

ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ ТИПОМ ТЕМПЕРАМЕНТА

Доронина Наталья Николаевна

*Белгородский государственный национальный исследовательский
университет, доцент кафедры возрастной и социальной психологии,
город Белгород, Россия*

Клевцова Елена Андреевна

*Белгородский государственный национальный исследовательский
университет, студент факультета психологии, город Белгород, Россия*

Аннотация: Статья посвящена изучению особенностей копинг-стратегий поведения у студентов с разным типом темперамента. В результате исследования выяснилось, что копинг-стратегии у студентов имеют особенности, а именно, для типов темперамента сангвиник и флегматик более характерна стратегия решения проблем, стратегия избегания проблем более характерна для типов темперамента меланхолик и холерик.

Ключевые слова: копинг-стратегия, темперамент, холерик, флегматик, меланхолик, сангвиник.

FEATURES OF COPING STRATEGIES OF STUDENTS WITH DIFFERENT TEMPERAMENTS

Doronina Nataliy Nikolaevna

*Belgorod National Research University,
Associate Professor of the Department of Age and Social Psychology,
Belgorod, Russia*

Klevtsova Elena Andreevna

*Belgorod National Research University, psychology student, Belgorod,
Russia*

Annotation: The article is devoted to the study of the features of coping strategies of behavior in students with different types of temperament. As a result of the study, it was found that coping strategies in students have features, namely, for the types of temperament sanguine and phlegmatic, the strategy of solving problems is more

characteristic, the strategy of avoiding problems is more characteristic for the types of temperament melancholic and choleric. In general, for the types of temperament sanguine and phlegmatic, the use of more adaptive coping strategies is characteristic than for the types of temperament melancholic, choleric.

Keywords: coping strategy, temperament, choleric, phlegmatic, melancholic, and sanguine.

Актуальность исследования заявленной темы связана с большим значением влияния психологических особенностей личности на поведение человека в трудной жизненной ситуации. В настоящее время обнаруживается возрастающий интерес к проблематике копинг-поведения. Именно изучение поведения человека в экстремальных ситуациях привело к выявлению механизмов совладения со стрессом, или копинг-механизмов, определяющих успешную или неуспешную адаптацию.

Проблема копинг-стратегий является актуальной в современном обществе, исследование данного феномена отмечается как в отечественной, так и в зарубежной психологической науке. При рассмотрении данного явления иностранными представителями можно выделить следующие подходы: 1) диспозиционный подход, представители которого основываются на рассмотрении совладающего поведения с точки зрения личностных качеств, диспозиций (З. Фрейд); 2) динамический (ситуационный подход, сосредоточен на процессе совладания со стрессом и изучении специфических стратегий, которые изменяются в соответствии с изменением конкретных ситуаций (Р. Лазарус, С. Фолкман); 3) интегративный подход, основан на рассмотрении личностных и ситуационных факторов, влияющих на выбор копинг-стратегий (Р. Мосс, Дж. Шеффер). В отечественной экстремальной психологии, рассматривали данный феномен М.А. Крюкова, Е.М. Черепанова, С.К. Шойгу, В.А. Бодров, Б.М. Теплов. Анализ литературы, посвященной проблематике копинг-стратегий личности, позволил говорить о многогранности причин, условий проявления, и особенностей функционирования данного феномена. Данное явление неразрывно связано с понятием стресса, определение которого варьирует в

зависимости от автора, используемого подхода, и от степени синтеза накопленных знаний в данной области. Стресс (от англ. Stress- нагрузка, давление, напряжение) – неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом) [2]. Проблема копинг-стратегий как индивидуального способа взаимодействия личности с трудными жизненными ситуациями возникла в психологии во второй половине XX века. Термин «копинг» был введен американским психологом Абрахамом Маслоу (1987 г.). «Копинг» – (от английского слова «to cope» – справиться, совладать) – постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними или внутренними требованиями, которые оцениваются как напряжение (превышают возможности человека справиться с ними).

По представлениям А. Маслоу, копинг-поведение противопоставлено экспрессивному поведению. Выделяются следующие способы совладающего поведения:

1. разрешение проблем;
2. поиск социальной поддержки;
3. избегание.

Совладающее поведение реализуется посредством применения различных копинг–стратегий на основе ресурсов личности и среды.

«Я-концепция», позитивная самооценка, низкий нейротизм, внутренний локус контроля, оптимистическое мировоззрение, эмпатический потенциал и другие психологические конструкты относятся к личностным ресурсам.

«Удачным» совладающим поведением считается то, которое повышает адаптивные возможности субъекта, является реалистичным, гибким, по большей части осознаваемым, активным и включает в себя произвольный выбор. Также стоит отметить, что не существует единой классификации

видов копинг-стратегий. Многие авторы предлагают свои собственные классификации, основываясь на различные критерии.

Стоит выделить другого исследователя – П. Тойс, который предлагает лишь две группы копинг-стратегий: поведенческие и когнитивные. Каждый из предложенных групп подразделяется на подгруппы. Поведенческие стратегии: ориентированное на ситуацию, на физиологические изменения, на эмоционально-экспрессивное выражение. Темперамент оказывает огромное влияние на все сферы деятельности человека, определяет скорость течения психических процессов, устойчивость эмоциональной сферы, степень волевого усилия. Б.М. Теплов дает следующее определение темперамента: «Темпераментом называется характерная для данного человека совокупность психических особенностей, связанных с эмоциональной возбудимостью, т.е. быстротой возникновения чувств, с одной стороны и силой их – с другой». Темперамент – это совокупность устойчивых динамических особенностей психических процессов человека: темпа, ритма, интенсивности. Темперамент связан с динамическими, а не содержательными аспектами деятельности [3]. Создателем учения о темпераменте считается Гиппократ (V в. до н. э.). Он утверждал, что люди различаются соотношением 4 основных «соков организма» – крови, флегмы, желтой желчи и черной желчи, – входящих в его состав. На основе его выводов дальнейшим изучением данной характеристики занимались К. Гален, И.П. Павлов, Б.М. Теплов. Наиболее известной на данный момент является классификация Ганса Айзенка. Ученый для того, чтобы отнести человека к определенному типу темперамента, к одному из 4 основных (холерик, сангвиник, флегматик или меланхолик) использовал всего две шкалы:

- Нейротизм (эмоциональность) – черта личности, характеризующаяся эмоциональной неустойчивостью, характеризует степень эмоциональной нестабильности данного человека, а также тревожность и склонность к депрессивным состояниям.

- Экстраверсия и интроверсия. Высокий показатель экстраверсии характеризует направленность личностной установки наружу, т.е. человек направлен на внешний мир, на других людей и на взаимодействие с ними. Высокий показатель интроверсии характеризует направленность человека на внутренний субъективный мир [5].

Исследование проводилось на базе белгородского государственного национального исследовательского университета («НИУ «БелГУ»), в исследовании приняли участие студенты различных направлений обучения в количестве 34 человек, возрастом 17-22 лет.

Исследование осуществлялось с использованием следующих методик:

- Личностный опросник Г. Айзенка для определения типа темперамента;
- «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана.

Личностный опросник (EPI) (Приложение 1) – третий вариант личностного опросника Г. Айзенка, опубликован в 1963 году. Он также состоит из двух шкал: экстраверсии-интроверсии и нейротизма, плюс шкала оценки искренности ответов. Г. Айзенк разработал два варианта этого теста – вариант А и вариант В, которые отличаются только текстом вопросов, что позволяет проводить повторные сравнительные исследования. Русскоязычная адаптация методики выполнена А. Г. Шмелевым. Тест состоит из 57 вопросов.

Методика «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан) предназначена для диагностики базисных копинг-стратегий поведения, используемых индивидом для преодоления стрессовых ситуаций (Приложение 2). Теоретическим основанием методики является представление, что поведение людей в ситуации психологического стресса можно описать в трех группах:

1. Стратегия разрешения проблем – это способность использовать все личностные ресурсы в стрессовой ситуации.
2. Стратегия поиска социальной поддержки – это способность активного поиска социальной поддержки в стрессовой ситуации.

3. Стратегия избегания – способность человека уходить от решения надвигающихся проблем путем избегания проблемной ситуации. Автор методики выделял пассивный и активный способ избегания проблемной ситуации.

Для выявления статистически значимых различий между копинг-стратегиями у студентов с разными типами темперамента применялся непараметрический U-критерий Манна Уитни, с целью определения значимой связи между изучаемыми явлениями использовался коэффициент ранговой корреляции r-Спирмена.

В соответствии с задачами исследования был определён тип темперамента студентов. Результаты представлены в таблице 2.1.1.

Так, было установлено, что у 44% опрошенных наблюдаются свойства, присущие сангвиническому типу темперамента (Табл.1.Приложение 4).

Таблица 2.2.1.

Распределение студентов по типам темперамента (кол-во/в %)

Тип темперамента	Количество опрошенных	%
Сангвиник	15	44
Холерик	7	21
Флегматик	8	24
Меланхолик	4	11

Далее в соответствии со второй задачей нашего исследования были изучены копинг-стратегии, используемые студентами. Данные представлены в таблице 2.2.2.

Таблица 2.2.2.

Выраженность копинг-стратегий среди студентов (в %)

Уровень	Разрешение проблем	Поиск социальной поддержки	Избегание проблем
---------	--------------------	----------------------------	-------------------

Очень низкий	0	0	12
Низкий	9	24	53
Средний	65	56	29
Высокий	26	21	6

Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что у большинства студентов наблюдается ориентация на стратегию разрешения проблем: у 65% респондентов – средний уровень, а у 26% - высокий.

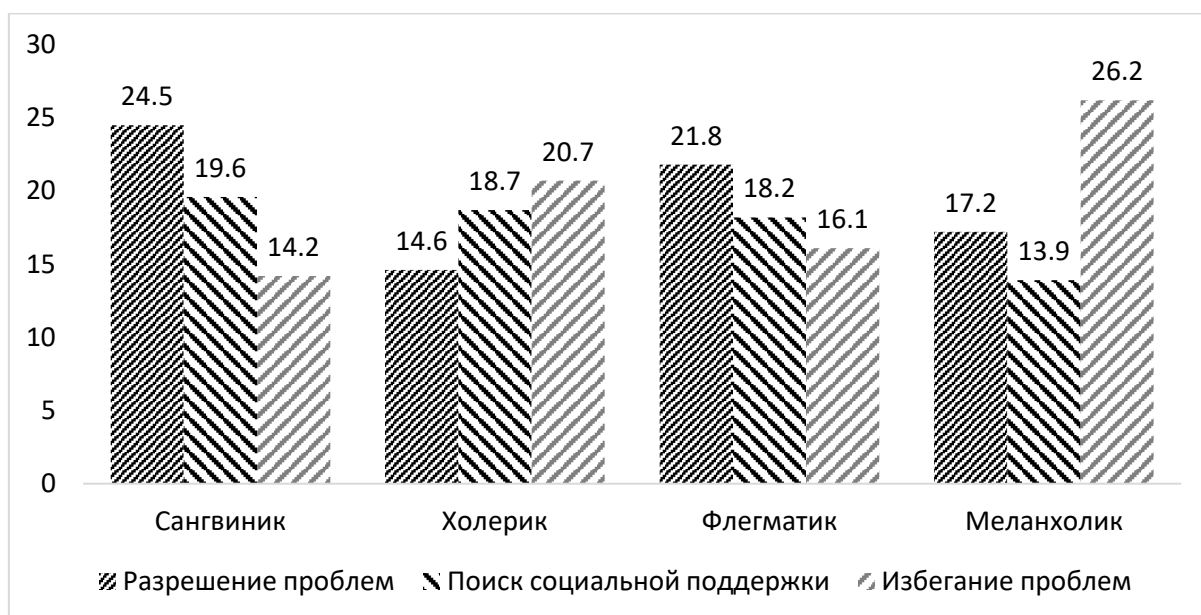


Рис.2.2.1 Выраженность копинг-стратегий у студентов с разным типом темперамента (ср.знач.)

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о наличии особенностей в выборе определённых копинг-стратегий поведения у студентов с разным типом темперамента. В частности, студенты с сангвиническими и флегматическими чертами предпочитают решать проблемы самостоятельно или при необходимости обращаться за помощью к другим. В то время как студенты с холерическими и меланхолическими чертами склонны по большей части избегать проблем и стрессовых ситуаций в силу слабости и неуравновешенности нервной системы. Полученные результаты были подтверждены статистически, в связи с чем, можно говорить о подтверждении ранее выдвинутой гипотезы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авраменко Н.Н. Роль рефлексивных процессов в выборе стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями у студентов// Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. - 2016. - Т. 22. - № 3. - С. 128-132.
2. Небылицын В.Д. Основные свойства нервной системы человека. – М., 1996.
3. Маклаков А. Г. Общая психология: Учебник для вузов. — СПб.: Питер, 2008 – 553 с.
4. Будук-оол Л.К. Нервно-психическая устойчивость и стратегия совладания со стрессом у студентов: гендерный анализ / Л.К.С. Будук-оол // Вестник Тувинского государственного университета. Естественные и сельскохозяйственные науки. – 2020. – № 2 (61). – С. 6-13.
5. Значение диагностики темперамента студентов. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elibrary.ru/download/elibrary_25590990_49190652.pdf (дата обращения: 7.12.21)