

**Алкиева Марина Мухамедовна**

Магистрант

**Направление:** Психология

**Магистерская программа:** Общая психология и история психологии

### **Связь выбора копинг-стратегии и самооценки**

**Аннотация.** Статья посвящена анализу зависимости выбора человеком копинг-стратегии с уровнем самооценки. В статье рассматривается влияние самооценки на выбор стратегии совладающего поведения.

**Ключевые слова:** копинг, самооценка, совладающее поведение, психологическая защита, стресс, социальная дезадаптация.

В последние годы проблема преодоления сложных жизненных ситуаций активно исследуется в отечественной психологии, на материале самых разных видов деятельности и трудных ситуаций – учебной, профессиональной, детско-родительских отношений, социально-политических ситуаций, преодоление ситуаций болезни, а также на разных этапах онтогенеза.

Многочисленность и разнообразие понимания копинг-стратегий и эмпирических подходов к их исследованию и измерению выдвигает на первый план задачу обобщения существующих подходов и полученных данных относительно критериев копинг-стратегий, их отличия от других «родственных» понятий (таких как защитные механизмы), их продуктивности и связи с психологическим благополучием и эффективностью деятельности [1]. В данном обзоре мы делаем основной акцент на результаты зарубежных исследований как менее известные в отечественной психологии стресса и совладающего поведения.

В настоящее время довольно важной проблемой является изучение психологической адаптации человека к условиям окружающей среды. Изменения социально-экономической и политической ситуаций в мире привели

к смене привычных стереотипов, к чрезвычайной остроте социальных конфликтов, сформировали ощущение безысходности, неуверенности в завтрашнем дне, стало отмечаться снижение чувства безопасности и защищенности граждан. Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к адаптивным возможностям человека. Одним из психологических механизмов адаптации человека к изменившимся условиям является его совладание с возникшими трудными ситуациями.

Проблема «копинга» (совладания) личности с трудными жизненными ситуациями возникла в психологии во второй половине XX в. Автором термина был А. Маслоу. Понятие «coping» «происходит от английского «cope» (преодолевать). В российской психологии его переводят как адаптивное, совладающее поведение, или психологическое преодоление. Первоначально понятие «копинг-стратегии» использовалось в психологии стресса, и было определено как сумма когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидом для ослабления влияния стресса. В настоящее время, будучи свободно употребляемым в различных работах, понятие «копинг» охватывает широкий спектр человеческой активности – от бессознательных психологических защит до целенаправленного преодоления кризисных ситуаций [2]. Психологическое предназначение копинга состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации.

Поскольку интерес к копинг-стратегиям возник в психологии относительно недавно и из-за сложности самого феномена совладания с трудностями, исследователи ещё не пришли к одной единой классификации копинг-поведения. Работы по копинг-стратегиям пока ещё являются достаточно разрозненными, поэтому чуть ли не каждый новый исследователь при изучении проблематики копингового поведения предлагает свою собственную классификацию. При этом чтобы хоть как-то систематизировать имеющиеся подходы к копинг-стратегиям, уже прилагаются усилия по классификации самих классификаций.

Исследователи, первые использовавшие понятие копинга в психологии, предложили и первую классификацию копинг-стратегий. Лазарус и Фолкман предложили дихотическую классификацию копинг-стратегий, выделив их следующую направленность:

- проблемно-фокусированные стратегии (11 копинговых действий)
- эмоционально-фокусированные стратегии (62 копинговых действия)

По Лазарусу в копинговом процессе представлен как проблемно-фокусированный, так и эмоционально-фокусированный аспект.

Другими исследователями предлагались похожие классификации копинг-стратегий. Так, например, Моос и Шеффер выделяют три стратегии:

- сфокусированная на оценке (установление для себя значения ситуации);
- сфокусированная на проблеме (принятие решений и совершение конкретных действий для преодоления стресса);
- сфокусированная на эмоциях (управление чувствами и поддержание эмоционального равновесия).

Перлин и Шулер предлагают аналогичную предложенной Моосом и Шеффером классификацию, выделяя в ней три следующих стратегии: стратегия изменения способа видения проблемы, стратегия изменения проблемы, и стратегия управления эмоциональным дистрессом [3].

Эти две классификации практически повторяют классификацию Лазаруса и Фолкмана. При этом Моос и Шеффер и соответственно, Перлин и Шулер выделяют в стратегии «фокусировка на проблеме» действия двух типов: когнитивные («фокусировка на оценке» и «изменение способа видения проблемы», соответственно) и поведенческие («фокусировка на проблеме» и «стратегия изменения проблемы», соответственно).

Идея «продуктивных» и «непродуктивных» копингов получила свое развитие в ходе эмпирических исследований в рамках транзактной модели стресса, показавших, что проблемно-ориентированные копинг-стратегии положительно коррелируют с адаптацией и здоровьем и отрицательно – с уровнем переживаемого стресса [4]. Считалось, что эмоционально-

ориентированные, наоборот, играют негативную роль и усиливают стресс, поскольку не разрешают саму ситуацию. Впоследствии были получены данные о том, что такая связь неоднозначна.

В целом проблемно-ориентированные копинги связаны с большей эффективностью деятельности и субъективно оцениваются как более эффективные, чем эмоционально-ориентированные копинги. В лонгитюдном исследовании стрессовых событий у студентов, проводившемся в течение 21 дня, проблемно-ориентированные копинги оказались субъективно более эффективными, чем поиск социальной поддержки, а поиск поддержки, в свою очередь, расценивался как более эффективный, чем эмоционально-ориентированные копинги. При этом в целом мужчины оценивали свои действия как более эффективные, чем женщины, и чаще воспринимали происходящее как вызов своей компетентности, а не как угрозу. Женщины чаще, чем мужчины, прибегали к социальной поддержке.

Таким образом, подводя итог сказанному о копинг-стратегиях, отметим, во-первых, связь копинг-стратегий со стилями поведения личности во внешнем конфликте, во-вторых, копинг-стратегии поведения являются основой психологических защит в конфликтной ситуации, в-третьих, копинг-стратегии во многом зависят от основных психологических типов личности [5].

Целью нашего исследования являлось выявление корреляции выбора копинг-стратегии с уровнем самооценки на основе ее анализа на примере студентов ВУЗов. Для достижения поставленной цели нами были решены следующие задачи:

- 1 Обзор современных проблем копинг-стратегий;
- 2 Изучение основных теорий, изучающих стратегии совладания со стрессом;
- 3 Рассмотрение связи выбора копинг-стратегии с уровнем самооценки.

Для проверки гипотезы о прямой корреляции между выбором копинг-стратегий и самооценкой было проведено исследование, в котором принимали участие 58 испытуемых в возрасте 19–24 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) [6]. 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, ориентированного 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») [7].

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. 2006. №1.

2. Абитов И.Р. Антиципационная состоятельность в структуре совладающего поведения: в норме и при психосоматических и невротических расстройствах: Дис. ... канд. психол. наук. Казань, 2007.

3. Александрова Л.А. Психологические условия адаптации личности к условиям повышенного риска природных катастроф: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2004.

4. Белорукова Н.О. Семейные трудности и совладающее поведение на разных этапах жизненного цикла семьи: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Кострома, 2006.

5. Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Рассказова Е.А., Сычев О.А., Шевяхова В.Ю. Диагностика копинг-стратегий: адаптация опросника COPE // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе. Материалы II междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 23–25 сентября 2010 г. / Под ред. Т.Л. Крюковой и др. Т. 2. Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А.Некрасова, 2010.

6. Вассерман Л.И., Иовлев Б.В., Исаева Е.Р., Трифонова Е.А., Щелкова О.Ю., Новожилова М.Ю., Вукс А.Я. Методика психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности

ситуациями: пособие для врачей и мед. психологов. СПб.: Изд-во НИПНИ им. В.М.Бехтерева, 2009.

7. Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева и др. М.: ИП РАН, 2008.

© Бюллетень магистранта 2016 год № 2