

Взаимосвязь копинг-стратегий и личностных характеристик у молодежи

Научный руководитель – Костригин Артем Андреевич

Абаулина Дарья Алексеевна

Студент (бакалавр)

Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина, Москва, Россия

E-mail: abaulina.d@mail.ru

Современное общество изменяется, люди все чаще сталкиваются со стрессовыми ситуациями, успешное преодоление которых требует выработки предпочитаемых стратегий совладания со стрессом (копинг-стратегий) [2; 3]. Использование таких стратегий способствует более эффективной адаптации человека к изменениям, следовательно, поддержанию его психологического благополучия. При этом выбор определенных стратегий поведения может быть обусловлен различными личностными характеристиками [1].

Цель данной работы заключается в изучении взаимосвязи копинг-стратегий и личностных характеристик у молодежи. Выборка составила 30 человек в возрасте от 17 до 22 лет, из которых 21 женщина (70%) и 9 мужчин (30%). Для проведения исследования были использованы опросники: «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус, С. Фолкман, адаптация Т.Л. Крюковой), «Уровень субъективного контроля» (Дж. Роттер, адаптация Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, Л.М. Эткинда), «Пятифакторный опросник личности» (Р. МакКрае, П. Коста, адаптация А.Б. Хромова). Для проведения корреляционного анализа использовался коэффициент Пирсона.

В результате исследования выявлены следующие коэффициенты корреляции показателей копинг-стратегий и личностных характеристик:

- «Экстраверсия» – «Бегство» (-0,45). Молодые люди с высоким уровнем интроверсии склонны использовать стратегию уклонения от решения проблемы, в отличие от людей, проявляющих экстраверсию, которые за счёт большей оптимистичности и смелости способны решать проблему более продуктивными способами;

- «Привязанность» – «Конфронтация» (-0,37): молодежь с выраженной отстраненностью отличается независимостью и самостоятельностью, что взаимосвязано с совершением активных действий, направленных на изменение сложившейся негативной ситуации;

- «Самоконтроль» коррелирует с шкалами «Планирование решения проблемы» (0,47) и «Бегство» (-0,38). Это означает, что выраженный самоконтроль (т.е. критичность, требовательность по отношению к себе) взаимосвязан с выработкой тщательно продуманной стратегии для решения проблемы. Выбор стратегии уклонения от решения трудностей может быть свойственен человеку при низком уровне самоконтроля, то есть при беспечности, импульсивности, безответственности;

- «Эмоциональная неустойчивость» положительно связана с показателями «Принятие ответственности» (0,40), «Самоконтроль» (0,40), «Бегство» (0,49). Молодые люди, проявляющие эмоциональную неустойчивость, не всегда могут спокойно и реалистично оценить проблему, что может быть связано с принятием иногда излишней ответственности за ее возникновение на себя, с подавлением негативных эмоций и контролем поведения, а также избеганием совершения каких-либо действий, направленных на ее решение.

В результате корреляционного анализа выявлены следующие значимые корреляции показателей копинг-стратегий и интернальности:

- «Дистанцирование» коррелирует с параметрами «Общая интернальность» (-0,52), «Интернальность в области достижений» (-0,60), «Интернальность в области неудач» (-0,40), «Интернальность в области производственных отношений» (-0,38), «Интернальность

в области межличностных отношений» (-0,41), а также обнаружены связи стратегии «Бегство» с параметрами «Общая интернальность» (-0,41), «Интернальность в области достижений» (-0,46), «Интернальность в области межличностных отношений» (-0,51). Это можно объяснить тем, что молодые люди с выраженной экстернальностью склонны перекладывать ответственность на внешние обстоятельства в различных сферах жизни: уменьшать собственную роль в достижении успеха и считать себя неспособными повлиять на ситуацию, связывать возникновение неудач с невезением, придавать значение вкладу других людей в развитии межличностных отношений и карьеры, что соответствует использованию стратегий, предполагающих отстранение от решения проблемы.

- «Самоконтроль» (-0,56) и «Принятие ответственности» (-0,57) отрицательно связаны с «Интернальностью в области межличностных отношений». Люди с высокой интернальностью считают значимым собственный вклад в построении адекватных эмоциональных, доверительных межличностных отношений, что позволяет переживать стресс, не подавляя негативные эмоции, вызванные проблемой. Также они понимают свои границы, адекватно оценивают возможности, что соответствует готовности передать ответственность за решение проблемы другому человеку, без проявления чрезмерного самообвинения и самокритики, которые может предполагать стратегия принятия ответственности.

Таким образом, по результатам исследования можно сделать вывод о том, что копинг-стратегии, действительно, взаимосвязаны с личностными характеристиками. Молодые люди с выраженной интроверсией, а также с низким уровнем самоконтроля в стрессовой ситуации используют стратегию бегства, более отстраненные от межличностного взаимодействия способны совершать активные действия, направленные на ее изменение. При высоком уровне самоконтроля молодежь склонна планировать решение проблемы. Проявление эмоциональной неустойчивости увеличивает вероятность использования стратегий бегства, самоконтроля, принятия ответственности. Молодежь с выраженной экстернальностью в целом, в области достижений и неудач, производственных отношений в стрессовой ситуации действует, используя стратегии бегства и дистанцирования. Проявляя экстернальность в области межличностных отношений, молодые люди могут применять стратегии самоконтроля и принятия ответственности, помимо дистанцирования и бегства. Можно сказать, что в целом выявлены взаимосвязи с копинг-стратегиями, направленными в большей степени на снижение переживаний, вызванных проблемой, что не всегда способствует ее разрешению, это может позволить направлять дальнейшие исследования в сторону изучения более продуктивных копинг-стратегий.

Источники и литература

- 1) Борисова Н.М. Связь личностных характеристик и копинга во взрослости // Мир науки, культуры, образования. 2017. №. 4 (65). С. 216-219.
- 2) Калинина Н.В. Взаимосвязь стратегий преодолевающего поведения и адаптации подростков в инклюзивной образовательной среде // Симбирский научный вестник. 2015. № 4. С. 51-54.
- 3) Костригин А.А., Козлова Л.В. Особенности переживания стресса, психологических защит и копинг-стратегий у молодежи, вызванных угрозой заболевания COVID-19 // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. 2021. №. 3. С. 56-59.