

*Знаменская А.Н., магистрант III курса, направление «Психология»  
профиль «Психология личности»  
г. Санкт-Петербург, ГАОУ ВО ЛО «ЛГУ им. А.С. Пушкина»  
Научный руководитель – кандидат психологических наук,  
доцент Андерсон Мария Николаевна*

## **КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК С РАЗНЫМИ ТИПАМИ ТЕМПЕРАМЕНТА**

**Аннотация:** В статье раскрыта актуальность изучаемой проблемы. Представлены результаты сравнительного анализа показателей копинг-стратегий юношей и девушек с разными типами темперамента. Рассматриваются особенности характерные для каждого типа темперамента испытуемых в качестве аргументации в пользу выявленных различий.

**Ключевые слова:** *юношеский возраст, копинг-стратегия, темперамент, тип темперамента*

Молодые юноши и девушки испытывают в разы больше стрессового воздействия, чем взрослые. Дома, в учебном заведении и даже наедине с собой на них давит количество учебы, необходимость после школы заниматься дополнительно, им бесконечно напоминают об ответственности, угрозе провала и нарушении ожиданий со стороны взрослых и родных.

Для того, чтобы защитить организм и здоровье психики они выбирают для себя способ совладания с окружающим стрессом, а именно копинг-стратегию. Это стратегия выбора того или иного поведения для разрешения и снижения уровня стрессового переживания. На итоговый выбор влияет множество факторов личности человека, в том числе и темперамент. Соответственно, копинг-стратегия может подойти и быть эффективной для одного типа темперамента и совершенно бесполезной, и не осуществимой для другого.

Несомненно, что универсальной стратегии для всех не существует, именно поэтому важно изучить особенности и закономерности выбора, установить существует ли зависимость от половой принадлежности, возраста или типа темперамента. Именно в этом и состоит актуальность данного исследования, это важно установить для того, чтобы молодым людям было легче найти для себя подходящий.

В целом данная область не слишком изучена, имеются некоторые исследования взаимосвязей психологических особенностей личности и копинг-стратегий [2], исследования особенностей копинг-стратегий в подростковом возрасте [1], исследования когнитивных стилей и совладающего поведения [3], взаимосвязь метакогнитивных ресурсов с механизмами совладающего поведения [4]. Так что можно сделать вывод о том, что в данной области еще много не изучено, и о том, что имеется необходимость в проведении эмпирического исследования копинг-стратегий юношей и девушек с разным типом темперамента.

Данная работа написана на основе возрастной периодизации Э. Эриксона [5] и Л. Выготского [6]. Эриксон выделял в качестве юности возрастной период с 13 до 19 лет, а Выготский, хоть подробно расписал только периоды детства, в дальнейшем продолжил свою периодизацию и указал юность, как возрастной период с 19 до 25 лет. В нашем исследовании приняли участие юноши и девушки 9х и 11х классов школы, такой выбор был сделан исходя из того, что для респондентов актуально нахождение в стрессовом состоянии. Темперамент в качестве критерия выбран на основании отсутствия подобных исследований, а также исходя из его основных характеристик – относительном постоянстве в структуре личности.

Целью исследования было выявление особенностей копинг-стратегий у юношей и девушек с разным типом темперамента. В качестве гипотезы выступали предположение о том, что существует половозрастная специфика взаимосвязей между выбираемыми копинг-стратегиями и типом темперамента в старшем подростковом возрасте.

Таким образом, нами было проведено исследование копинг-стратегий юношей и девушек учащихся 9-х и 11-х классов возрастом от 14 до 18 лет ГБОУ школа № 482 г. Санкт-Петербурга. Для определения типа темперамента были использованы методики: Опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса; Опросник формально-динамических свойств индивидуальности В.М.Русалова и Личностный опросник Г. Айзенка. (Тест на темперамент ЕРІ. Диагностика самооценки по Айзенку).

Для определения ведущих копинг-стратегий респондентов были использованы методики:

Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (CISS) (С. Норман, Д.Ф.Эндлер, Д.А.Джеймс, М.И.Паркер, адаптированный вариант Т.А.Крюковой);

Методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана (адаптация Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский).

Данные методики были выбраны, так как удовлетворяют определенным требованиям (валидности, надежности и др.) и представляют собой стандартизированные измерительные процедуры, позволяющие достоверно оценить особенности изучаемого явления.

Результаты корреляционного анализа, с использованием коэффициента корреляции Спирмена, показали следующие взаимосвязи:

Сравнив показатели копинг-стратегий юношей с меланхоличным типом темперамента, можно увидеть, что имеется положительная, сильная, значимая корреляционная связь между уровнем «Нейротизма» и копинг-стратегиями «Разрешение проблем» ( $r=0,973$  при  $p\leq 0,005$ ) и «Решение задачи» ( $r=0,973$  при  $p\leq 0,005$ ), (в таблице 7 отмечены зеленым цветом). Соответственно, чем выше у юноши уровень Нейротизма, тем выше уровень

предпочтения выбора стратегии «Решение задачи» и стремление разрешить существующую проблему.

Далее были отдельно проанализированы показатели копинг-стратегий юношей с сангвиническим типом темперамента. По результатам этого анализа можно увидеть, что:

1) положительная, сильная, значимая корреляционная связь между уровнем «Нейротизма» и копинг-стратегиями: «Самоконтроль» ( $r=0,941$  при  $p \leq 0,005$ );

2) положительная, сильная, значимая корреляционная связь между копинг-стратегией «Разрешение проблем» и копинг-стратегиями: «Избегание» ( $r=0,963$  при  $p \leq 0,005$ ); «Поиск СП» ( $r=0,943$  при  $p \leq 0,005$ ); «Социальное отвлечение» ( $r=0,889$  при  $p \leq 0,005$ );

3) положительная, сильная, значимая корреляционная связь между копинг-стратегией «Дистанцирование» и копинг-стратегиями: «Самоконтроль» ( $r=0,902$  при  $p \leq 0,005$ ); «Принятие ответственности» ( $r=0,942$  при  $p \leq 0,005$ );

4) положительная, сильная, значимая корреляционная связь между копинг-стратегией «Поиск социальной поддержки» и копинг-стратегиями: «Избегание» ( $r=0,902$  при  $p \leq 0,005$ ); «Социальное отвлечение» ( $r=0,942$  при  $p \leq 0,005$ );

5) положительная, сильная, значимая корреляционная связь между копинг-стратегией «Бегство/Избегание» и стратегией «Положительная переоценка» ( $r=0,963$  при  $p \leq 0,005$ );

6) положительная, сильная, значимая корреляционная связь между копинг-стратегией «Решение задачи» и стратегией «Эмоциональная ориентация» ( $r=0,889$  при  $p \leq 0,005$ );

7) положительная, сильная, значимая корреляционная связь между копинг-стратегией «Отвлечение» и стратегией «Избегание» ( $r=0,889$  при  $p \leq 0,005$ );

На основе полученных результатов можно сделать вывод о том, что юноши сангвиники в большей степени склонны к отрицательным копинг-стратегиям, направленным на избегание, смену деятельности, дистанцирование и т.д. в сложной ситуации. Другими словами, чем сильнее они хотят избежать принятия решения, тем вероятнее и не станут его принимать.

Далее были отдельно проанализированы показатели копинг-стратегий юношей с холеричным типом темперамента. По результатам этого анализа можно увидеть, что:

1) положительная, сильная, значимая корреляционная связь между копинг-стратегией «Конфронтация» и стратегией «Поиск социальной поддержки» ( $r=0,915$  при  $p \leq 0,005$ );

2) положительная, сильная, значимая корреляционная связь между копинг-стратегией «Поиск социальной поддержки» и стратегиями: «Поиск соц. поддержки» ( $r=0,845$  при  $p \leq 0,005$ ); «Конфронтация» ( $r=0,957$  при  $p \leq 0,005$ ); «Планирование решения» ( $r=0,849$  при  $p \leq 0,005$ );

3) положительная, сильная, значимая корреляционная связь между копинг-стратегией «Решение задач» и стратегией «Положительная переоценка» ( $r=0,852$  при  $p \leq 0,005$ );

4) положительная, сильная, значимая корреляционная связь между копинг-стратегией «Отвлечение» и стратегией «Избегание» ( $r=0,976$  при  $p \leq 0,005$ ).

В данном случае непродуктивные стратегии применяются в паре с продуктивными, так же присутствует стратегия «Конфронтация», которая отсутствует в других группах.

Далее были отдельно проанализированы показатели копинг-стратегий юношей с флегматичным типом темперамента, но завершить анализ не удалось, т. к. количество юношей в выборке с данным типом темперамента меньше 5.

Далее были отдельно проанализированы показатели копинг-стратегий девушек с сангвиническим типом темперамента. По результатам этого анализа можно увидеть, что имеется положительная, сильная, значимая корреляционная связь между уровнем «Нейротизма» и копинг стратегией направленной на «Самоконтроль» ( $r=0,939$  при  $p \leq 0,005$ ); копинг-стратегии «Избегание» и стратегией «Самоконтроля» ( $r=0,956$  при  $p \leq 0,005$ ); стратегией «Поиска социальной поддержки» и «Принятия ответственности» ( $r=0,940$  при  $p \leq 0,005$ ); стратегии «Планирование решения» и «Отвлечением» ( $r=0,986$  при  $p \leq 0,005$ ).

Соответственно можно сделать вывод, что девушки сангвиники в юношеском возрасте склонны выбирать копинг-стратегии более продуктивного характера, не стремятся к избеганию, скорее, чем выше необходимость найти решение, тем вероятнее, что они это сделают.

Далее были отдельно проанализированы показатели копинг-стратегий девушек с флегматичным и меланхоличным типами темперамента, но завершить анализ не удалось, т. к количество девушек в выборке с данным типом темперамента меньше 5.

В завершении был проведен корреляционный анализ копинг-стратегий девушек с холеричным типом темперамента. По результатам этого анализа можно увидеть, что:

1) положительная, средней силы, значимая корреляционная связь между копинг-стратегией «Избегание» и стратегия «Решение задачи» ( $r=0,748$  при  $p \leq 0,005$ ); сильная со стратегией «Социальное отвлечение» ( $r=0,917$  при  $p \leq 0,005$ )

2) положительная, средней силы, значимая корреляционная связь между копинг-стратегией «Конфронтация» и стратегией «Положительная переоценка» ( $r=0,758$  при  $p \leq 0,005$ );

3) положительная, средней силы, значимая корреляционная связь между копинг-стратегией «Бегство/Избегание» и стратегиями «Избегание» ( $r=0,745$  при  $p \leq 0,005$ ); и стратегией «Социальное отвлечение» ( $r=0,761$  при  $p \leq 0,005$ );

4) положительная, средней силы, значимая корреляционная связь между копинг-стратегией «Отвлечение» и стратегией «Социальное отвлечение» ( $r=0,753$  при  $p \leq 0,005$ ).

Соответственно, можно предположить, что девушки юношеского возраста с холеричным типом темперамента предпочитают непродуктивные копинг-стратегии, с акцентом на избегание и отвлечение. Другими словами, чем труднее задача, стоящая перед ними, тем вероятнее, что они избегут встречи с ней и поиском решения.

К сожалению, нам не удалось в полном объеме сравнить показатели юношей и девушек с некоторыми типами темперамента, что оставляет еще возможность для расширения подобного исследования и продолжения изучения данного направления.

### Список литературы:

1. Азимова Сада Фуад Кызы «копинг-стратегии» и «копинг-поведение» подростков // Academy. 2020. №12 (63). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/koping-strategii-i-koping-povedenie-podrostkov> (дата обращения: 19.12.2021).

2. Борисова Н.М. Связь личностных характеристик и копинга во взрослости // МНКО. 2017. №4 (65). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/svyaz-lichnostnyh-harakteristik-i-kopinga-vo-vzroslosti> (дата обращения: 19.12.2021).

3. Дудникова Татьяна Александровна Когнитивные стили и совладающее поведение // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2019. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kognitivnye-stili-i-sovladayuschee-povedenie> (дата обращения: 19.12.2021).

4. Ничипоренко Н.П. МЕТАКОГНИТИВНЫЕ РЕСУРСЫ И МЕХАНИЗМЫ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ // КПЖ. 2020. №5 (142). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metakognitivnye-resursy-i-mehanizmy-sovladayuschego-povedeniya-lichnosti-v-yunosheskom-vovraste> (дата обращения: 19.12.2021).

5. [http://ido.samgtu.ru/images/TeacherFiles/Programms/Dist/Health\\_4.pdf](http://ido.samgtu.ru/images/TeacherFiles/Programms/Dist/Health_4.pdf) (измайлов)

6. <https://psiho.guru/tipologiya-i-harakter/tablica-voznrastnoy-periodizacii-vygotzskogo.html> (психогурпу)

*Znamenskaya A.N., master's student of the III course, direction "Psychology" profile "Personality Psychology"*

*St. Petersburg, GAOU IN LO "LSU named after A.S. Pushkin"*

*Supervisor – Candidate of Psychological Sciences,*

*Associate Professor Anderson Maria Nikolaevna*

**COPING STRATEGIES OF BOYS AND GIRLS WITH  
DIFFERENT TYPES OF TEMPERAMENT**

Abstract: The article reveals the relevance of the problem under study. The results of a comparative analysis of the indicators of coping strategies of boys and girls with different types of temperament are presented. The features characteristic of each type of temperament of the subjects are considered as an argument in favor of the revealed differences.

Keywords: adolescence, coping strategy, temperament, type of temperament