

Секция «Психология личности: человек и ситуация»

Самооценка как личностный ресурс адаптивного поведения

Парфёнова Татьяна Вячеславовна

Выпускник (магистр)

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, Гродно, Беларусь

E-mail: pa.tanya@mail.ru

В настоящее время одной из сложных и противоречивых проблем современной психологии можно считать проблему защитно-совладающего поведения личности. Это обусловлено как выраженным индивидуально-своеобразным характером репертуара копинг-стратегий и психологических защит, так и затрудненностью их рефлексии самой личностью.

Предпринятый анализ имеющейся литературы свидетельствует о том, что большинство исследователей защитного и совладающего поведения склонны интегрировать психологическую защиту и копинг путем сведения их в единую систему [1; 2; 3; 5]. Вслед за Р.М. Грановской, И.М. Никольской, Е.А. Сергиенко, мы также рассматриваем психологическую защиту и совладание как единый феномен, как разные звенья единой структуры, обеспечивающей человеку возможность адаптации к миру. При этом успешность адаптации, по мнению исследователей, определяется уровнем развития копинг-ресурсов, которые определяются как характеристики личности и социальной среды, облегчающие или делающие возможной успешную адаптацию к жизненным стрессам [5]. Таким образом, адаптивное поведение трактуется нами как результат взаимодействия механизмов психологической защиты и копинг-стратегий, при этом основанием эффективности такого поведения выступают копинг-ресурсы, которыми располагает конкретная личность.

Одним из важных личностных ресурсов является самооценка, основная функция которой состоит в том, что она выступает необходимым внутренним условием регуляции поведения и деятельности.

Для проверки предположения, что эффективность адаптации во многом будет определяться теми способами защитно-совладающего поведения, которые избираются личностью в зависимости от ее самооценки, было проведено эмпирическое исследование на выборке студентов. В исследовании приняло участие 180 человек, выборка была равномерно дифференцирована по фактору пола и фактору самооценки. Для получения эмпирических данных были использованы такие методы как: методика «Нахождение количественного выражения уровня самооценки» С. А. Будасси; личностный опросник «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчека, Г. Келлермана, Г. Конте (адаптивный вариант Е.С.Романова, Л.Р.Гребенников); «Опросник способов совладания» С. Фолкман, Р. Лазаурус (адаптивный вариант Т. А. Крюковой и Е. В. Куфтяк); методика «Копинг-поведение в стрессовой ситуации» С. Нормана, Д. Ф. Эндлера, Д. А. Джеймса, М. И. Паркера (адаптивный вариант Т. А. Крюковой). При обработке эмпирического материала применялись частотный анализ, техника ранжирования, метод квартилизации ранжированного ряда, анализ корреляционных связей по Спирмену, метод сравнения выборок по U критерию Манна - Уитни, непараметрический вариант однофакторного дисперсионного анализа с помощью рангов Н критерий Крускала-Уоллиса.

В результате анализа эмпирических данных были определены различия в предпочтениях способов психологической защиты и копинг-стратегий юношами и девушками с разной самооценкой личности. Обобщение полученных результатов позволило определить состав адаптивных комплексов студентов с учётом их самооценки и фактора пола. Выявлено отсутствие влияния самооценки личности на способ психологической защиты. Представляется, что это обусловлено самой природой психологических защит как феноменов бес-

сознательного, не поддающихся регуляции самооценкой как осознаваемым компонентом психики. В этой связи отсутствие влияния самооценки на бессознательный выбор способов психологической защиты можно рассматривать как закономерное.

Вместе с тем, установлено наличие влияния самооценки личности на выбор таких копинг-стратегий как «принятие ответственности», «избегание», «положительная переоценка». Это свидетельствует о том, что самооценка личности является важным фактором избирательного отношения личности к способам совладания с трудной жизненной ситуацией.

В рамках исследования получены результаты, свидетельствующие о том, что в случае адекватной самооценки личности обнаруживается наиболее широкий репертуар как психологических защит (преимущественно у девушек) и способов совладания (преимущественно у юношей). Это говорит о стойкой защищенности лиц с адекватной самооценкой от психотравмирующей информации, а, следовательно, и об эффективности реализуемого ими защитно-совладающего поведения. В то же время адаптивный комплекс у студентов с неадекватной самооценкой личности представлен преимущественно достаточно ригидной системой психологических защит на фоне дефицитарности способов совладающего поведения.

Полученные данные показывают, что сформированность у личности адекватного представления о себе способствует эффективному преодолению ею сложных жизненных ситуаций. В этой связи становится очевидной необходимость специальных усилий, направленных на коррекцию неадекватной самооценки личности с целью повышения эффективности её совладающего поведения. Поскольку такого рода коррекция по своей содержательной направленности относится к области коррекции личностного развития, постольку в качестве основания её практической реализации может быть использована теория и практика транзактного анализа Т. Харриса [6] и психология оптимизма М. Селигмана [4].

Источники и литература

- 1) Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. Кострома: КГУ, 2004.
- 2) Лапкина Е.В. Современный взгляд на феномены психологической защиты и совладания: защитная система личности // Актуальные проблемы психологии личности: сб. науч. ст. В 2 ч. Ч. 2. Гродно: ГрГУ, 2012. С.457 – 465.
- 3) Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. СПб.: Речь, 2000.
- 4) Селигман М. Как научиться оптимизму. Советы на каждый день: Пер. с англ. М.: Вече, 1997.
- 5) Сирота Н.А. Профилактика наркомании и алкоголизма. М.: Академия, 2003.
- 6) Харрис Т. Я — окей, ты — окей. М.: Академический Проект, 2006.