

**РАЗДЕЛ III. ЭФФЕКТИВНОЕ РАЗВИТИЕ И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ  
СУБЪЕКТА ТРУДА И ЖИЗНЕННОЙ СТРАТЕГИИ****SECTION III. EFFECTIVE DEVELOPMENT AND SELF-REALIZATION  
OF THE SUBJECT OF LABOR AND LIFE STRATEGY**

УДК: 159.9.072

DOI: 10.25629/НС.2023.03.23

**ВЛИЯНИЕ СВОЙСТВ ТЕМПЕРАМЕНТА НА ВЫБОР СТИЛЕЙ СОВЛАДАНИЯ****Гончарова Н.А.**

Санкт-Петербургский университет МВД России

**Аннотация.** В статье рассматриваются психодинамические свойства личности, влияющие на выбор стилей совладания в сложных жизненных обстоятельствах. Эффективность использования конструктивных стратегий совладания детерминирует психологическое благополучие личности, расширяет возможности обучения и развития, обеспечивает успешность взаимодействия с окружающим миром. В процессе исследования проверялась гипотеза о наличии влияния свойств темперамента на показатели совладающего поведения лиц студенческого возраста, а также предположение об особенностях такого влияния и приоритетности отдельных свойств темперамента в детерминации совладающего поведения. Выборка исследования была сформирована на основании возрастной и половой идентичности группы лиц мужского пола, обучающихся в образовательной организации высшего образования. Результаты исследования подтвердили гипотезу, а также имеющиеся результаты аналогичных исследований, о влиянии свойств темперамента на выбор стилей совладающего поведения. Установлены статистически значимые параметры влияния свойств «экстраверсия / интроверсия», «быстрый темп / медленный темп», «эмоциональная возбудимость / эмоциональная уравновешенность», «ригидность / пластичность» на показатели активных и ассертивных стилей совладания. Выявлено влияние показателей свойств темперамента «быстрый темп», «эмоциональная уравновешенность» и «ригидность» на значения асоциальных, агрессивных стратегий совладания. Установлена приоритетность влияния эмоциональных свойств темперамента на выбор стратегий совладающего поведения.

**Ключевые слова:** темперамент, свойства темперамента, совладание, стресс, саморегуляция, адаптация, эмоциональная возбудимость, индивидуально-психологические свойства, копинг-стратегии, агрессивное совладание.

**Введение**

Совладание является способом эмоциональной и когнитивной саморегуляции, в котором интегрированы усилия личности, направленные на преодоление затрудненных жизненных обстоятельств. Механизм такой саморегуляции обеспечивает снятие стрессового напряжения, управление психическими состояниями и эффективность адаптивного поведения личности. В выборе стратегий совладания (преодоления) ведущую роль играют индивидуально-психологические свойства личности, зафиксированные в виде способов, имеющих либо генетически предопределённый характер, либо социально выработанный. Какие из факторов являются основными в совладающем поведении остается пока проблемой, требующей системного анализа в рамках научных исследований. Однако особенности темперамента, как биологически обусловленного явления, свойства которого более стабильны и отработаны в ходе онтогенеза до

уровня автоматизмов, возможно, выступают в качестве первичного предиктора. Кроме того, темперамент и его диспозиционные аспекты темпа, активности и реактивности, пластичности и ригидности, эмоциональности и нейротизма, выступает в качестве одного из первичных регуляторов эмоций страха на ранних этапах развития индивида. Это также является механизмом предварительной оценки сложности условий среды и адаптивных действий, направленных на преодоление и совладание.

Как естественный барьер для стресса и трудностей, темперамент должен быть связан с копинг стратегиями и защитными механизмами, что в целом обеспечивает скорость совладания в ситуации угрозы, о которой пишет Р. Лазарус. Темперамент играет существенную роль в «эмоционально-ориентированном совладании», которое, с точки зрения С. Фолкман и Р. Лазаруса, имеет отношение к регуляции эмоций и обеспечивает борьбу со стрессовыми состояниями [1, 2, 3, 4]. Вместе с тем Р. Лазарус считал, что управление эмоциональными состояниями тесно взаимосвязано с их когнитивной оценкой, а факторы, порождающие эмоции, изначально оцениваются на уровне бессознательной психики. Такая первичная оценка необходима для установления значимости явления, и затем, при вторичных действиях ментального характера, когда осознаются возможности собственных ресурсов в выборе способа совладания, активируются как естественные, так и социально приобретенные способы саморегуляции [5, 6].

### **Краткий обзор исследований**

Обсуждение проблемы «совладания», связанной с факторами поведения индивида в сложных жизненных ситуациях, активно осуществляется в рамках дифференциально-психологических исследований и имеет целью не только выявление и анализ способов совладания, но и условий, предикторов и причин формирования эффективных и неэффективных стратегий совладающего поведения. В интерпретации понятия «совладающее поведение» используется и понятие «coping», сущностью которого является способность человека справляться с проблемными ситуациями. В зарубежной психологии совладание рассматривается в рамках исследования реакций на стрессовые условия, возникающие при необходимости справиться с напряжением. Так в работах Р. Лазаруса и С. Фолкман совладание выступает в качестве динамического процесса, имеющего отношение к самой ситуации, но, в большей степени, связанное с когнитивной оценкой этой ситуации самим субъектом [1].

Теоретические подходы к анализу проблем совладания в психоаналитических концепциях рассматриваются также и в качестве специфического личностного механизма, позволяющего избавиться от внутреннего напряжения. Существуют позиции, объясняющие совладание как неизбежную реакцию на стресс, которая определяется совокупностью устойчивых личностных свойств. В отечественной психологии совладание связывают с наличием индивидуально-психологических ресурсов, психических процессов, формированием функциональных систем и свойств, позволяющих субъекту деятельности сохранять работоспособность. Это отражено в работах В.А. Бодрова, В.И. Лебедева, в рамках исследований способов преодоления состояний напряжения в экстремальных условиях деятельности [7, 8, 9]. Анализируются специфические и профессионально значимые возможности организма, необходимые для выполнения ответственных видов деятельности, спортивной деятельности, а также свойства, связанные с оптимизацией физических нагрузок.

Индивидуально-психологические особенности личности составляют значимый ресурс в выборе стратегий совладания, преодоления стрессовых состояний. В числе структурных особенностей, обеспечивающих действие механизмов совладания, следует отметить устойчивые свойства темперамента, нервной системы, функциональных систем, которые участвуют в формировании условно-рефлекторного, конструктивного ответа психики на трудности и эмоционально напряженные ситуации. Повторяющиеся в онтогенезе способы совладания, приобретают форму навыка, необходимого для адаптивных действий, которые встраиваются в систему индивидуального стиля в любом виде деятельности [10, 11]. При этом речь идет не обязательно об экстремальных ситуациях, требующих специфических параметров устойчивости. В любых условиях деятельности, при естественно возникающих препятствиях на пути достижения целей, могут

формироваться необходимые навыки преодоления трудностей и напряженности. Один из пер-вых исследователей вопросов, связанных со стратегиями преодоления, Г. Гартман, в анализе роли совладания в адаптации человека, отмечал, что при помощи данного механизма происходит приспособление к обычной реальности, и тут совсем не обязательны экстремальные или конфликтные условия, это могут быть обстоятельства нормативного, стабильного развития или освоения любой деятельности [11, с. 22]. В процессе деятельности субъекта происходит постепенное приобретение необходимых навыков преодоления препятствий, основу которых составляют базовые структуры личности, имеющиеся в совокупности психодинамических свойств.

В настоящее время доказано, что свойства личности, темперамент и характер, оказывают существенное влияние на стратегии конфликтного поведения, сотрудничества, активности в коммуникациях. В работах о генетической природе темперамента А. Buss и R. Plomin, отмечают, что показатели эмоциональности и эргичности, являющиеся свойствами темперамента, остаются не только неизменными на протяжении всей жизни, но и выполняют значимую роль в противостоянии стрессу [12]. Особенности влияния темперамента на выбор определенной стратегии совладания рассматривается в современных исследованиях с позиции зависимости от его типа. Так в работе М.А. Кленовой и М.Ю. Лаврентьевой были сделаны выводы о наличии такой зависимости и установлено, что активные копинги конструктивного содержания связаны с проявлениями холерического и сангвинического темперамента. Было эмпирически установлено, что пассивные конструктивные копинги характерны для сангвиников, активные деструктивные стратегии чаще связаны с холерическим темпераментом, пассивные деструктивные способы действий предпочитают представители меланхолического и флегматического темперамента [13]. Следует отметить, что в данных исследованиях не производилась оценка темперамента как проявления его свойств. Разделение выборки осуществлялось на основании типологии темперамента, что в условиях современных представлений о его сущности, как совокупности свойств, не позволяет со всей определенностью выделить такие «чистые» группы респондентов. Наибольший интерес все же представляют исследования, в которых рассматриваются взаимосвязи способов совладания со свойствами темперамента. Это согласуется с современными представлениями о темпераменте и способах его оценки, исходящими из положений обобщенности в его характеристике ряда стабильных психодинамических показателей. В числе таких свойств следует отметить нейропсихологические факторы, проявления эмоциональности, пластичности, темпа, определяющие стабильность поведения, а также устойчивость выбора способов совладания.

Зависимость совладания от свойств темперамента установлена в работе Р.М. Фернандес с соавт., где выявлены умеренные корреляции между стратегиями избегания и свойствами экстернатности и инертности. В данном исследовании также было установлено, что в большей степени стратегии совладания связаны с показателями темперамента, нежели показателями локуса контроля [14]. В работе И. Хессен установлено, что темперамент является важным фактором, влияющим на копинг-активность, и при помощи исследования черт темперамента, предложенных Я. Стреляу, установлена связь интенсивности стресса с показателями эмоциональной реактивности, активности и сензитивности [15]. В исследованиях С.А. Хазовой было высказано предположение о том, что предопределенность поведения человека в трудных жизненных обстоятельствах следует объяснять не влиянием типа темперамента, а элементами, его составляющими [16]. В данном исследовании был установлен факт достоверно высокого влияния эмоциональной стабильности-лабильности, экстраверсии-интроверсии представителей юношеского возраста на выбор ими стратегий совладания. В большей степени на совладание оказывали влияние показатели нейротизма, которые автор данного исследования предлагает считать предикторами формирования стратегий совладания. Близкая по значению точка зрения рассматривается и в работах А.В. Либиной, предложившей в рамках дифференциально-психологических исследований концепцию «совладающего интеллекта» [11, 17].

Таким образом, результаты исследований показывают, что темперамент оказывает значимое влияние на предпочтение стратегий совладания и формирование последующей когнитив-

ной оценки степени опасности ситуации в затрудненных условиях деятельности. Анализ особенностей взаимосвязей совладания и индивидуально-психологических характеристик личности, позволяет, на основе установленных закономерностей влияния, прогнозировать поведение индивида, регулировать процессы его развития и воспитания, обеспечивать формирование конструктивных моделей саморегуляции в обстоятельствах преодоления трудностей.

### Методы и методики

Цель исследования состояла в оценке степени влияния свойств темперамента на выбор стратегий преодоления сложных жизненных ситуаций лицами студенческого возраста. Проверялась гипотеза о наличии такого влияния, существовании связи между рассматриваемыми показателями, приоритетности отдельных свойств темперамента в детерминации совладающего поведения. Выборка исследования была представлена лицами мужского пола, обучающимися в образовательной организации высшего образования МВД РФ, общим количеством респондентов 54 человека, средний возраст которых составил 20,6 лет. Эмпирическое исследование выполнено при помощи опросника «Исследование психологической структуры темперамента» (Б.Н. Смирнов); методика «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций, SACS» (С. Хобфолл). Математико-статистические методы применены на основе пакета программ SPSS Statistics 22 и программы Excel.

### Результаты и их обсуждение

В ходе исследования установлены показатели темперамента исследуемой группы, в соответствии с которыми психодинамические свойства характеризуются активностью и средним уровнем эмоциональной возбудимости. Согласно информации, представленной на рисунке 1, отмечается высокий уровень экстраверсии, активности, ригидности и быстроты реакции.

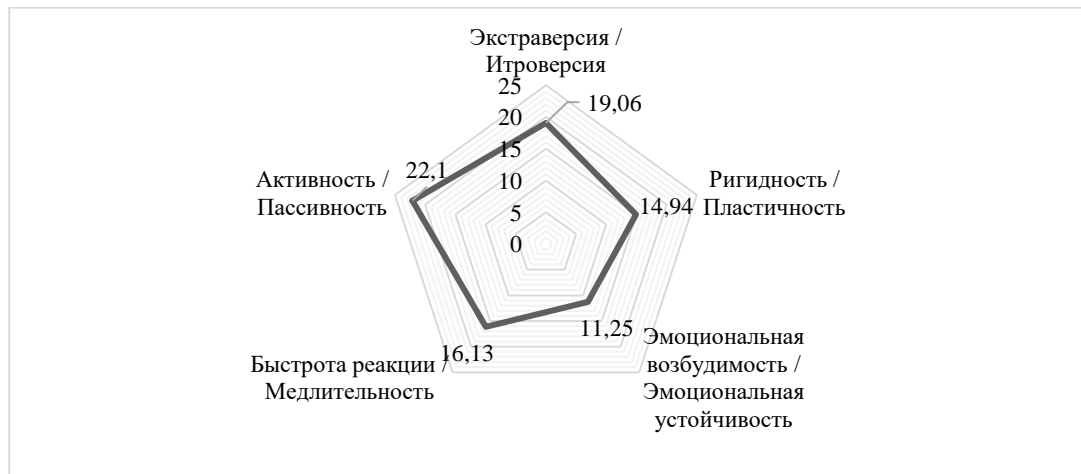


Рисунок 1 – Значения показателей свойств темперамента. методка «Исследование психологической структуры темперамента» (Б.Н. Смирнов)

Высокие значения свойств экстраверсии исследованных лиц проявляются в поведении энергичностью, инициативностью, общительностью, кипучей деятельностью, жизнерадостностью и импульсивностью. Характерным является предпочтение движений и действий, что, возможно, оказывает влияние на выбор стратегий совладания. Установлено преобладание свойств активности, ригидности и скорости действий, что позволяет сохранять устойчивость целей, направленность деятельности на преобразование всего, что значимо для достижения собственных результатов. Ригидность проявляется в виде трудностей в изменении способов восприятия

и поведения в ситуациях, требующих этого. Быстрота реакции выражена в способности к быстрым ответным действиям. Отмечается также средний уровень эмоциональной возбудимости, сдержанность, умеренность в потребностях.

В исследовании значений показателей преодолевающего поведения была выявлена приоритетность ассертивных, осторожных и агрессивных действий в структуре выборов респондентов. Характеристика профиля моделей преодолевающего поведения позволяет отметить наличие среднего уровня активных стратегий, уверенных действий в отстаивании собственных позиций, открытость в целях и намерениях, использование коммуникативных умений, направленных на конструктивное взаимодействие (рисунок 2).



Рисунок 2 – Значения показателей моделей преодолевающего поведения, методика «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций, SACS» (С. Хобфолл)

Результаты частотного анализа показали, что 69 % респондентов выбирают ассертивные стратегии поведения в затрудненных обстоятельствах, 48 % склонны к выбору агрессивных способов совладания в обстоятельствах напряженной деятельности и стресса. На среднем уровне находятся значения показателей «осторожные действия» (51%), «импульсивные действия», «манипулятивные действия» и «избегание». При этом выявлен низкий уровень направленности на вступление в социальный контакт и поиск социальной поддержки. В оценке стратегии асоциальных моделей поведения установлен средний уровень «асоциальных действий» и высокий уровень «агрессивных действий», свидетельствующий об использовании неконструктивных способов совладания со стрессом, направленности на причинение вреда другим, стремлении оказывать физическое давление.

В исследовании влияния свойств темперамента на выбор способов совладания был использован метод однофакторного дисперсионного анализа, позволившего установить, что значения показателей свойства «экстраверсии / интроверсии» оказывают достоверно значимое влияние на выраженность следующих показателей: «ассертивные действия» ( $F_{\text{эмп}} = 34,03 / F_{\text{кр}} = 3,97$ ,  $p \leq 0,0001$ ), «поиск социальной поддержки» ( $F_{\text{эмп}} = 6,45 / F_{\text{кр}} = 3,97$ ,  $p \leq 0,01$ ), «осторожные действия» ( $F_{\text{эмп}} = 38,7 / F_{\text{кр}} = 3,97$ ,  $p \leq 0,0001$ ), «избегание» ( $F_{\text{эмп}} = 6,54 / F_{\text{кр}} = 3,97$ ,  $p \leq 0,01$ ), «манипулятивные действия» ( $F_{\text{эмп}} = 18,4 / F_{\text{кр}} = 3,97$ ,  $p \leq 0,001$ ). Свойство темперамента «быстрый темп / медленный темп» влияет на выбор совладающих стратегий: «ассертивные действия», «поиск социальной поддержки», «осторожные действия», «манипулятивные действия», «агрессивные действия» ( $F_{\text{эмп}} > F_{\text{кр}}$ ,  $p \leq 0,001$ ). Значения показателя «активность / пассивность» влияют на значения признаков «вступление в социальный контакт», «осторожные действия», «избегание», «асоциальные действия» ( $F_{\text{эмп}} > F_{\text{кр}}$ ,  $p \leq 0,001$ ). Свойство «эмоциональная возбудимость / эмоциональная уравновешенность» оказывает достоверно статистическое влияние на все показатели совладающего поведения ( $p \leq 0,001$ ). Свойство «ригидность / пластичность» также оказывает значимое влияние практически на все показатели совладающего поведения, кроме факторов «избегание», «асоциальные действия», «агрессивные действия».

## Выводы

В профиле индивидуально-типологических особенностей темперамента исследованных респондентов студенческого возраста установлен высокий уровень экстраверсии, активности, ригидности и быстроты реакции, а также средний уровень эмоциональной устойчивости. Приоритетность в использовании стратегий совладающего поведения характеризуется наибольшими значениями показателей ассертивных действий (69 %), осторожных (51 %) и агрессивных (48 %) копингов.

Ассертивные действия выступают в качестве активной стратегии, свидетельствующей об уверенности индивидов, способности конструктивно преодолевать жизненные трудности. Осторожные действия являются пассивной стратегией преодоления, проявляющейся в виде негативистской позиции в поведении и недоверии к окружающим. Агрессивные действия являются асоциальной стратегией совладающего поведения, затрудняющей процессы эффективности адаптации, деятельности, достижения благополучия, что требует внимания со стороны воспитательных структур образовательной организации.

Установлено влияние показателей свойств темперамента на детерминацию совладающего поведения. На выбор ассертивных способов поведения оказывают влияние свойства темперамента «экстраверсия», «быстрый темп», «эмоциональная возбудимость», «ригидность». На выбор стратегии «осторожные действия» оказывают влияние все исследуемые свойства темперамента. На выбор способа совладания «агрессивные действия» оказывают влияние свойства «эмоциональная возбудимость», «быстрый темп», «ригидность».

Резюмируя результаты эмпирического исследования, следует отметить общие тенденции статистически значимых установленных влияний: свойства темперамента «эмоциональная возбудимость / эмоциональная уравновешенность» в наибольшей степени и тотально влияют на возможность выбора каждой из стратегий совладающего поведения. Влияние на каждый из признаков установлено статистически достоверно: существенной значимостью влияния отличаются показатели «ригидность / пластичность», влияние установлено на 7 признаков совладания из десяти; показатели «экстраверсия / интроверсия» и «активность / пассивность» оказывают влияние на 5 копингов. Наименьшее количество признаков влияния установлено в совокупности значений показателей «быстрый темп / медленный темп».

## Заключение

Сложность возрастающих психологических проблем в онтогенезе детерминирует поведение личности, направленное на поиск оптимальных способов адаптации, эффективность которых зависит от ранних этапов саморегуляции и способности к изменению неконструктивных способов поведения асоциального и агрессивного характера. Активность свойств темперамента в выборе продуктивных копингов проявляется практически во всех обстоятельствах деятельности и закрепляется на ранних стадиях психического развития личности, обеспечивая скорость выбора нужной формы поведения, просоциальность, направленность на взаимодействие с другими людьми, стабильность. Наибольшая вероятность влияния темперамента на выбор способов совладания отмечается в совокупности его свойств эмоциональной возбудимости, что связано с первоначальной оценкой индивидом условий деятельности в качестве опасных или безопасных. Асоциальные способы совладания с опасной ситуацией закрепляются в поведенческих реакциях и их стабильность обеспечивается свойствами ригидности, эмоциональной возбудимости, скоростью формирования агрессивных действий, которые обладают высоким энергетическим потенциалом и при условии положительного подкрепления формируют устойчивые навыки неконструктивного совладания.

## Библиография

1. Christensen, A.J. Encyclopedia of Health Psychology. Springer Science & Business Media / A.J. Christensen, J.M. Smyth, R. Martin. Retrieved January, 2020, Vol. 29. p. 111.
2. Folkman, S. Stress, appraisal, and coping / S. Folkman, R.S. Lazarus, 1984, New York: Springer Pub. 456 p.

3. Folkman, S. Manual for the Ways of Coping Questionnaire / S. Folkman, R.S. Lazarus. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1988.
4. Фолкман, С. Динамика стрессовой ситуации: когнитивная оценка, совладание и результаты столкновения / С. Фолкман, Р. Лазарус, С. Дункель-Шеттер, А. Делонгис, Р. Груен // Журнал личности и социальной психологии. 1986. Т. 50. С. 992-103.
5. Scherer, K.R. Appraisal Processes in Emotion: Theory, Methods, Research / K.R. Scherer, A. Schorr, T. Johnstone; Oxford: Oxford University Press. 2001. p. 23.
6. Lazarus, R.S. Stress and emotion: A new synthesis / R.S. Lazarus., 1999, New York: Springer Pub. 342 p.
7. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы / В.А. Бодров. Москва: ПЕР СЭ, 2006. 528 с.
8. Бодров, В.А. Информационный стресс / В.А. Бодров. Москва: ПЕР СЭ, 2000. 352 с.
9. Лебедев, В.И. Экстремальная психология. Психическая деятельность в технических и экологически замкнутых системах / В.И. Лебедев. Москва: ЮНИТИ, 2001. 431 с.
10. Либин, А.В. Дифференциальная психология: на пересечении европейских, российских и американских традиций / А.В. Либин. 2 изд., переработанное. Москва: Смысл; Per Se, 2000. 549 с.
11. Либина, А.В. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами? / А.В. Либина, А.В. Либин // Стиль человека: психологический анализ. Москва: Смысл, 1998. С. 190-204.
12. Buss, A.H. Temperament: Early developing personality traits / A.H. Buss, R. Plomin. Hillsdale, New Jersey London. 1984. 196 с.
13. Кленова, М.А. Влияние типа темперамента на выбор личностью стратегий преодоления / М.А. Кленова, М.Ю. Лаврентьева // Альманах современной науки и образования Тамбов: Грамота, 2015. № 8 (98). С. 63-65.
14. Fernandez, R.M. Locus of control, personality temperaments, and coping strategies of marine transportation students / R.M. Fernandez, C.I. Magallanes, // Technium Social Sciences Journal, Vol. 32, 2022 pp. 467-480. DOI:10.47577/tssj.v32i1.6616
15. Heszen, I. Temperament and Coping Activity Under Stress of Changing Intensity Over Time / I. Heszen // European Psychologist. 2012. 17(4). 326 p. DOI:10.1027/1016-9040/a000121
16. Хазова, С.А. Темперамент в трудных жизненных ситуациях / С.А. Хазова // Психология и практика: Сборник научных статей / под ред. Т.Л. Крюковой, С.А. Хазовой. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2006. С. 32-43.
17. Либина, А. В. Психология совладания / А. В. Либина. 2-е изд., перераб. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2019. 318 с.

## THE INFLUENCE OF TEMPERAMENT PROPERTIES ON THE CHOICE OF COPING STYLES

**Goncharova N.A.**

St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia

**Abstract.** The article deals with the psychodynamic properties of the personality that influence the choice of coping styles in difficult life circumstances. The effectiveness of the use of constructive coping strategies determines the psychological well-being of the individual, expands the opportunities for learning and development, and the success of interaction with the outside world. In the course of the study, the hypothesis was tested about the presence of the influence of temperament properties on the indicators of coping behavior of students, as well as the assumption about the features of such influence, the priority

of individual temperament properties in determining coping behavior. The sample of the study was formed on the basis of the age and gender identity of a group of males studying in an educational institution of higher education. The results of the study confirmed the hypothesis, as well as the available results of similar studies, about the influence of temperament properties on the choice of styles of coping behavior. Statistically significant parameters of the influence of the properties “extroversion / introversion”, “fast pace / slow pace”, “emotional excitability / emotional balance”, “rigidity / plasticity” on the indicators of active and assertive coping styles were established. The influence of indicators of temperament properties “fast pace”, “emotional balance” and “rigidity” on the values of asocial, aggressive coping strategies was revealed. The priority of the influence of the emotional properties of temperament on the choice of coping behavior strategies has been established.

**Key words:** temperament, temperament properties, coping, stress, self-regulation, adaptation, individual psychological properties, emotional excitability, coping strategies, aggressive coping.