуациями. То, как человек преодолевает данные трудности, свидетельствует об адекватности его существования в социуме. Одним из способов преодоления трудных ситуаций будет являться выбор копинг-стратегий или стратегий совладающего поведения («coping behavior»).

Копинг-стратегии («to cope» - преодолевать) – это индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями [2]. Таким образом, главная задача копинг-стратегий – это обеспечение и поддержание благополучия человека, физического и психического здоровья и удовлетворенности социальными отношениями [3].

Совладающее поведение реализуется основе ресурсов личности, к которым относятся, в первую очередь, позитивная самооценка, адекватная Я-концепция, низкий нейротизм, интернальный локус контроля, оптимистическое мировоззрение, эмпатический потенциал, аффилиативная тенденция [1].

Индивид, обладающий устойчивой, адекватной, достаточно высокой самооценкой, скорее всего, будет более успешным в определении всех компонентов трудной ситуации, а также в оценке возможных последствий развития данной ситуации. Человек, который адекватно оценивает себя, сможет более адекватно оценивать и окружающую обстановку. Напротив, индивид, который обладает неустойчивой, недостаточно адекватной и заниженной самооценкой, скорее всего, будет прибегать к неэффективным стратегиям разрешения трудных ситуаций в силу того, что он не сможет достаточно адекватно оценить создавшуюся ситуацию. Такой человек будет сфокусирован либо на менее эффективных стратегиях (например, избегание или уход), либо будет выбирать стратегии, не подходящие или малоподходящие к конкретной ситуации.

Для проверки гипотезы о связи выбора копинг-стратегий и самооценки было проведено исследование, в котором принимали участие 40 испытуемых в возрасте 20-24 лет, из них 45% юноши и 55% девушки, в основном студенты высших учебных заведений, различных специальностей и форм обучения.

Для выявления наиболее предпочтительных копинг-стратегий использовались 3 методики: «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М. И. Паркер), адаптированный вариант Т.А. Крюковой; «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан); «Определение индивидуальных копинг-стратегий» (Э. Хайм). Для прямого выявления самооценки испытуемых использовалась методика «Нахождение количественного выражения уровня самооценки» (С. А. Будасси), для косвенного выявления самооценки – методика «КИСС» (Е.О. Федотова).

При помощи одностороннего дисперсионного анализа по критерию Краскела — Уоллиса были выявлены статистически значимые различия при выборе копинга, ориенти-

рованного на решение задачи между группами испытуемых с различной самооценкой (Asymp. Sig = 0,04 < 0,05). Исходя из полученных данных, мы можем сказать, что для испытуемых с завышенной самооценкой характерно преобладание копинг-стратегий, направленных на решение задачи: данные испытуемые стремятся находить выход из трудных ситуаций. Для испытуемых с заниженной самооценкой характерно преобладание копинга, ориентированного на избегание. Это свидетельствует о том, что данные испытуемые склонны откладывать разрешение трудных ситуаций.

Испытуемые, считающие себя успешными в преодолении трудных ситуаций, в большинстве обладают адекватной самооценкой. Для них характерно наиболее верное представление о самих себе, а также адекватность в оценке трудной ситуации, что способствует наиболее успешному ее разрешению. Данные испытуемые склонны использовать продуктивные когнитивные копинг-стратегии (а именно: «проблемный анализ», «установка собственной ценности», «сохранение самообладания»).

Испытуемые, которые считают себя неуспешными в преодолении проблем, в большинстве обладают завышенной самооценкой по невротическому типу. Они не могут правильно оценить свои возможности и сталкиваются с определенными препятствиями при разрешении проблем. Данные испытуемые склонны выбирать непродуктивные поведенческие копинг-стратегии (а именно: «активное избегание», «отступление»).

Проведенное исследование носит пилотажный характер и не позволяет сделать окончательный вывод о характере связи выбора копинг-стратегий и самооценки и требует дальнейшего изучения с расширением выборки.

### **Литература**

1. Бодров В.А. «Coping stress» и теоретические подходы к его изучению. Психологический журнал. Том 27, №1. 2006. стр. 122-133.
2. Либина А., Либин А. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами? // Стиль человека: психологический анализ / Под ред. А.В. Либина. М., 1996.
3. Нартова-Бочавер С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности. Психологический журнал, т. 18, № 5, 1997.

### **Иллюстрации**

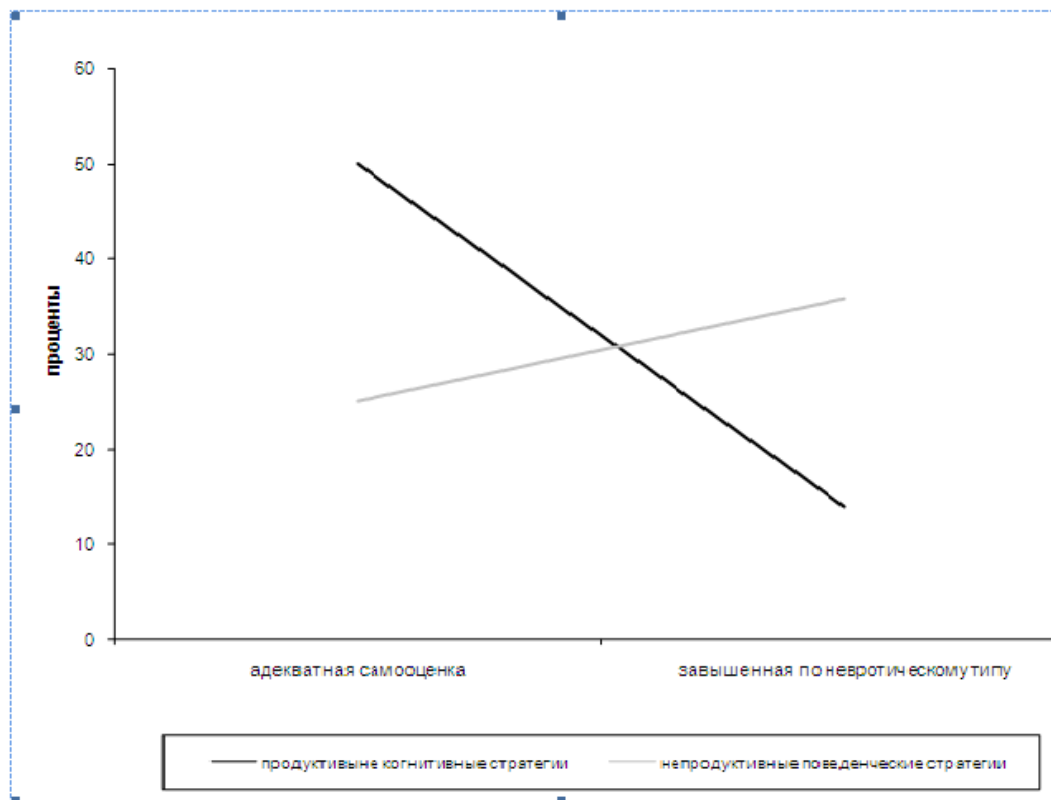


Рис. 1: Связь копинг-стратегий и самооценки