

Савченко Н.А., студент  
ns.savochka.02@mail.ru

Циркунова Н.И., старший преподаватель  
cirkunovan@mail.ru

ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

УДК 159.923.2:316.627-053.6

## ВЗАИМОСВЯЗЬ САООТНОШЕНИЯ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКОВ

Статья посвящена проблеме взаимосвязи самоотношения и копинг-стратегий совладающего поведения в подростковом возрасте. Анализ научной психолого-педагогической литературы свидетельствует об огромном многообразии копинг-стратегий. Рассмотрены отличия «копинга» от других «родственных» ему понятий, а также сопоставлена продуктивность копинг-стратегий, психологическое благополучие и эффективность реализации потенциала преодоления стресса и формирования успешных форм совладающего поведения, возникающих как ответ на воздействия стрессовых факторов в самых разных отраслях человеческой деятельности.

Ключевые слова: копинг-стратегии, механизмы психологической защиты, защитно-совладающее поведение, самоотношение, самосознание личности.

## THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ATTITUDE AND COPING STRATEGIES OF THE PERSONALITY OF ADOLESCENTS

The article is devoted to the problem of the relationship between self-attitude and coping strategies of coping behavior in adolescence. The analysis of scientific psychological and pedagogical literature testifies to a huge variety of coping strategies. The differences between "coping" and other "related" concepts are considered, as well as the productivity of coping strategies, psychological well-being and the effectiveness of realizing the potential of overcoming stress and forming successful forms of coping behavior that arise as a response to the effects of stressful factors in various branches of human activity are compared.

Key words: coping strategies, mechanisms of psychological defense, protective and coping behavior, self-attitude, self-awareness of the individual.

**Введение.** Спектр отношений человека с социальным окружением довольно разнообразен. Особенно ярко это можно наблюдать на примере межличностных отношений. Однако, в сознании человека также представлено и его внутриличностное отношение к самому себе. Самоотношение признается одной из важнейших детерминант саморазвития, самоосуществления личности и в настоящее время является традиционным объектом исследования в психологии.

Самоотношение – неотъемлемый аспект самосознания, являющийся фундаментом всей системы взаимоотношений личности, ядром регуляции и одним из главных механизмов поведения человека. Его влияние охватывает все сферы жизнедеятельности [1, с. 18]. В свою очередь, копинг-стратегии – это осознанные тактики решения сложных ситуаций, включающие создание соответствующих сред, которые помогают адаптироваться к социальной среде. Они являются ключевым механизмом адаптации в быстро меняющихся социальных условиях [2, с. 379]. Изучение широкого спектра ресурсов копинга и механизмов их воздействия необходимо в контексте этих обстоятельств. Таким образом, изучение самоотношения личности и копинг-стратегий является одной из главных и актуальных задач психологии в настоящее время.

**Материал и методы.** В рамках исследования применялись теоретические (сравнительный и сопоставительный анализ литературы), эмпирические (тестирование, опрос) методы, а также методы количественной и качественной обработки и интерпретации полученных результатов. Для решения поставленных задач были использованы следующие диагностические методики: методика исследования самоотношения – МИС (С.Р. Пантеев) и методика ССП – стратегии совладающего поведения (Р. Лазарус). Статистическая обработка данных проводилась с использованием методов непараметриче-

ской статистики: коэффициента ранговой корреляции Спирмена для определения силы и направления корреляционной связи между изучаемыми показателями.

**Результаты и их обсуждение.** Целью проведенного исследования являлось определение особенностей взаимосвязи самоотношения и копинг-стратегий личности подростков. В исследовании принимали участие 15 подростков, в возрасте от 15 до 16 лет.

Данные, полученные в ходе исследования самоотношения с помощью методики МИС (С.Р. Пантлеев), свидетельствуют о склонности подростков закрываться в себе, не демонстрировать истинное эмоциональное состояние, при этом у них выявлен средний уровень самоуверенности и саморуководства. В привычных для себя условиях существования испытуемые обычно проявляют выраженную способность к личному контролю, а в новых для себя ситуациях их регуляционные возможности «Я» ослабевают, и усиливается склонность к подчинению средовым воздействиям.

Кроме того, данные, полученные по шкале «отраженное самоотношение» (4,3 стена) говорят об избирательном восприятии подростками отношения окружающих к себе; данные по шкале «самоценность» (6,1 стена) отражают их собственное избирательное отношение к себе (так испытуемые подростки довольно высоко оценивают ряд своих качеств, признают их уникальность, другие же качества явно ими недооцениваются, и поэтому замечания окружающих могут вызвать ощущение личной несостоятельности). Данные по шкале «самопринятие» (5,4 стена) также отражают избирательность отношения к себе и свидетельствуют о том, что подростки склонны принимать не все свои достоинства и критиковать не все свои недостатки.

Результаты по шкале «самопривязанность» (7,3 стена) указывают на избирательность отношения к своим личностным свойствам и на стремление к изменению лишь некоторых своих качеств при сохранении прочих других, а результаты по шкале «внутренняя конфликтность» (6,2 стена) говорят о том, что в привычных для себя условиях, особенности которых хорошо знакомы и прогнозируемы, у подростков, участвовавших в исследовании, наблюдаются положительный фон отношения к себе, признание своих достоинств и высокая оценка своих достижений. При этом неожиданные трудности и возникающие дополнительные препятствия могут способствовать усилению недооценки собственных успехов.

Шкала «самообвинение» (3,3 стена) указывает на тот факт, что у подростков обвинение себя за те или иные поступки и действия сочетается с выражением гнева, досады в адрес окружающих. Таким образом, можно говорить о том, что подростки склонны недооценивать себя и свою ценность, у них зачастую может наблюдаться внутренний конфликт.

Кроме того, следует отметить, что подросткам, принявшим участие в исследовании, свойственно отрицать некоторые фрустрирующие, вызывающие тревогу обстоятельства. Неосознаваемые и неприемлемые для них чувства и мысли локализуются вовне, приписываются другим людям и таким образом становятся как бы вторичными, а неприемлемые импульсы: желания, мысли, чувства, вызывающие тревогу, становятся бессознательными.

Данные, полученные в исследовании стратегии совладающего поведения, свидетельствуют о том, что чаще всего подростки прибегают к таким копинг-стратегиям, как «принятие ответственности», «бегство-избегание», «поиск социальной поддержки», и менее всего выбирают стратегию «дистанцирование». Полученные данные свидетельствуют о том, что в трудных жизненных ситуациях испытуемые начинают производить неуверенные и непоследовательные действия, погружаются в состояние беспомощности и переходят в безопасную зависимую позицию с извинениями и попытками вызвать снисхождение.

В ходе использования копинг-стратегии «бегство-избегание» у подростков происходит непосредственная разрядка эмоционального состояния без стремления осмыс-

лить ситуацию, наблюдается пассивность, отсутствие какой-либо деятельности по изменению ситуации и уход от активных действий. Стратегия поиска социальной поддержки предполагает попытки разрешения проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Таким образом, можно говорить о том, что подростки склонны выбирать неадаптивные копинг-стратегии.

Результаты, полученные в ходе выявления взаимосвязи самоотношения подростков и стратегий совладающего поведения, представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Статистический расчет на выявление корреляционных связей между самоотношением и копинг-стратегиями у подростков

|                               | Открытость | Самоуверенность | Самоуководство | Отраженное самоотношение | Самоценность | Самопринятие  | Самопривязанность | Внутренняя конфликтность | Самообвинение |
|-------------------------------|------------|-----------------|----------------|--------------------------|--------------|---------------|-------------------|--------------------------|---------------|
| Конфронтационный копинг       | 0,151      | 0,429           | 0,057          | 0,060                    | 0,406        | -0,144        | 0,077             | 0,109                    | 0,318         |
| Дистанцирование               | -0,471     | 0,140           | 0,082          | 0,045                    | -0,396       | <b>0,562*</b> | <b>0,545*</b>     | -0,012                   | 0,308         |
| Самоконтроль                  | 0,208      | 0,356           | 0,406          | 0,250                    | 0,456        | -0,148        | -0,027            | -0,286                   | 0,178         |
| Поиск социальной поддержки    | 0,268      | 0,374           | -0,386         | -0,063                   | 0,250        | -0,383        | 0,128             | 0,204                    | 0,220         |
| Принятие ответственности      | 0,147      | 0,105           | -0,005         | 0,021                    | 0,204        | -0,505        | 0,164             | 0,161                    | 0,474         |
| Бегство-избегание             | -0,187     | 0,287           | 0,057          | 0,082                    | -0,124       | <b>0,790*</b> | -0,291            | -0,064                   | 0,338         |
| Планирование решения проблемы | 0,177      | 0,510           | 0,262          | 0,167                    | 0,428        | -0,125        | 0,026             | -0,181                   | 0,017         |
| Положительная переоценка      | -0,075     | 0,445           | -0,299         | -0,224                   | 0,083        | <b>0,564*</b> | -0,095            | -0,046                   | 0,211         |

\* корреляции значимы на уровне  $p < 0,05000$

В ходе выявления взаимосвязи изучаемых показателей были получены следующие результаты: шкала «самопринятие» имеет обратную связь с такими показателями как «дистанцирование», «бегство-избегание» и «положительная переоценка». Следовательно, чем выше уровень самопринятия у подростков, тем реже они склонны дистанцироваться или избегать проблем. Кроме того, выявленная взаимосвязь между данными показателями может свидетельствовать о том, что чем больше испытуемые, принявшие участие в исследовании, пытаются найти альтернативу реальному или воображаемому недостатку, дефекта нестерпимого чувства, тем чаще они присваивают себе свойства, достоинства, ценности и поведенческие характеристики другой личности.

Шкала «самопривязанность» имеет обратную связь с таким показателем как «дистанцирование», то есть, чем выше у подростков ригидность «Я»-концепции, привязанность и нежелание меняться на фоне общего положительного отношения к себе, тем реже они дистанцируются от проблем, и тем реже они прибегают к «умственному» способу преодоления конфликтной или фрустрирующей ситуации без переживаний.

Таким образом, на основании проведенного статистического анализа можно сделать вывод о том, что чем выше уровень позитивного отношения подростков к себе, тем выше у них уровень использования адаптивных копинг-стратегий.

**Заключение.** В ходе проведенного исследования было выявлено, что подростки часто недооценивают себя и у них зачастую наблюдается внутренний конфликт.

Наиболее часто они используют такие неадаптивные копинг-стратегии, как «принятие ответственности», «бегство-избегание» и «поиск социальной поддержки». Таким образом, на основании выявленных взаимосвязей между изучаемыми показателями, был сделан вывод о том, что чем выше уровень позитивного отношения подростков к себе, тем выше у них уровень использования адаптивных копинг-стратегий.

#### Список использованной литературы:

1. Дробышевская, Н.Ю. Понятие самоотношения в современной психологии / Н.Ю. Дробышевская // Исследования молодых ученых : материалы XXV Междунар. науч. конф. (г. Казань, ноябрь 2021 г.) / [под ред. И. Г. Ахметова и др.]. – Казань: Молодой ученый, 2021. – 48 с.

2. Татьянченко, Н.П. Развитие понятия «копинг» в отечественной и зарубежной психологии / Н.П. Татьянченко // Известия Южного федерального университета. Тематический выпуск «Психология и педагогика». – 2016. – № 4. – С. 377–382.

**Силаева И.Н., магистрант**

*i\_r\_i\_n\_k\_a16@mail.ru*

*ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь*

УДК 159.922:355.2

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИЗЫВНОГО КОНТИНГЕНТА ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СЛУЖБЫ В РЕЗЕРВЕ**

В данной статье рассматривается вопрос о призыве военнослужащих в резерв. Одним из стремительных изменений в образе жизни молодых людей является служба в армии, которая для многих является тяжелым испытанием. В настоящее время наблюдается негативная тенденция физического и нервно-психического развития и заболеваемости военнослужащих по призыву и допризывников, в том числе призывного контингента службы в резерве. Это является основной причиной профессиональных ограничений и препятствием для привлечения в Вооруженные Силы здоровой пополнения.

Ключевые слова: Вооружённые силы, призывной контингент, резервная служба, психологическая адаптация, условия службы, военная среда.

### **PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE CONSCRIPTION CONTINGENT FOR SERVICE IN THE RESERVE**

This article discusses the issue of conscription of military personnel into the reserve. One of the rapid changes in the lifestyle of young people is military service, which for many is a difficult ordeal. Currently, there is a negative trend in the physical and neuropsychic development and morbidity of conscripted and pre-conscripted servicemen, including the conscription contingent of service in the reserve. This is the main reason for professional restrictions and an obstacle to attracting healthy recruits to the Armed Forces.

Key words: Armed forces, conscription contingent, reserve service, psychological adaptation, conditions of service, military environment.

**Введение.** Воинский труд запускает адаптационные процессы в организме, напрягает физиологические системы и истощает адаптационные резервы [2, 3]. Военная служба традиционно и небезосновательно считается зоной экстремального стресса и повышенного риска для человека. Высокий риск психоэмоционального стресса, проявляющегося в условиях военной службы, предъявляет особые требования к психологическому обеспечению личного состава [4]. Существенным направлением в работе военных психологов подразделений в связи с реформированием Вооруженных Сил является прогнозирование и обеспечение адаптации военнослужащих к условиям службы и военной среды. Важно также отметить, что успешность деятельности военнослужащего зависит от его адаптации к условиям военной службы: по мнению А.Г. Караяни [1], от психического состояния военнослужащего зависят адекватное поведение, внутренний психологический комфорт, оптимальное взаимодействие с окружающей средой и общая система социальных отношений индивида в условиях военной службы [1]. Проблема адаптации военнослужащих рассматривается в научных