

---

---

# ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ МЧС РОССИИ

---

---

## ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ НА КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ ПОДРОСТКОВ В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

**Л.Ю. Беленкова, кандидат психологических наук, доцент.**

**Мордовский государственный педагогический институт им. М.Е. Евсевьева**

Раскрыта проблема совладающего поведения личности в трудных жизненных ситуациях, подчеркнута важность изучения копинг-стратегий с учетом личностных особенностей подростков, представлены экспериментальные данные выявления влияния свойств экстраверсии/интроверсии на совладающее поведение подростков для формирования копинг-стратегий в поведении личности.

*Ключевые слова:* копинг-поведение, совладающее поведение, копинг-стратегии, подростки, трудные жизненные ситуации, индивидуально-психологические особенности личности

## THE INFLUENCE OF INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PERSONALITY ON COPING BEHAVIOR OF ADOLESCENTS IN DIFFICULT LIFE SITUATIONS

L.Yu. Belenkova. Mordovian state pedagogical institute named after M.E. Evseveva

The article reveals the problem of coping behavior of the individual in difficult situations, and stressed the importance of learning coping strategies based on personal characteristics of adolescents, experimental data determine the effect of the properties of extroversion/introversion on coping behavior of adolescents for the formation of coping strategies in behavior or personality.

*Keywords:* coping behavior, coping behavior, coping strategies, adolescents, difficult situations, individual psychological characteristics of personality

Острота проблемы совладающего поведения личности в трудных жизненных ситуациях в настоящее время обусловлена возросшей социальной нестабильностью, наличием негативных тенденций развития общества, большим количеством стрессовых ситуаций. Особо уязвимыми для воздействия стрессогенных факторов являются подростки. Решая сложные жизненные задачи, не имея достаточного жизненного опыта, знаний, умений эффективного взаимодействия с окружающими, подростки часто используют неадекватные приемы психологической защиты, неконструктивные стратегии преодоления трудностей. Они испытывают затруднения в стрессовых ситуациях, выстраивая копинг-поведение без должного учета особенностей ситуации и собственных возможностей. Чаще всего стрессогенными факторами для них выступают затруднения в учебной деятельности и общении, проблемы выбора профессии, дальнейшего жизненного пути, самоопределения, которые могут привести к появлению отклонений в поведении и здоровье. Это определяет необходимость разработки программ социально-психологической адаптации в преодолении трудностей собственными силами и с помощью других людей, повышения

стрессоустойчивости, выработки конструктивных копинг-стратегий с учетом личностных особенностей, что станет нашей задачей в ближайшей перспективе.

Проблема совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях рассматривается в работах как отечественных (Л.И. Анциферовой, В.А. Бодрова, И.А. Горьковой, Л.А. Китаева-Смык, Т.В. Корниловой, Т.Л. Крюковой, Л.В. Куликовым, С.А. Хазовой, В.М. Ялтонского и др.) [1–9], так и зарубежных ученых (L.G. Aspinwall, S.E. Taylor; E.R. Greenglass; T. Zoellner, A. Maercker; R. Lazarus, S. Folkman; V.J. Conway, D.J. Terry; C.L. Park, S. Folkman, A. Bostrom; R. Schwarze, N.V. Knoll; M.S. Stroebe, H. Schut; T.A. Wills, S. Shiffman и др.) [10–18].

Обзор исследований позволил определить сущность данного феномена.

Так, В.М. Ялтонский считает *совладающее поведение* (coping behavior) одним из центральных понятий в сфере психологии стресса и адаптации. Ученый понимает под ним осознанное, целенаправленное, адаптивное поведение субъекта в условиях сложной ситуации, связанное с ее разрешением, которое позволяет субъекту обеспечивать как поддержание, либо укрепление здоровья и благополучия, так и способствовать их разрушению [9].

Вопрос об *эффективном и неэффективном* копинге напрямую связан с понятием копинг-стратегий. По мнению Л.И. Анциферовой, копинг-стратегии – это приемы и способы, с помощью которых происходит процесс овладения [1]. Согласно В.А. Бодрову, под *копинг-стратегиями* понимается индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее логикой, значимостью для человека и его психологическими возможностями. Психологическое назначение копинга предполагает успешную адаптацию человека к требованиям ситуации, позволяя ему ослабить эти требования или приспособиться к ним, сгладить воздействие стрессогенного фактора. Применение приемов копинг-стратегий позволяет личности приспосабливаться, адекватно преобразовывать жизненные ситуации, поддерживать эмоциональное равновесие, восстанавливать чувство уверенности в собственных силах, тем самым, обеспечивая поддержание благополучия человека, его физического и психического здоровья [2, с. 32].

По мнению Т.Л. Крюковой, совладающее поведение характеризуется качествами приближения к стрессору (агрессия, поиск информации, решение проблемы) либо избегания стрессора (игнорирование, отвлечение, уход), они могут проявляться на эмоциональном, поведенческом и когнитивном уровнях. Данные качества служат основой в различных стратегиях копинг-поведения. Стратегии копинг-поведения подразделяются на *адаптивные, неадаптивные* и *относительно адаптивные* [6].

*Адаптивные стратегии* в поведенческой сфере направлены на поиск и поддержку в общении; в когнитивной сфере – на анализ и поиск путей выхода из стрессовой ситуации на основе совершенствования самоконтроля и самооценки; в эмоциональной сфере – на развитие уверенности в наличии выхода из любой сложной ситуации.

Анциферовой Л.И.; Богомаз С.А. и Филоненко А.Л., Горьковой И.А. Корниловой Т.В., Куликовым Л.В., Хазовой С.А. подчеркивается значимость влияния социокультурных и личностных детерминант, индивидуально-психологических особенностей личности на выбор стратегии и успешность совладания. По их мнению, обобщенный алгоритм обучения навыкам копинга включает следующие компоненты:

- нахождение приемов и способов сглаживания негативных эмоций;
- развитие навыков классификации различных стрессоров;
- обдумывание альтернативных действий при воздействии различных стрессоров и оценка их последствий;
- рефлексия целей и намерений совладания, планирование действий, инициирование, контроль, завершение и их оценка [1, 3, 5, 7, 8, 19].

При проведении опытно-экспериментального исследования мы опирались на мнение ученых о том, что индивидуально-психологические свойства личности создают предпосылки для формирования копинг-стратегий в поведении личности. С учетом данного положения

были изучены особенности проявления копинг-стратегий старших подростков в зависимости от свойств экстраверсии/интроверсии. Исследование проведено на базе МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 5» и МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 37» г. Саранск, в котором приняли участие 52 подростка выпускных классов. В соответствии с поставленной целью был подобран комплекс психодиагностических методик: опросник Р. Лазаруса и С. Фолкмана предназначен для определения копинг-стратегий (способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности), тест Э. Хайма направлен на исследование вариантов поведения в зависимости от степени адаптивных возможностей, опросник Г. Айзенка определяет выраженность свойств экстраверсии/интроверсии, для выявления статистически достоверных различий копинг-стратегий у испытуемых использовался U-критерий Манна-Уитни.

Выраженность свойств экстраверсии/интроверсии у испытуемых по методике Г. Айзенка отражена в табл. 1.

Таблица 1. **Выраженность экстраверсии/интроверсии у подростков по методике Г. Айзенка**

Индивидуально-типологические свойства личности	Количество испытуемых в группах	
	абс.	%
Экстраверсия	34	65,4
Интроверсия	18	34,6

Данные табл. 1 свидетельствуют о том, что 65,4 % испытуемых являются экстравертами – они общительны, открыты, имеют много друзей, активны, стремятся к ярким впечатлениям, склонны к риску, действуют под влиянием сложившейся ситуации, любят перемены в жизни, находчивы, оптимистичны, их сознание обращено вовне, оно определяет их действия и поступки. Остальные 34,6 % интроверты – они склонны к уединению, застенчивы, тревожны, дружат с немногими, стремятся постоянно контролировать свои эмоции, пессимистичны, неагрессивны, предпочитают поступать в соответствии с собственными убеждениями, свои поступки и действия планируют заблаговременно, медленно принимают решения, затрудняются объективно оценить сложившуюся ситуацию.

Таблица 2. **Показатели выраженности копинг-стратегий подростков по методике Р. Лазаруса и С. Фолкмана**

Копинг-стратегии	Свойства личности	Низкий		Средний		Высокий		Значения критерия	Уровень значимости
		абс.	%	абс.	%	абс.	%		
Конфронтационный	Экстрав.	1	3,0	25	73,5	8	23,5	U = 212	p ≤ 0,05
	Интров.	3	16,7	12	66,6	3	16,7		
Дистанцирование	Экстрав.	5	14,7	24	70,6	5	14,7	U = 180	p ≤ 0,01
	Интров.	–	–	8	44,5	10	55,5		
Самоконтроль	Экстрав.	16	47,1	17	50,0	1	2,9	U = 169	p ≤ 0,01
	Интров.	1	5,5	13	72,2	4	22,3		
Поиск социальной поддержки	Экстрав.	1	2,9	20	58,8	13	38,3	U = 198	p ≤ 0,05
	Интров.	5	27,9	12	66,6	1	5,5		
Принятие ответственности	Экстрав.	6	17,6	24	70,6	4	11,8	U = 153	p ≤ 0,01
	Интров.	–	–	7	38,8	11	61,2		
Бегство-избегание	Экстрав.	2	5,9	23	67,6	9	26,5	U = 256	–
	Интров.	1	5,5	14	77,8	3	16,7		
Планирование решения проблемы	Экстрав.	5	14,7	27	79,4	2	5,9	U = 147	p ≤ 0,01
	Интров.	12	66,6	6	33,4	–	–		
Положительная переоценка	Экстрав.	10	29,4	15	44,1	9	26,5	U = 317	–
	Интров.	4	22,2	8	44,4	6	33,4		

Примечание:  $n_1 = 18$ ,  $n_2 = 34$ :  $U_{эмп} = 219$   $p \leq 0,05$ ,  $U_{эмп} = 184$   $p \leq 0,01$ .

Показатели выраженности копинг-стратегий экстравертов/интровертов по методике Р. Лазаруса и С. Фолкмана отражены в табл. 2.

Анализ табл. 2 показывает, что выявлены существенные отличия в совладающем поведении в группах экстравертов и интровертов. Конструктивное поведение в трудных ситуациях имеет место при использовании таких копинг-стратегий как: у экстравертов «самоконтроль» – 47,1 %, «положительная переоценка» – 29,4 %, «принятие ответственности» – 17,6 %; у интровертов – «планирование решения проблемы» – 66,6 %, «поиск социальной поддержки» – 27,9 %, «положительная переоценка» – 22,2 %. Экстраверты стремятся к сдерживанию эмоций и самообладанию, пытаются осмыслить ситуацию и снизить её значимость, достаточно правильно осознают собственную роль в возникновении проблемы и ответственность за её решение. Интроверты преодолевают проблемы с помощью тщательного анализа ситуации, планирования действий с учетом создавшихся условий, стремятся найти сочувствие и конкретную помощь от других, предпочитают избегать агрессивных действий. Недостаточно конструктивное поведение в стрессовых ситуациях проявляется при использовании стратегий: у экстравертов «поиск социальной поддержки» – 38,3 %, «бегство-избегание» – 26,5 %; у интровертов – «поиск социальной поддержки» – 5,5 %, «бегство-избегание» – 16,7 %, «положительная переоценка» – 33,4 %.

Таблица 3. Показатели выбора подростками копинг-стратегий по методике Э. Хайма

Вид копинга	№ копинг-стратегии	Группа экстравертов		Группа интровертов	
		абс.	%	абс.	%
Когнитивный блок (А)	1	4	11,8	–	–
	2	1	2,9	2	11,1
	3	3	8,8	–	–
	4	10	29,4	2	11,7
	5	3	8,8	5	27,8
	6	2	5,9	2	11,1
	7	–	–	1	5,5
	8	2	5,9	3	16,7
	9	–	–	–	–
	10	9	26,5	3	16,7
Эмоциональный блок (Б)	1	6	17,6	1	5,6
	2	3	8,8	2	11,1
	3	5	14,7	3	16,7
	4	8	23,5	2	11,1
	5	6	17,6	1	5,5
	6	1	2,9	4	22,2
	7	2	5,9	6	33,3
	8	3	8,8	–	–
Поведенческий блок (В)	1	5	14,7	3	16,7
	2	2	5,9	1	5,5
	3	6	17,6	4	22,2
	4	4	11,8	2	11,1
	5	3	8,8	–	–
	6	1	2,9	5	27,8
	7	5	14,7	2	11,1
	8	7	20,6	1	5,5

Можно предположить, что экстраверты проявляют чрезмерное стремление к поиску социальной поддержки, надеясь на то, что их проблему разрешат другие. Интроверты не достаточно объективно оценивают сложные ситуации и предпочитают винить только себя в их возникновении, излишне дистанцируются от окружающих. Те и другие предпочитают отрицание проблемы и стремление отвлечься от отрицательных эмоций.

Математическая обработка данных выявила достоверные различия в копинг-стратегиях экстравертов и интровертов на 1 % уровне значимости по стратегиям: «планирование решения проблемы», «принятие ответственности», «самоконтроль», «дистанцирование»; на 5 % по стратегиям «конфронтационный копинг», «поиск социальной поддержки». Следовательно, можно предположить, что свойства экстраверсии и интроверсии у подростков создают предпосылки для формирования копинг-стратегий в трудных жизненных ситуациях.

Результаты исследования копинг-стратегий у испытуемых по методике Э. Хайма представлены в табл. 3.

Данные табл. 3 показывают, что в когнитивном блоке копинга экстраверты предпочитают отдавать таким стратегиям, как: «сохранение самообладания» – 29,4 %, «установка собственной ценности» – 26,5 %, «игнорирование» – 11,8 %, интроверты следующим стратегиям: «проблемный анализ» – 27,8 %, «растерянность» – 16,7 % и так же «установка собственной ценности» – 16,7 %; в эмоциональном блоке копинга экстраверты выбирали: «оптимизм» – 23,5 %, «пассивная кооперация» – 17,6 %, «протест» – 17,6 %; интроверты – «самообвинение» – 33,3 %, «покорность» – 22,2 %, «подавление эмоций» – 16,7 %; в поведенческом блоке копинга экстраверты выбирали: «обращение» – 20,6 %, «активное избегание» – 17,6 %, «отвлечение» – 14,7 %, «сотрудничество» – 14,7 %; интроверты – «отступление» – 27,8 %, «активное избегание» – 22,2 %, «сотрудничество» – 16,7 %.

В табл. 4. представлены средние показатели адаптивности испытуемых по методике Э. Хайма.

**Таблица 4. Средние показатели адаптивности испытуемых в зависимости от копинг-стратегий по методике Э. Хайма**

Виды копинга	Группа экстравертов			Группа интровертов		
	Адаптивный уровень	Неадаптивный уровень	Относительно адаптивный уровень	Адаптивный уровень	Неадаптивный уровень	Относительно адаптивный уровень
Когнитивный (А)	20,6 %	7,4 %	2,0 %	18,7 %	6,9 %	7,2 %
Эмоциональный (Б)	19,5 %	8,1 %	10,2 %	13,9 %	9,7 %	2,6 %
Поведенческий (В)	12,7 %	10,2 %	9,3 %	7,4 %	25,0 %	8,6 %
Средний показатель	52,8 %	25,7 %	21,5 %	40,0 %	41,6 %	18,4 %

Данные табл. 4 свидетельствуют о том, что средние показатели уровня адаптивности экстравертов и интровертов имеют незначительные различия в когнитивном и эмоциональном блоках: у экстравертов – 19,5 %, интровертов – 13,9 %. Наиболее существенные различия имеются по поведенческому блоку: в группе экстравертов неадаптивный уровень имеют – 10,2 % испытуемых, у интровертов – 25 %. Адаптивные возможности испытуемых в группах экстравертов и интровертов имеются более значимые отличия: высокий уровень адаптивных возможностей наблюдается у 52,3 % экстравертов и у 40 % интровертов. Неадаптивный уровень имеют 41,6 % интровертов и 25,7 % экстравертов. Это указывает на высокую адаптивность к жизненным ситуациям испытуемых группы экстравертов.

Таким образом, результаты исследования позволяют предположить, что совладающее поведение экстравертов и интровертов в трудных жизненных ситуациях соотносится

с характерным для них поведением: экстраверты стремятся контролировать эмоции, снижать значимость ситуации, полагаются на других в решении проблем, в то время как интроверты тщательно анализируют ситуацию, винят себя в возникновении проблем, не проявляют активности по их разрешению.

### Литература

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование трудных жизненных ситуаций и психологическая защита // Психол. журн. 1994. Т. 15. № 1. С. 3–18.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2010. 176 с.
3. Горьковая И.А. Стратегии копинг-поведения у подростков-правонарушителей // Психол. чел.: интегративный подход: сб. науч. статей. СПб.: Изд-во РПГУ им. А.И. Герцена, 2000. С. 118–130.
4. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. М.: Акад. проект, 2009. 943 с.
5. Корнилова Т.В. Интеллектуально-личностный потенциал человека в стратегиях совладания // Вестник Москов. ун-та. Сер. 14: Психология. 2010. № 1. С. 46–57.
6. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. 296 с.
7. Куликов Л.В. Личностный фактор в преодолении стресса // Актуальные проблемы психол. теории и практики / под ред. А.А. Крылова. Вып. 14. СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 1995. С. 92–99.
8. Хазова С.А. Совладающее поведение одаренных старшеклассников // Психол. журн. 2004. Т. 25. № 5. С. 59–69.
9. Ялтонский В.М. Современные теоретические подходы к исследованию совладающего поведения // Мед. психол. в России: эл. науч. журн. 2010. № 1. URL: <http://medpsy.ru> (дата обращения: 15.12.2010).
10. Aspinwall L.G. Taylor S.E. A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*. 1997. Vol. 121(3). P. 417–436.
11. Greenglass E.R. The Proactive Coping Inventory (PCI). IN R. Schwarzer [Eds.], *Advances in health psychology research (Vols. CD-ROM)*. Berlin: Free university of Berlin, 1998. 682 p.
12. Zoellner T., Maercker A. Posttraumatic growth in clinical psychology-A critical review and introduction of a two component model // *Clinical Psychology Review*, 2006. P. 626–653.
13. Lazarus R., Folkman S. *Stress appraisal and coping*. New York: Springer, 1984. 141 p.
14. Conway V.J., Terry D.J. Appraised controllability as a moderator of the effectiveness of different coping strategies: A test of goodness of fit hypothesis // *Australian Journal of Psychology*. 1994. P. 1–7.
15. Park C.L., Folkman S., Bostrom A. Appraisals of controllability and coping in caregivers and HIV+men: Testing the goodness-fit hypothesis // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2001. P. 481–488.
16. Schwarzer R., Knoll N. Positive coping: mastering demands and searching for meaning. In *Comprehensive Handbook of Psychology*. New York: Wiley, 2003. Vol. 9. P. 505–531.
17. Stroebe M.S., Schut H. The dual process model of coping with bereavement: rationale and description // *Death Stud*. 1999. Vol. 23. P. 197–224.
18. Coping and substance use: A conceptual structure / S. Shiffman, T.A. Wills. [Eds.] // *Coping and Substance use*. Orlando: F.L. 1985. P. 3–25.
19. Богомаз С.А. Различия в выборе копинг-стратегий лицами с разной склонностью к манипулятивному поведению // *Сиб. психол. журн.* 2012. № 10. С. 37–42.