

**ПРОЯВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК В ПРОЦЕССЕ  
ПРИМЕНЕНИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ**

*Абдуганиева Диёра*

*Международная исламская академия Узбекистана*

*Лаборант кафедры «Психология религии и педагогики»*

[abduganiyevadiyora2@gmail.com](mailto:abduganiyevadiyora2@gmail.com)

**Аннотация:** В статье рассматривается взаимосвязь между индивидуальными характеристиками личности и выбором копинг-стратегий. Показаны краткие теоретические аспекты концепции копинг-стратегий и адаптивного поведения. Приведены данные эмпирического исследования по этой теме. Выявлена взаимосвязь между выбором типа копинг-поведения и индивидуально-психологическими характеристиками личности.

**Ключевые слова:** копинг, особенности личности, копинг-стратегии, копинг-ресурс, копинг-поведение, гендерный фактор.

В условиях повышенного эмоционального стресса, характерных для общественных реалий в последние годы, у человека закономерно мобилизуются индивидуальные психологические ресурсы и включаются механизмы совладания (копинга).

Копинг-поведение включает в себя как когнитивные, так и поведенческие усилия и направлено на разрешение трудной жизненной ситуации с использованием имеющихся ресурсов: физических, социальных и психологических (так называемых копинг-ресурсов). Успешное адаптивное поведение снижает или устраняет последствия стресса и направлено на приспособление к требованиям среды.

Установлено, что эффективность адаптации человека во многом определяется его индивидуально-психологическими особенностями [2], что

обуславливает актуальность изучения этих особенностей во взаимосвязи с применяемыми копинг-стратегиями.

Копинг-стратегии предполагают использование как сознательных, так и бессознательных механизмов. При этом чем большим разнообразием копинг-стратегий обладает человек, тем выше его субъективное психологическое благополучие и ниже уровень стресса [3]. Таким образом, разнообразие является одним из критериев эффективности копинга, поскольку в зависимости от текущей ситуации может быть выбрана наиболее эффективная стратегия.

Изучению способов выбора копинг-поведения на сегодняшний день посвящено немало исследований. Анализируя эти исследования, мы также начали определять взаимосвязь между личностными характеристиками и выбором копинг-стратегий. В эксперименте приняли участие 85 парней и 42 девушек. В этом эксперименте была использована «Многофакторный личностный опросник 16PF (вариант А)» Р.Б.Кеттела.

Создание личностного профиля на основе 20 факторов, представленных в методике, является основным результатом этой методики. Факторы измеряются с помощью конкретных единиц и распределяются по биполярной шкале с пороговыми значениями 1-10 баллов. Соответственно первая половина шкалы (от 1 до 5,5) отмечена знаком «-», а вторая половина (от 5,5 до 10) знаком «+». При интерпретации уделяется внимание в первую очередь «пикам» профиля, т.е. наиболее низким и наиболее высоким значениям факторов в профиле, в особенности тем показателям, которые в «отрицательном» полюсе находятся в границах от 1 до 3 стенов, а в «положительном» — от 8 до 10 стенов.

Результаты методики, проведенной в ходе нашего исследования, были проанализированы с учетом гендерного фактора, и по нему проведена сортировка отличительных личностных характеристик парней и девушек. С анализом мы можем ознакомиться ниже (рис. 1).

Шкал	Низкий/ Высокий	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
------	-----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



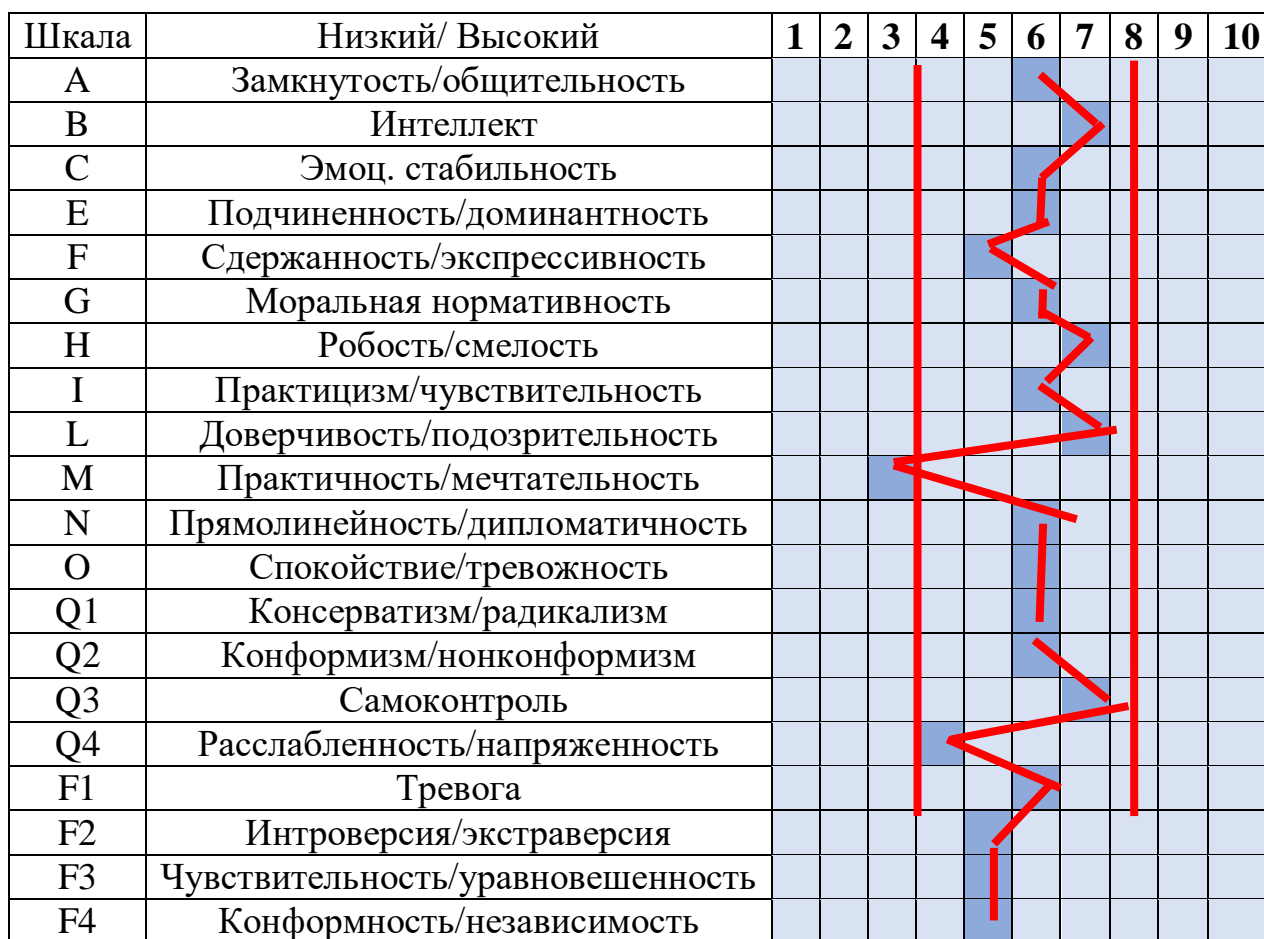
a													
A	Замкнутость/общительность												
B	Интеллект												
C	Эмоц. стабильность												
E	Подчиненность/доминантность												
F	Сдержанность/экспрессивность												
G	Моральная нормативность												
H	Робость/смелость												
I	Практицизм/чувствительность												
L	Доверчивость/подозрительность												
M	Практичность/мечтательность												
N	Прямолинейность/дипломатичность												
O	Спокойствие/тревожность												
Q1	Консерватизм/радикализм												
Q2	Конформизм/нонконформизм												
Q3	Самоконтроль												
Q4	Расслабленность/напряженность												
F1	Тревога												
F2	Интроверсия/экстраверсия												
F3	Чувствительность/уравновешенность												
F4	Конформность/независимость												

**Рисунок 1. Профиль личности по методике «Исследование личности взрослых 16 PF (вариант А)» (Р.Б. Кеттел) (на примере парней)**

Анализируя профиль студенческой молодежи, мы видим, что у них высокие показатели по шкалам F (Умеренность) от основного фактора и Q3 (Высокий самоконтроль) от второстепенных факторов. Однако эти показатели не находятся на нормативном уровне. По данному положению можно сказать, что им условно свойственны сдержанность, осторожность, умение контролировать свои эмоции и поведение, стрессоустойчивость, развитость силы воли в установлении социальных отношений.

В отличие от студентов мужского пола, мы можем наблюдать, что при создании личного профиля студентки четко выделяют свои личностные особенности. В частности, фактор М (Реалистичность) (рис. 2).

Респондентам свойственны оперативность, подвижность мышления, высокий уровень общей культуры, знаний. Такой человек обладает уникальным воображением, критическими и консервативными взглядами в восприятии новостей, ориентирован на конкретные практические цели. В межличностных отношениях проявляется рассудительность, бдительность по отношению к отдельным лицам.



**Рисунок 2. Профиль личности по методике «Исследование личности взрослых 16 PF (вариант А)» (Р.Б. Кеттель)**

(на примере девушек)

На следующем этапе мы приступили к анализу значимости связи между личностными характеристиками и выбором копинг-стратегий в соответствии с поставленной в нашем исследовании задачей. При этом проведена корреляция между опросниками «Исследование личности взрослых 16 PF (вариант А)» Кеттеля [5] и «Опросника преодоления стресса» К. Карвера, М. Шейвера и Дж. Вайнтрауба [1].

При проверке результатов, полученных на основе методик, использованных нами в ходе нашего исследования, с помощью Z-критерия Колмогорова-Смирнова, было установлено, что наши результаты соответствуют непараметрическому критерию. Соответственно результаты студентов вуза были проанализированы по коэффициенту корреляции  $r$ -критерию Ч. Спирмена.

Анализ полученных результатов позволил сделать следующие выводы:

Анализ концептуальных подходов в психологии к изучению проблемы особенностей копинг-стратегии студентов вуза показал, что в психологической науке существуют разные подходы к пониманию ее сущности и своеобразия [6]. Однако систематических исследований по этому вопросу недостаточно. Как отмечают психологи, создание приемлемой типологии копинг-стратегий студентов вуза становится все более актуальным в психологии [4].

При гендерном анализе полученных результатов можно увидеть, что у юношей выше показатели по шкалам F (Сдержанность) и Q3 (Высокий самоконтроль) второстепенных факторов. Однако эти показатели не находятся на нормативном уровне.

В отличие от студентов мужского пола, мы можем наблюдать, что при создании личностного профиля студентки четко выделяют свои личностные

особенности. В частности, фактор М (Реализм). Респондентам свойственны оперативность, подвижность мышления, высокий уровень общей культуры, знаний. Такой человек обладает уникальным воображением, критическими и консервативными взглядами в восприятии новостей, ориентирован на конкретные практические цели. В межличностных отношениях проявляется рассудительность, бдительность по отношению к отдельным лицам.

По результатам анализа влияния личностных особенностей на выбор копинг-стратегии установлено, что богатое воображение и озабоченность юношей собственными идеями приводят к увеличению обращения к религии. Также было замечено, что по мере увеличения в них качеств, характерных для экстравертов, возрастает и обращение к религии в поисках решения проблемной ситуации. Также личный дискомфорт мотивирует выбор стратегии использования инструментальной социальной поддержки.

По результатам исследования, проведенного по данному вопросу у девушек, установлено, что склонность к общению влияет на выбор таких способов, как юмор, высокий самоконтроль – планирование, эмоциональность – поиск эмоциональной социальной поддержки в качестве копинг-стратегии.

### **Библиографический список**

1. Lazarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping: Personal and contextual determinants of coping strategies. – New York: “McGraw-Hill”, 1984. P. 187.
2. И.Г. Малкина-Пых. Психосоматика: справочник практического психолога. — М.: Изд-во Эксмо, 2005. — С. 992.
3. Н.М. Борисова. Связь личностных характеристик и копинга во взрослости // Мир науки, культуры, образования. 2017. №4 (65). С. 216-219.
4. Расулов А.И. Психодиагностический тест как метод изучения личности //Сфера знаний: процессы развития современной научной мысли. - 2018. - С. 95-100.



5. Расулов А.И. Ўқитувчи шахсини психологик таъхис этиш //Современное образование (Узбекистан). - 2018. - №. 10.
6. Тойирова Л.И., Абдуганиева Д.А. Инновации в образовании: с учетом возрастных особенностей обучающихся //Перспективные этапы развития научных исследований: теория и практика. – 2019. – С. 21-23.