

Секция «Психология»

"Взаимосвязь личностных особенностей и стратегий поведения в условиях стресса"

Лапицкая Татьяна Игоревна

Студент

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, Факультет

психологии и педагогики, Гомель, Беларусь

E-mail: lapitsckaya.tanya@yandex.ru

Умение человека справляться с трудными жизненными ситуациями является важным показателем уровня развития личности. Выработка широкого спектра эффективных способов и стратегий разрешения трудных ситуаций, формирование навыков их гибкого использования адекватно требованиям условий ситуации повышает позитивный потенциал личности, развивает ее психологическую устойчивость [5].

Научный интерес к проблеме трудных ситуаций и совладающего поведения в последнее время существенно возрос. На современном этапе проблемой развития стресса и совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях занимаются Л. И. Анциферова, В. А. Бодров, Л. Г. Дикая, Ю. В. Щербатых, Т. Л. Крюкова, К. В. Судаков и ряд других исследователей [2].

В научной литературе термин «стресс» используется, в трех значениях: первое - любые внешние стимулы или события, вызывающие у человека напряжение или возбуждение; второе - субъективная реакция, отражающая внутреннее психическое состояние напряжения и возбуждения, которое интерпретируется как эмоции, оборонительные реакции и процессы преодоления (coping processes), происходящие в самом человеке; третье - физическая реакция организма на предъявляемое требование или вредное воздействие. Именно в этом смысле и В. Кеннон и Г. Селье употребляли этот термин [4].

Нами было проведено исследование с целью выявления взаимосвязи между личностными особенностями и стратегиями поведения в условиях стресса. Для достижения поставленной цели мы стремились выявить преобладающие стратегии поведения в условиях стресса, определить основные свойства личности, выявить взаимосвязь между личностными особенностями и стратегиями поведения. В процессе диагностики были использованы методика «Копинг – стратегии» Р. Лазаруса и 16 – факторный опросник личности Кеттелла (форма С). Для анализа взаимосвязи между личностными особенностями и стратегиями поведения был проведен корреляционный анализ по Спирмену.

В результате проведенного исследования была выявлена взаимосвязь между личностными особенностями и стратегиями поведения по ряду факторов, и представлены психологические характеристики людей с соответствующей копинг – стратегией.

Так, конфронтативный копинг выбирают люди эмоционально устойчивые, выдержанные, имеющие относительно постоянные интересы. Им свойственна независимость суждений, взглядов и поведения, чувство юмора, экспрессивность, хорошие умственные способности. Ситуации стресса или тяжелые жизненные трудности воспринимаются ими как враждебные силы, которые необходимо победить и / или уничтожить. Они твердо стоят на своем и отстаивают свою позицию.

Стратегию «Дистанцирование» предпочитают люди, имеющие яркую внутреннюю интеллектуальную жизнь, с интенсивным проживанием идей и чувств. Они легко рани-

мы, чувствуют свою неуверенность и напряженность в трудных жизненных ситуациях. В поведении могут быть «богемны», нонконформы. В ситуации стресса такие люди сдержанно оценивают контакты и стараются ограничивать дистанцию при коммуникациях. Решение проблемы, как правило, откладывают на потом.

Самоуверенные, демократические, настойчивые люди выбирают стратегию «Самоконтроль». Такие люди свободно сотрудничают, экспрессивны, разговорчивы, решительны. Могут подчинять себе других. Доверенную им работу стараются выполнять добросовестно. Имеют эстетический вкус, обладают богатым воображением. При возникновении трудных жизненных ситуаций прилагают все усилия по регулированию своих чувств и действий.

Стратегию «Поиск социальной поддержки» предпочитают общительные, мягкосердечные, добродушные люди, предпочитающие работать с людьми, зависимые от социального одобрения. Им свойственна восприимчивость к переменам. Отмечается склонность к экспериментаторству и наличие интеллектуальных интересов. В тяжелых жизненных ситуациях прилагают усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки.

Копинг «Принятие ответственности» выбирают самоуверенные, напористые люди. Они предпочитают работать с людьми, радуются социальному признанию, не боятся критики. Такие люди обладают чувством юмора, экспрессивны, общительны. Любят экспериментировать. Имеют эстетический вкус. Обладают богатым воображением, пронзительны. В ситуации стресса признают свою роль в проблеме с сопутствующей темой ее решения. Так же могут критиковать свои действия или обучаться новым способам поведения.

Жизнерадостные, общительные, добродушные люди, проявляющие интерес к другим людям, предпочитают стратегию «Бегство – избегание». Такие люди эмоциональны, экспрессивны, импульсивны. Им характерна высокая степень активности в социальных контактах. В тяжелых жизненных ситуациях чувствуют неустойчивость, напряженность. В ситуации стресса предпочитают активный уход от проблем.

Стратегию «Планирование решения проблемы» предпочитают эмоционально устойчивые, выдержанные люди, которые легко и трезво смотрят на вещи. Они стойки и решительны в решении проблем. Могут подчинять себе других людей. Настойчивы в достижении поставленных целей. В ситуациях стресса стремятся принимать более рациональные решения, адекватно используют личностные ресурсы в соответствии с ситуацией.

Копинг «Положительная переоценка» выбирают эмоционально устойчивые, спокойные, работоспособные люди. Они ориентированные на реальность. У них отмечается относительная устойчивость интересов. Характеризуются оптимальным эмоциональным тоном и стрессоустойчивостью. Любые события, даже негативные переоценивают в положительном ключе, стараются увидеть в нем некий смысл и позитивный момент. Они адекватно используют личностные ресурсы в соответствии с ситуацией и стремятся принимать более рациональные решения [1].

Необходимо отметить, что в той или иной ситуации личность прибегает к целому комплексу копинг – стратегий в зависимости от своих личностных особенностей и характера ситуации. Существует ряд ситуационных переменных, которые могут предопределят копинг – ответ. К таким переменным относятся – значимость события в

жизни человека, сила стрессового воздействия, длительность действия, трудность преодаления, возможность прогноза и степень субъектного контроля ситуации человеком. Наше исследование проводилось во время зимней экзаменационной сессии и мы можем предположить, что полученная взаимосвязь характерна для данной ситуации.

Литература

1. Лытко А. А. Факторная стратегия исследования личности. Гомель, 2000.
2. Нартова – Бочавер С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. No 5. С. 53.
3. Самоукина Н. В. Экстремальная психология. М.: Ассоциация авторов и издателей «ТАНДЕМ». 2000.
4. Тарас А. Е. Экстремальная психология. М.: Харвест. 2000.
5. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. М.: Прогресс. 2000.

Слова благодарности

Огромное спасибо, Ольге Николаевне Мельниковой, за предоставленную возможность участвовать в конференции и сопровождение во время подготовки к ней.