

УДК 159.9.072.423

**ВЗАИМОСВЯЗЬ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ С АКЦЕНТУАЦИЯМИ ХАРАКТЕРА У
СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ПСИХОЛОГИЯ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Логинова Александра Александровна

студентка факультета общей педагогики и психологии

Новокузнецкий институт (филиал) федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования «Кемеровский государственный
университет», г. Новокузнецк

Аннотация. В нашей статье изучается взаимосвязь копинг-стратегий и акцентуаций характера на примере студентов юношеского возраста, обучающихся по специальности «Психология служебной деятельности». Копинг-стратегии как способы совладающего поведения оказывают значительное влияние на взаимодействие людей с окружающим миром. От того, насколько адаптивна копинг-стратегия, зависит продуктивность жизни человека и его успех в достижении своих целей. Сценарии копинг-стратегий формируются не только посредством повторения одних и тех же реакций при столкновении со стрессовыми ситуациями, но и во многом определяются личностными чертами человека. Одним из таких влияющих факторов является акцентуация характера. Авторы статьи представляют результаты эмпирического исследования взаимосвязи копинг-стратегий и акцентуаций характера у студентов-психологов.

Ключевые слова: копинг-стратегии, акцентуации характера, студенты, юношество.

Ежедневно человек сталкивается с различными стрессами, успешное преодоление которых зависит от его способа совладающего поведения. Такое совладающее поведение называется копинг-стратегиями. Копинг-стратегии это сознательно используемые способы борьбы и реакции на стрессовые ситуации[2]. Согласно ученому Э. Хэйму, они подразделяются на виды: адаптивные, неадаптивные и относительно адаптивные:

- 1) Адаптивные копинг-стратегии – это те способы совладающего поведения, которые приводят человека к сотрудничеству с другими людьми для решения своей проблемы или помощи другим, переосмыслению значимости проблемы и путей ее решения и внутреннему протесту проблемам (готовности их решать).
- 2) Неадаптивные копинг-стратегии – это практически полный отказ решать собственные

проблемы из-за неверия в себя, избегание мыслей о причинах стресса и подавленное состояние безнадежности.

- 3) Относительно адаптивные копинги – это стремление временно уйти от трудностей, придание им особого сакрального значения по сравнению с чужими проблемами и попытки снять эмоциональное напряжение.

Само формирование копинг-стратегий происходит как при жизни, так и может быть отчасти продиктовано врожденными особенностями человека. К таким особенностям относятся характеристики нервной системы, темперамент, психофизиологические особенности человека. Также на выбор копинга оказывает влияние характер человека или его некоторые черты [1]. Такими чертами являются акцентуации характера.

Согласно определению Е. А. Личко, акцентуации характера – это крайний вариант нормы, в которой некоторые из черт характера являются усиленными, что дает им избирательную устойчивость к одним воздействиям внешнего мира и в то же время – серьезную уязвимость к другим [4]. Согласно классификации К. Леонгарда существует 10 основных 2 дополнительных типа акцентуаций: демонстративная, застревающая, педантичная, возбудимая, гипертимная, дистимная, тревожная, экзальтированная, эмотивная, циклотимная, интровертированная, экстравертированная [3].

Копинг-стратегии, начинающие функционировать в условиях попадания в стрессовую ситуацию можно корректировать. Наиболее сильно подверженным стрессу является подростковый и юношеский возраст, однако этот же возраст является наиболее успешным возрастом для коррекции привычек совладающего поведения. Юноши и девушки, переходя на новый этап взросления от подросткового возраста к юности, начинают усваивать новые правила и модели поведения, получают новые социальные роли, осваивают собственные социальные обязанности, связанные с поступлением в институт и становлением студентами [5]. Это сказывается на их психологическом самочувствии. Некоторым из них может быть тяжело адаптироваться к новым условиям и правилам, что способствует поддержанию постоянного стрессового состояния. Студенты отдельно взятых специальностей, в том числе и студенты направления «Психология служебной деятельности», в большей мере подвержены стрессу в силу специфики получаемой профессии. Психолог служебной деятельности – это профессия требующая большой внимательности, концентрации, знаний и опыта. От профессионализма специалиста зависят здоровье и психологическое самочувствие многих людей, т.к. особенности деятельности подразумевают работу с людьми, находящимися под постоянной угрозой различного характера (работники МЧС, МВД, жертвы природных катастроф и аварий и пр.). В связи с этим, студенты специальности «Психология служебной деятельности» осознают всю важность их успешного обучения и возложенную на них ответственность, что нередко

приводит к эмоциональной перегрузке и стрессу. Однако, помимо этого, юношество также является периодом лабильной психической деятельности, так как переход от подросткового возраста произошел недавно. Этот фактор является необходимым для успешной коррекции своего поведения и ответных реакций личности на стресс.

В нашем исследовании приняли участие 30 студентов юношеского возраста, обучающихся по специальности «Психология служебной деятельности» в НФИ КемГУ г. Новокузнецк. Возраст испытуемых составил от 18 до 21. Половое соотношение респондентов состоит из 67% девушек и 33% юношей. Гипотезой нашего исследования служило предположение, что существует взаимосвязь между копинг-стратегиями и акцентуациями характера у студентов специальности «Психология служебной деятельности», а именно чем более конструктивную и адаптивную копинг-стратегию использует студент, тем менее выражена возбудимая акцентуация и более выражена гипертимная акцентуация характера.

Методиками нашего исследования являлись: тест «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптированный вариант Т. А. Крюковой), тест «Методика диагностики копинг-механизмов» Э. Хейма, тест-опросник «Акцентуации характера и темперамента личности» Г. Шмишека, К. Леонгарда.

По результатам диагностики копинг-стратегий по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптированный вариант Т. А. Крюковой) выяснилось, что по шкале проблемно-ориентированного копинга 50% испытуемых имеют низкий уровень ориентации на решение проблемы. Это характеризуется склонностью откладывать решение проблемы, теряться в стрессовой ситуации или перекладывать ответственность за принятие решений на других людей. При этом 36% испытуемых имеют средний уровень проблемно-ориентированного копинга и 14% имеют высокий уровень ориентации на решение проблемы. Данным респондентами присуще умение анализировать ситуацию и пытаться ее изменить. Для этого они, как правило, прибегают к когнитивному осмыслению и поиску необходимой информации относительно способов решения возникшей проблемы.

По шкале эмоционально-ориентированного копинга 20% испытуемых имеют низкий уровень. Такой уровень свидетельствует о том, что испытуемые тяжело переносят стрессовые ситуации, вкладывают много эмоций в переживания и не умеют контролировать собственные негативные чувства. 73% и 7% испытуемых имеют средний и высокий уровень эмоционально-ориентированного копинга, что говорит об их достаточном умении контролировать свою эмоциональную сферу и в случае столкновения со стрессовой ситуацией изменять свое эмоциональное отношение к ней путем каких-либо мыслей и действий, помогающих испытуемым почувствовать себя лучше.

По шкале избегания 14% испытуемых имеют низкий уровень, 66% средний уровень и 20% высокий уровень. Шкала «Избегание» – это характеристика испытуемых, выявляющая их склонность к откладыванию проблемы на потом, избеганию их решения или переосмысления и привычку игнорировать стрессовую ситуацию до того, как она решится «сама собой».

По шкале «Отвлечение» 23% испытуемых имеют низкий уровень, что характеризует их как людей, редко использующих какие-либо средства для переключения своего внимания. Это может быть как следствием желания побыстрее решить проблему, так и неумением отвлечься и перестать думать об источнике стресса. При этом испытуемых имеют средний уровень выраженности копинга, направленного на избегание, и 10% испытуемых имеют высокий уровень выраженности данного копинга. Для таких испытуемых характерна привычка концентрировать свое внимание на вещах, отвлекающих от стресса – прогулках, книгах, фильмах, спорте, творчестве. Такие действия могут принести испытуемым пользу, если только не будут слишком сильно отвлекать от устранения причины стресса.

Также 53% испытуемых имеют низкий уровень выраженности копинг-стратегии, направленной на социальное отвлечение от ситуации, 40% и 7% испытуемых имеют средний и высокий уровень соответственно. Шкала «Социальное отвлечение» характеризует выраженность копинг-стратегии, при использовании которой испытуемые ищут социальную поддержку у окружающих, обращаются за советом или просто общаются с людьми, чтобы на время забыть о стрессовой ситуации, с которой они столкнулись.

Результаты диагностики по тесту «Методика диагностики копинг-механизмов» Э. Хейма показали, что 26% испытуемых имеют неадаптивную копинг-стратегию в поведенческой сфере, 37% имеют относительно-адаптивную и 37% адаптивную копинг-стратегии. Адаптивность копинг-стратегий в данной сфере характеризуется способностью испытуемых активно сотрудничать с другими людьми для преодоления стрессовых ситуаций и помогать другим людям справляться со стрессом. Чем более адаптивная копинг-стратегия в данной сфере, тем сильнее выражена склонность к сотрудничеству и взаимодействию с окружающими у респондентов.

Результаты диагностики показали, что 40% испытуемых имеют неадаптивную копинг-стратегию в когнитивной сфере. Это характеризует их как людей, мало осмысливающих стрессовую ситуацию, свое к ней отношение и свою роль в ней. 34% испытуемых имеют относительно адаптивную копинг-стратегию и 26% адаптивную копинг-стратегию соответственно. Данные испытуемые анализируют ситуацию, ищут пути выхода из нее и проводят переоценку своей значимости в контексте стрессовой ситуации.

При этом 16% испытуемых имеют неадаптивный копинг в эмоциональной сфере, 50% имеют относительно адаптивный копинг и 34% адаптивный. Чем более адаптивную копинг-

стратегию выбирает человек, тем сильнее проявляется его протест по отношению к трудностям и уверенность, что он сможет их преодолеть, какой бы сложной не была ситуация.

Таким образом, по результатам психодиагностики копинг-стратегий большинство испытуемых имеют относительно адаптивные и адаптивные копинг-стратегии.

Исследование акцентуаций характера испытуемых показало, что по шкале демонстративной акцентуации 3% респондентов имеют низкий уровень выраженности, 70% - средний уровень и 27% имеют высокий уровень. Это характеризует большинство испытуемых как людей, обладающих живостью и артистичностью, но весьма склонных преподносить себя окружающим в более выгодном свете.

По результатам исследования 17% испытуемых имеют низкий уровень выраженности застревания, 80% средний уровень и 3% высокий, но не выходящий за рамки нормы, прописанной авторами методики. Отклонением от нормы (акцентуацией) является резкое выраженное преобладание какого-то одного типа акцентуации, выявленное при анализе профиля личности акцентуаций у одного или нескольких респондентов. При этом высокий уровень склонности к какой-либо акцентуации не является достоверным признаком ее наличия, а только характеризует предрасположенность. Данные результаты характеризуют превалирующее большинство испытуемых как людей не склонных к мести и заикливанию на обидах, адекватно воспринимающих критику.

Также 13% испытуемых имеют низкий уровень выраженности педантичной акцентуации характера, 77% и 10% имеют средний и высокий уровень соответственно. Результаты также показывают, что большинство испытуемых в меру аккуратны и предпочитают поддерживать порядок вокруг себя без маниакального стремления контролировать положение любой вещи в окружающей обстановке.

По шкале «возбудимой» акцентуации характера 20% респондентов имеют низкий уровень выраженности, 77% имеют средний уровень выраженности и 3% имеют высокий уровень выраженности. Также, как и в предыдущих типах акцентуаций, большинство респондентов имеют средний уровень, что характеризует их как людей, старающихся казаться холоднокровными, но иногда проявляющими публично резкие эмоции.

Помимо этого, 6% испытуемых имеют низкий уровень выраженности гипертимности, 70% испытуемых – средний уровень и 24% испытуемых имеют высокий уровень выраженности. У большинства респондентов преобладает ровное и повышенное настроение, они открыты с близкими, но не проявляют чрезмерную инициативу в общении.

По шкале дистимной акцентуации характера 10% испытуемых имеют низкий уровень выраженности, 77% средний уровень и 13% высокий уровень. Превалирующее количество испытуемых можно охарактеризовать как в меру пессимистичных людей, не впадающих в

крайности настроения и ровно относящихся к событиям, происходящим вокруг них. Ни у кого из респондентов акцентуация характера по данному типу выявлена не была.

По шкале тревожности 30% респондентов имеют низкий уровень акцентуации, 64% имеют средний уровень и 6% имеют высокий уровень выраженности. Это характеризует респондентов как достаточно спокойных людей, у которых чувство тревожности и страха соразмерно стрессовой ситуации. Ни у одного респондента акцентуация характера по данному типу выявлена не была.

Также по результатам исследования было выявлено, что 3% респондентов имеют низкий уровень выраженности экзальтированной акцентуации, 64% средний уровень и 33% имеют высокий уровень акцентуации характера. Это характеризует большинство респондентов как людей с ровной или повышенной эмоциональной восприимчивостью и устойчивым настроением. Акцентуации характера, выходящие за пределы нормы, по данному типу обнаружено не было.

По шкале «эмотивность» 6% респондентов имеют низкий уровень выраженности, 77% имеют средний уровень и 17% имеют высокий уровень выраженности. Это характеризует большинство респондентов, как достаточно чувствительных людей, способных проявлять чувства и сострадание по отношению к окружающим. Ни у одного респондента по данному типу акцентуация характера не была выявлена.

Помимо этого, 13% респондентов имеют низкий уровень выраженности по шкале циклотимности, 77% имеют средний уровень и 10% высокий уровень выраженности. Характеристика большинства респондентов по данному типу акцентуации представляет собой следующее: настроение устойчивое, отсутствуют резкие беспричинные спады и циклическая смена поведения.

Таким образом, результаты психодиагностики акцентуации характера у студентов специальности «Психология служебной деятельности» свидетельствуют о том, что большинство исследуемых имеют среднюю выраженность всех типов акцентуаций характера, не переходящую пределов нормы.

Выявление взаимосвязи между копинг-стратегиями и акцентуациями характера студентов специальности «Психология служебной деятельности» проводилось с помощью корреляционного анализа по r -критерию Пирсона.

В результате корреляционного анализа нами были выявлены статистически значимые взаимосвязи между используемыми копинг-стратегиями и акцентуациями характера студентов юношеского возраста специальности «Психология служебной деятельности».

В частности, была выявлена прямая сильная взаимосвязь между адаптивными копинг-стратегиями (по Э. Хэйму) и гипертимной акцентуацией характера (по К. Леонгарду и Г.

Шмишеку) ($r=0,45$, $p \leq 0,01$), а именно: чем больше используется адаптивная копинг-стратегия, тем сильнее выражена гипертимная акцентуация характера. Мы обосновываем это тем, что адаптивные копинг-стратегии предполагают стремление к сотрудничеству с другими, хорошо развитые коммуникативные навыки и нацеленность на решение проблемы, а высокая выраженность гипертимной акцентуации проявляется в достаточно высоком эмоциональном интеллекте, повышенном настроении и стремлении к общению с окружающими людьми. Такие черты характера позволяют реализовать адаптивные копинг-стратегии.

Также прямая взаимосвязь была выявлена между адаптивными копинг-стратегиями (по Э. Хэйму) и застревающим типом акцентуации (по К. Леонгарду, Г. Шмишек) ($r=0,35$, $p \leq 0,05$). Застревающий тип акцентуации характеризуется фиксацией на прошлых стрессовых ситуациях и анализу поведения, что также позволяет испытуемым корректировать свое совладающее поведение, делая его более продуктивным и адаптивным при будущих столкновениях со стрессовыми ситуациями.

Помимо этого, были выявлены обратные взаимосвязи между возбудимым и педантичным типами акцентуаций (К. Леонгард, Г. Шмишек) ($r=0,35 \leq 0,05$), то есть, чем более адаптивные копинг-стратегии используют испытуемые, тем менее у них выражены данные акцентуации. Это связано с тем, что основные характеристики людей, имеющих ярко выраженные данные акцентуации, включающие в себя стремление к контролю, раздражение из-за смены условий (педантичный тип) и вспыльчивость, агрессивность (возбудимый тип) не позволяют эффективно использовать адаптивные-копинг стратегии.

При корреляционном анализе результатов методики «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д. Ф. Эндлер, Д. А. Джеймс, М. И. Паркер; адаптированный вариант Т. А. Крюковой) была выявлена прямая взаимосвязь между «проблемно-ориентированным копингом» и тревожным типом акцентуации (К. Леонгард, Г. Шмишек) ($r=0,35$, $p \leq 0,05$). Это связано с необходимой долей вовлеченности в проблему и потребностью решить ее как можно скорее, которая присуща тревожному типу и которую тот реализовывает, выбирая адаптивную копинг-стратегию (по С. Норман, Т. А. Крюкова).

Также были выявлены две прямые взаимосвязи между «эмоционально-ориентированным копингом» и тревожным и дистимными типами акцентуаций (К. Леонгард, Г. Шмишек) ($r=0,35$, $p \leq 0,05$). Так как эмоционально-ориентированный копинг заключается в действиях и мыслях, которые позволяют испытуемым психологически почувствовать себя на какое-то время лучше, то для реализации данного копинга испытуемым необходимо чувствовать серьезную потребность в этом, что характерно для тревожного и дистимного типов ввиду их подавленности и склонности сильно переживать из-за стрессовой ситуации.

Таким образом, нами была выявлена статистически значимые прямые взаимосвязи

между адаптивными копинг-стратегиями и гипертимным и застревающим типами акцентуаций характера, обратные взаимосвязи между адаптивными копинг-стратегиями и возбудимым и педантичным типами акцентуаций характера, а также прямые взаимосвязи между проблемно-ориентированным копингом и тревожным типом акцентуации и прямые взаимосвязи между эмоционально-ориентированным копингом и тревожным и дистимным типами акцентуаций.

Следовательно, мы частично подтвердили гипотезу о том, что существует взаимосвязь между копинг-стратегиями и акцентуациями характера у студентов специальности «Психология служебной деятельности», а именно чем более конструктивную и адаптивную копинг-стратегию использует студент, тем менее выражена возбудимая акцентуация и более выражена гипертимная акцентуация характера.

Подводя итоги, можно сказать, что акцентуации характера оказывают частичное влияние на выбор копинг-стратегий у студентов-психологов.

Список литературы:

1. Лазарева, Е. Ю. Особенности агрессивных явлений у подростков с различными типами акцентуаций в условиях социальной фрустрированности / Е. Ю. Лазарева, Е. Л. Николаев. // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. – 2014. – №10. – С. 21-30.
2. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс: Пер. с англ. / Под ред. Л. Леви. – Москва : Наука, 1970. – С. 178-209
3. Леонгард, К. Акцентуированные личности / К. Леонгард. – Москва : Эксмо-Пресс, 2001. – 448 с.
4. Личко, А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова / А. Е. Личко. – Санкт-Петербург: Речь, 2009. – 256 с
5. Малютина, Т. В. Психологические и психофизиологические особенности развития в юношеском (студенческом) возрасте / Т. В. Малютина. // Омский научный вестник. – 2014. – №2 (126). – С. 129-133.

ISSN 2541-9250

НАУКА ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ВРЕМЕНИ

Международный научный журнал

Ежемесячное научное издание

№9 (42) 2020

ISSN 2541-9250



9 772541 925005 >

Библиографическое описание статьи:

Логинова А.А. взаимосвязь копинг-стратегий с акцентуациями характера у студентов специальности психология служебной деятельности // Наука через призму времени. – 2020. – №9 (42). – с. 35-40



<http://www.naupri.ru/journal/2651>

© Логинова А.А., 2020

© Редакция научного журнала «Наука через призму времени», 2020