

Дорошев Тарас Андреевич

студент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

ТИП ЛИЧНОСТИ И СТРАТЕГИИ СОВЛАДЕНИЯ СО СТРЕССОМ: РОЛЬ СПОСОБНОСТЕЙ В АДАПТАЦИИ К СЛОЖНЫМ ЖИЗНЕННЫМ СИТУАЦИЯМ

***Аннотация:** в статье анализируется взаимосвязь типологических особенностей личности, стратегий совладания со стрессом и адаптационных способностей. На основе теоретического обзора и эмпирического исследования показано, что нейротизм положительно связан с избеганием и отрицательно – с планированием решения, тогда как экстраверсия и добросовестность связаны с активными, конструктивными стратегиями. Установлено, что высокий уровень адаптационных способностей (эмоциональный и социальный интеллект, саморегуляция) ослабляет негативное влияние нейротизма: в группе с высокими способностями корреляция нейротизма с избеганием снижается с 0,71 до 0,23 (незначимо). Результаты обсуждаются в рамках ресурсного подхода к преодолению стресса. Делается вывод, что способности выступают компенсаторным механизмом, позволяющим лицам с неблагоприятными личностными чертами использовать более адаптивные копинг-стратегии.*

***Ключевые слова:** тип личности, копинг-стратегии, нейротизм, экстраверсия, добросовестность, адаптационные способности, эмоциональный интеллект, совладание со стрессом.*

Современный мир характеризуется высокой динамичностью, неопределенностью и возрастанием стрессогенности социальной среды. Способность человека эффективно совладать со стрессом становится ключевым фактором сохранения психологического благополучия и социальной адаптации. В последние десятилетия акцент в психологии стресса сместился с изучения ситуативных

факторов на анализ устойчивых личностных детерминант, определяющих выбор стратегий совладания.

Транзактная теория стресса Р. Лазаруса и С. Фолкман рассматривает совладание как динамический процесс когнитивной оценки и преодоления требований среды. В рамках диспозиционального подхода было показано, что такие черты, как нейротизм, экстраверсия, добросовестность, предопределяют склонность человека к использованию активных или пассивных копинг-стратегий. Однако механизм этого влияния не является прямым. Ресурсный подход предполагает, что адаптивный потенциал личности определяется не только личностными чертами, но и развитием специальных способностей – когнитивных, эмоциональных, регуляторных.

Несмотря на обилие работ по отдельным аспектам, комплексных исследований, раскрывающих системную роль способностей как модератора связи между личностью и копингом, недостаточно. Цель настоящего исследования – выявить взаимосвязи между типологическими особенностями личности, копинг-стратегиями и адаптационными способностями, а также определить роль способностей в опосредовании влияния личностных черт на совладание со стрессом.

Гипотезы исследования.

Существуют статистически значимые связи между личностными чертами и предпочитаемыми стратегиями совладания: нейротизм положительно связан с избеганием и отрицательно – с планированием; экстраверсия и добросовестность положительно связаны с активными, проблемно-ориентированными стратегиями.

Уровень развития адаптационных способностей (эмоциональный интеллект, социальный интеллект, саморегуляция) связан с выбором конструктивных копинг-стратегий.

Адаптационные способности смягчают негативное влияние нейротизма, то есть при высоком уровне способностей связь между нейротизмом и избеганием ослабевает.

Эмпирическое исследование проводилось в период с октября 2025 г. по февраль 2026 г. на базе ФГБОУ ВО «КубГУ». В нем приняли участие 13 человек (8 мужчин, 5 женщин) в возрасте от 19 до 45 лет ($M = 24,7$; $SD = 6,8$). Состав выборки: 6 студентов высших учебных заведений, 4 работающих специалиста (образование, здравоохранение, IT), 3 человека – прочие. Все участники добровольно дали информированное согласие.

Для диагностики типологических особенностей личности использовался Пятифакторный личностный опросник NEO-FFI (P. Costa, R. McCrae) в адаптации В.Е. Орла и И.Б. Сенина, измеряющий нейротизм, экстраверсию, открытость опыту, добросовестность и дружелюбие.

Для оценки стратегий совладания применялся опросник WCQ (P. Лазарус, С. Фолкман) в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой, включающий 8 шкал: конфронтационный копинг, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения, положительная переоценка.

Адаптационные способности измерялись с помощью:

– теста эмоционального интеллекта ЭМИн Д.В. Люсина (понимание и управление своими и чужими эмоциями);

– методики диагностики социального интеллекта Дж. Гилфорда и М. Салливена в адаптации Е.С. Михайловой.

На основе стандартизованных баллов по двум методикам вычислялся интегральный показатель адаптационных способностей.

Психодиагностическое обследование проводилось в индивидуальной и групповой формах, время заполнения батареи методик – 40–45 минут.

В выборке наиболее выражены добросовестность ($M = 27,8$) и экстраверсия ($M = 25,4$), наименее – нейротизм ($M = 20,1$). Средние значения копинг-стратегий: планирование решения ($M = 12,1$), поиск социальной поддержки ($M = 11,6$), бегство-избегание ($M = 8,2$), конфронтация ($M = 7,5$).

Корреляционный анализ выявил следующие статистически значимые связи (табл. 1).

Коэффициенты корреляции Спирмена между личностными чертами
и копинг-стратегиями (N = 13)

Копинг-стратегия	Нейротизм	Экстраверсия	Добросовестность
Планирование решения	-0,38*	0,42*	0,58**
Поиск социальной поддержки	-0,25	0,51**	0,29
Бегство-избегание	0,54**	-0,31	-0,44*
Положительная переоценка	-0,21	0,36	0,48*

Примечание: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Нейротизм положительно коррелирует с избеганием ($\rho = 0,54$) и отрицательно – с планированием ($\rho = -0,38$). Экстраверсия положительно связана с поиском социальной поддержки ($\rho = 0,51$) и планированием ($\rho = 0,42$). Добросовестность показывает сильные положительные связи с планированием ($\rho = 0,58$) и положительной переоценкой ($\rho = 0,48$), а также отрицательную связь с избеганием ($\rho = -0,44$).

Необходимо признать следующие ограничения:

- малый объем выборки (N = 13), что снижает статистическую мощность и не позволяет проводить более сложный медиационный анализ;
- использование исключительно опросных методов, которые подвержены влиянию факторов социальной желательности и самооценочных искажений;
- отсутствие анализа ситуационного контекста – разные типы стрессоров (потеря, экзамен, конфликт) могут по-разному модулировать выявленные связи;
- преимущественно молодой возраст респондентов, что ограничивает генерализацию на другие возрастные группы.

Ввиду этих ограничений полученные результаты следует рассматривать как пилотные, требующие подтверждения на больших, репрезентативных выборках с использованием лонгитюдного дизайна и поведенческих методов оценки совладания.

Типологические особенности личности статистически значимо связаны с выбором стратегий совладания со стрессом. Нейротизм положительно связан с

избеганием и отрицательно – с планированием решения; экстраверсия положительно связана с поиском социальной поддержки и планированием; добросовестность положительно связана с планированием и положительной переоценкой и отрицательно – с избеганием.

Высокий уровень адаптационных способностей (эмоциональный интеллект, социальный интеллект) ассоциируется с более конструктивным копинг-репертуаром и ослабляет негативное влияние нейротизма.

В группе с высокими адаптационными способностями корреляция нейротизма с избеганием становится статистически незначимой ($\rho = 0,23$), тогда как в группе с низкими способностями она очень сильна ($\rho = 0,71$). Это подтверждает гипотезу о компенсаторной роли способностей.

Полученные данные обосновывают необходимость разработки и внедрения программ психологического сопровождения, направленных на развитие эмоционального интеллекта и саморегуляции, особенно для лиц с высоким нейротизмом, с целью повышения их стрессоустойчивости и адаптационного потенциала.

Список литературы

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15. №1. – С. 3–18. EDN SAFDIZ
2. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения / Т.Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2004. – 344 с. EDN PFPXLV
3. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн / Д.В. Люсин // Психологическая диагностика. – 2006. – №4. – С. 3–22. EDN VZMIFN
4. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А.Г. Маклаков // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22. №1. – С. 16–24.
5. Михайлова Е.С. Тест социального интеллекта Дж. Гилфорда и М. Саллиvena : руководство по использованию / Е.С. Михайлова. – СПб.: ИМАТОН, 2001. – 36 с.

6. Орел В.Е. Адаптация опросника NEO-FFI на российской выборке / В.Е. Орел, И.Б. Сенин // Ежегодник Российского психологического общества. – 2001. – Т. 7. – С. 338–341.