

Список использованных источников

1 Екимчик, О. А. Динамические аспекты близких (романтических) отношений и совладающее поведение партнеров // О. А. Екимчик, Т. П. Григорова, Н. С. Смирнова; Вестник КГУ. 2014. № 6.

2 Прохорова, А. А. Зарубежные исследования сверхвключенного типа родительства («overparenting») [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2019. Том 8. № 4. – 24 с.

3 Соловьева, С. Л. «Тревога и тревожность: теория и практика» // [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2012. – N 6 (17). – URL: <http://medpsy.ru>.

4 Холмогорова, А. Б., Воликова, С. В., Сорокова, М. Г. Стандартизация опросника «Семейные эмоциональные коммуникации» // А. Б. Холмогорова, С. В. Воликова, М. Г. Сорокова; Консультативная психология и психотерапия. 2016. Т. 24. № 4. С. 97–125.

5 Eisenberg, N., Cumberland, A., Spinrad, T.L. Parental Socialization of Emotion. Psychol Inq. 1998;9(4):241-273. doi: 10.1207/s15327965pli0904_1. PMID: 16865170; PMCID: PMC1513625.

А. О. Дубина

Научный руководитель: Е. В. Дробышевская

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

г. Гомель, Беларусь

ОСОБЕННОСТИ ВЫБОРА КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН, НАХОДЯЩИХСЯ В БРАКЕ

В статье представлен анализ литературы по проблеме особенностей выбора копинг-стратегий у мужчин и женщин, находящихся в браке. Также статья содержит результаты психодиагностического исследования особенностей выбора копинг-стратегий, выявленных с помощью методики, «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса мужчин и женщин, находящихся в браке.

Ключевые слова: копинг-стратегии, совладающее поведение, брак, мужчины, женщины.

A.O. Dubina

Scientific advisor: E. V. Drobyshevskaya

Francisk Skorina Gomel State University

Gomel, Republic of Belarus

FEATURES OF THE CHOICE OF COPING STRATEGIES IN MEN AND WOMEN IN MARRIAGE

The article presents an analysis of the literature on the problem of the features of the choice of coping strategies in men and women in marriage. The article also contains the results of a psychodiagnostic study of the features of the choice of coping strategies, identified using the methodology, “Ways of coping behavior” by R. Lazarus of men and women in marriage.

Keywords: coping strategies, coping behavior, marriage, men, women.

Современная жизнь сопровождается значительным уровнем стресса. Он влияет на всю деятельность человека: поведение, работоспособность, здоровье, взаимоотношения с окружающими и в семье [2, с. 208].

Стресс представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. В переводе с английского стресс – это давление, нажим, напряжение, а дистресс – горе, несчастье, недомогание, нужда [1, с. 9].

Наиболее широко употребляемым определением является следующее: «Стресс – это напряженное состояние организма человека, как физическое, так и психическое» [5, с. 113].

Любое стрессовое состояние сопровождается огромным количеством психолого–социальных проблем. Поэтому каждому человеку необходимо справляться с трудностями, следовательно, копинг–поведение, как и стресс, является неотъемлемой частью жизни человека. Р. С. Лазарус определяет копинг как «стремление к решению проблем, которое предпринимает индивид, если требования имеют огромное значение для его хорошего самочувствия (как в ситуации, связанной с большой опасностью, так и в ситуации, направленной на большой успех), поскольку эти требования активируют адаптивные возможности» [7, с. 288].

Копинг подразумевает под собой способы, с помощью которых индивид поддерживает свою психологическую и социальную адаптацию в период стресса. Копинг включает когнитивную, эмоциональную и поведенческую составляющие, которые способствуют уменьшению или разрешению условий, порождающих стресс [3, с. 127].

Копинг–поведение характеризуется совершением преднамеренных попыток личности справиться со стрессом, изменить ситуацию к лучшему, а не только успешные усилия. Две основные функции копинга заключаются в следующем [6, с. 214]:

1) решение проблемы, которая вызывает стресс, а также попытки повлиять на стрессор, например, поиск информации (проблемно–фокусированный копинг);

2) регулирование эмоций, прежде всего негативных, которые были вызваны стрессором, например, дистанцирование или самоконтроль (эмоционально–фокусированный копинг).

Копинг бывает двух видов. Первый включает качества приближения к стрессору (агрессивный копинг, поиск информации, решение проблемы) второй подразумевает избегание стрессора (игнорирование, отвлечение, уход). Они проявляются как на когнитивном, так и на эмоциональном и поведенческом уровнях. Эти качества лежат в основе различных стратегий копинг–поведения [4, с. 127].

Для исследования особенностей выбора копинг–стратегий у мужчин и женщин, находящихся в браке была сформирована выборочная совокупность из 100 человек (50 супружеских пар), средний возраст которых составляет 34 года. Исследование проводилось в форме анонимного опроса в сообществе «Психология» в ВКонтакте.

Проведём анализ особенностей выбора копинг стратегий, выявленных с помощью методики, «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса мужчин и женщин, находящихся в браке. Результаты исследования представим в виде таблицы 1.

Таблица 1 – результаты исследования по методике «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса мужчин и женщин, находящихся в браке

Исследуемый параметр	Выражены слабо	Выражены средне	Выражены сильно
1	2	3	4
Мужчины			
Конфронтация	12	20	18
Дистанцирование	18	18	14
Самоконтроль	12	22	16
Поиск соц. поддержки	13	17	20
Принятие ответственности	10	21	19

Окончание таблицы 1

1	2	3	4
Бегство–избегние	13	21	16
Планирование решения	11	23	16
Положительная переоценка	18	15	17
Женщины			
Конфронтация	15	20	15
Дистанцирование	13	21	16
Самоконтроль	10	23	17
Поиск соц. поддержки	11	24	15
Принятие ответственности	13	21	16
Бегство–избегние	13	19	18
Планирование решения	13	19	18
Положительная переоценка	14	20	16
Молодые супруги			
Конфронтация	18	21	11
Дистанцирование	14	21	14
Самоконтроль	16	23	11
Поиск соц. поддержки	20	21	9
Принятие ответственности	19	20	11
Бегство–избегние	16	24	10
Планирование решения	16	19	15
Положительная переоценка	17	21	12
Возрастные супруги			
Конфронтация	17	19	14
Дистанцирование	16	19	15
Самоконтроль	18	21	11
Поиск соц. поддержки	21	21	8
Принятие ответственности	21	18	11
Бегство–избегние	19	21	10
Планирование решения	18	19	13
Положительная переоценка	19	21	10

На основании данных, полученных в ходе психодиагностического исследования особенностей выбора копинг стратегий, выявленных с помощью методики «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса мужчин и женщин, находящихся в браке, мы можем утверждать следующее:

1. У мужчин, находящихся в браке:

– при конфронтационном типе копинга низкая частота его использования установлена у 24 % испытуемых, средняя частота использования выявлена у 40 % опрошенных, для 36 % опрошенных характерна высокая выраженность частоты использования конфронтационного копинга;

– редкая частота использования копинг стратегии дистанцирования установлена у 36 % опрошенных респондентов, средняя частота использования дистанцирования выявлена у 36 % опрошенных, высокая частота использования дистанцирования выявлена у 28 % опрошенных;

– низкий уровень самоконтроля как вида совладающего поведения выявлен у 24 % опрошенных, средняя частота использования самоконтроля выявлена у 44 % респондентов. Высокая частота использования самоконтроля как вида совладающего поведения выявлена у 32 % респондентов;

– редкое использование поиска социальной поддержки выявлено у 26 % опрошенных, средняя частота поиска социальной поддержки выявлена у 34 % опрошенных респондентов, высокая частота использования поиска социальной поддержки выявлена у 40 % опрошенных респондентов;

– при типе копинга «принятие ответственности» низкая частота его использования установлена у 20 % испытуемых, средняя частота использования выявлена у 42 % опрошенных, для 38 % опрошенных характерна высокая выраженность частоты использования копинга «принятия ответственности»;

– редкая частота использования копинг стратегии бегства–избегания установлена у 26 % опрошенных респондентов, средняя частота использования бегства–избегания выявлена у 42 % опрошенных, высокая частота использования бегства–избегания выявлена у 32 % опрошенных;

– редкое планирование решения проблемы выявлено у 22 % респондентов, средняя частота планирования решения проблемы выявлена у 46 % опрошенных респондентов. Высокая частота использования планирования решения проблемы выявлена у 32 % опрошенных респондентов;

– при типе копинга «положительная переоценка» низкая частота его использования установлена у 36 % испытуемых, средняя частота использования выявлена у 30 % опрошенных, для 34 % опрошенных характерна высокая выраженность частоты использования копинга «положительной переоценки».

2. У женщин, находящихся в браке:

– при конфронтационном типе копинга низкая частота его использования установлена у 30 % испытуемых, средняя частота использования выявлена у 40 % опрошенных, для 30 % опрошенных характерна высокая выраженность частоты использования конфронтационного копинга.

Стратегия конфронтации предполагает попытки разрешения проблемы за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, осуществления конкретных действий, направленных либо на изменение ситуации, либо на отреагирование негативных эмоций в связи с возникшими трудностями. При выраженном предпочтении этой стратегии могут наблюдаться импульсивность в поведении (иногда с элементами враждебности и конфликтности), враждебность, трудности планирования действий, прогнозирования их результата, коррекции стратегии поведения, неоправданное упорство. Копинг–действия при этом теряют свою целенаправленность и становятся преимущественно результатом разрядки эмоционального напряжения. Часто стратегия конфронтации рассматривается как неадаптивная, однако при умеренном использовании она обеспечивает способность личности к сопротивлению трудностям, энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные интересы, справляться с тревогой в стрессогенных условиях.

Положительные стороны: возможность активного противостояния трудностям и стрессогенному воздействию.

Отрицательные стороны: недостаточная целенаправленность и рациональная обоснованность поведения в проблемной ситуации;

– редкая частота использования копинг стратегии дистанцирования установлена у 26 % опрошенных респондентов, средняя частота использования дистанцирования выявлена у 42 % опрошенных, высокая частота использования дистанцирования выявлена у 32 % опрошенных.

Стратегия дистанцирования предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т. п.

Положительные стороны: возможность снижения субъективной значимости трудноразрешимых ситуаций и предотвращения интенсивных эмоциональных реакций на фрустрацию.

Отрицательные стороны: вероятность обесценивания собственных переживаний, недооценка значимости и возможностей действенного преодоления проблемных ситуаций;

– низкий уровень самоконтроля как вида совладающего поведения выявлен у 20 % опрошенных, средняя частота использования самоконтроля выявлена у 46 % респондентов. Высокая частота использования самоконтроля как вида совладающего поведения выявлена у 34 % респондентов.

Стратегия самоконтроля предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на оценку ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию. При отчетливом предпочтении стратегии самоконтроля у личности может наблюдаться стремление скрывать от окружающих свои переживания и побуждения в связи с проблемной ситуацией. Часто такое поведение свидетельствует о боязни самораскрытия, чрезмерной требовательности к себе, приводящей к сверхконтролю поведения.

Положительные стороны: возможность избегания эмоциогенных импульсивных поступков, преобладание рационального подхода к проблемным ситуациям. Отрицательные стороны: трудности выражения переживаний, потребностей и побуждений в связи с проблемной ситуацией, сверхконтроль поведения;

– редкое использование поиска социальной поддержки выявлено у 22 % опрошенных, средняя частота поиска социальной поддержки выявлена у 48 % опрошенных респондентов, Высокая частота использования поиска социальной поддержки выявлена у 30 % опрошенных респондентов.

Стратегия поиска социальной поддержки предполагает попытки разрешения проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Характерны ориентированность на взаимодействие с другими людьми, ожидание внимания, совета, сочувствия. Поиск преимущественно информационной поддержки предполагает обращение за рекомендациями к экспертам и знакомым, владеющим с точки зрения респондента необходимыми знаниями. Потребность преимущественно в эмоциональной поддержке проявляется стремлением быть выслушанным, получить эмпатичный ответ, разделить с кем-либо свои переживания. При поиске преимущественно действенной поддержки ведущей является потребность в помощи конкретными действиями.

Положительные стороны: возможность использования внешних ресурсов для разрешения проблемной ситуации. Отрицательные стороны: возможность формирования зависимой позиции и/или чрезмерных ожиданий по отношению к окружающим;

– при типе копинга «принятие ответственности» низкая частота его использования установлена у 26 % испытуемых, средняя частота использования выявлена у 42 % опрошенных, для 32 % опрошенных характерна высокая выраженность частоты использования копинга «принятия ответственности».

Стратегия принятия ответственности предполагает признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения. При умеренном использовании данная стратегия отражает стремление личности к пониманию зависимости между собственными

действиями и их последствиями, готовность анализировать свое поведение, искать причины актуальных трудностей в личных недостатках и ошибках. Вместе с тем, выраженность данной стратегии в поведении может приводить к неоправданной самокритике, переживанию чувства вины и неудовлетворенности собой. Указанные особенности, как известно, являются фактором риска развития депрессивных состояний.

Положительные стороны: возможность понимания личной роли в возникновении актуальных трудностей. Отрицательные стороны: возможность необоснованной самокритики и принятия чрезмерной ответственности;

– редкая частота использования копинг стратегии бегства–избегания установлена у 26 % порошенных респондентов, средняя частота использования бегства–избегания выявлена у 38 % опрошенных, высокая частота использования бегства–избегания выявлена у 36 % опрошенных.

Стратегия бегства–избегания предполагает попытки преодоления личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т. п. При отчетливом предпочтении стратегии избегания могут наблюдаться неконструктивные формы поведения в стрессовых ситуациях: отрицание либо полное игнорирование проблемы, уклонение от ответственности и действий по разрешению возникших трудностей, пассивность, нетерпение, вспышки раздражения, погружение в фантазии, переедание, употребление алкоголя и т. п., с целью снижения мучительного эмоционального напряжения. Большинство исследователей эта стратегии рассматривается как неадаптивная, однако это обстоятельство не исключает ее пользы в отдельных ситуациях, в особенности в краткосрочной перспективе и при острых стрессогенных ситуациях.

Положительные стороны: возможность быстрого снижения эмоционального напряжения в ситуации стресса. Отрицательные стороны: невозможность разрешения проблемы, вероятность накопления трудностей, краткосрочный эффект предпринимаемых действий по снижению эмоционального дискомфорта;

– редкое планирование решения проблемы выявлено у 26 % опрошенных, средняя частота планирования решения проблемы выявлена у 38 % опрошенных респондентов. Высокая частота использования планирования решения проблемы выявлена у 36 % опрошенных респондентов.

Стратегия планирования решения проблемы предполагает попытки преодоления проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов. Стратегия рассматривается большинством исследователей как адаптивная, способствующая конструктивному разрешению трудностей.

Положительные стороны: возможность целенаправленного и планомерного разрешения проблемной ситуации. Отрицательные стороны: вероятность чрезмерной рациональности, недостаточной эмоциональности, интуитивности и спонтанности в поведении;

– при типе копинга «положительная переоценка» низкая частота его использования установлена у 28 % испытуемых, средняя частота использования выявлена у 40 % опрошенных, для 32 % опрошенных характерна высокая выраженность частоты использования копинга «положительной переоценки».

Стратегия положительной переоценки предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. Характерна ориентированность на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием.

Положительные стороны: возможность положительного переосмысления проблемной ситуации. Отрицательные стороны: вероятность недооценки личностью возможностей действенного разрешения проблемной ситуации.

Таким образом, существуют различия в частоте использования различных копинг-стратегий среди мужчин и женщин, находящихся в браке. Наблюдается тенденция к более широкому применению таких адаптивных стратегий, как планирование решения проблемы, поиск социальной поддержки и положительная переоценка. Вместе с тем, значительная часть респондентов использует и менее продуктивные стратегии, такие как бегство-избегание и конфронтация, что может указывать на недостаточную психологическую устойчивость или незрелость механизма совладания в условиях стресса.

Список использованных источников

1 Крюкова, Т. Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения / Т. Л. Крюкова // Психологический журнал. – 2005. – №2. – С. 5–15.

2 Кузикова, С. Б. Психологические основы становления субъекта саморазвития в юношеском возрасте. Монография / С. Б. Кузикова. – Сумы: МАКДЕН, 2012. – 410 с.

3 Маклаков, А. Г. Общая психология: учебное пособие для вузов / А. Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2008. – 583 с.

4 Останина, Н. В. Подходы к классификации копинг-поведения в научной литературе / Н. В. Останина // Известия Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена. Аспирантские тетради. – СПб., 2008. – № 32. – С.127–131.

5 Рассказова, Е. И., Гордеева Т. О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований / Е. И. Рассказова, Т. О. Гордеева. – М.: МГУ им. Ломоносова, 2011. – 267 с.

6 Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2015. – 705 с.

7 Хазова, С. А. Копинг-ресурсы субъекта: основные направления и перспективы исследования / С. А. Хазова // Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова. – 2013. – № 19. – С. 188–191.

П. О. Дубровская

Научный руководитель: О. В. Маркевич

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

г. Гомель, Республика Беларусь

УРОВЕНЬ КОНФЛИКТООУСТОЙЧИВОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КОНФЛИКТНОСТИ В МОЛОДЫХ СЕМЕЙНЫХ ПАРАХ

В статье рассматривается проблема конфликтоустойчивости и психологических особенностей конфликтности в молодых семейных парах. Анализируются и описываются данные эмпирического исследования конфликтоустойчивости и психологических особенностей конфликтности в молодых семейных парах.

Ключевые слова: конфликт, конфликтоустойчивость, конфликтность, молодые семейные пары, особенности.