

Секция «Психология личности: вызовы, сложности, неопределенности и разнообразия»

**Взаимосвязь ситуативной и личностной тревожности, агрессивности и
копинг-стратегий у взрослой личности**

Научный руководитель – Жатько Елена Владимировна

Аракчеева Елена Сергеевна

Выпускник (бакалавр)

Московский гуманитарный университет, Факультет психологии, Кафедра социальной и этнической психологии, Москва, Россия

E-mail: arakcheevaelena@outlook.com

Актуальность данного исследования обуславливается необходимостью изучить уровень тревожности индивида в онтогенезе и ее влиянием на выбор копинг-стратегий во взрослом возрасте. Важной задачей психологии является выявление факторов, влияющих на формирование уровня тревожности человека, который в последствии повлияет на выбор вида совладающего поведения. Основой формирования копинг-стратегий является общение ребенка с близкими взрослыми. Первый опыт социального взаимодействия ребенком приобретается в семье [2, 4, 6, 9, 10, 11]. Ребенок копирует поведение взрослых и формирует собственный стиль поведения. Он формирует образ себя, окружающего мира и взаимоотношений между ними. На сегодняшний день ведущей точкой зрения, является мнение, что тревожность формируется прижизненно под воздействием социальных и личностных факторов, а нарушение детско-родительских отношений в детстве может приводить к внутренним конфликтам во взрослом возрасте [2, 5, 8, 10]. В семье ребенок получает первый опыт по коммуникации с другими людьми, копирует и запоминает формы поведения, заучивает копинг-стратегии родителей, которые будет впоследствии применять, став взрослым. Обязательным фактором при воспитании подрастающего поколения является эмпатия. Проявление эмпатии по отношению к другому человеку с четким пониманием того, что эти чувства происходят извне. В идеале ребенок чувствует связь с родителями, понимает, что его принимают таким, какой он есть, помогают решить его проблемы, разделяют все хорошие и плохие моменты жизни. На этом основании формируется «базовое доверие» [11]. По мнению А.Б. Купрейченко формирования базового доверия у ребенка снижает уровень тревожности, в том числе и во взрослой жизни [7]. Тревожность может иметь разную природу, но чаще в ее основе находится физическая или психологическая травма, особенно полученная в раннем детском возрасте. Иногда, она может проявляться, как черта характера или личностная тревожность, но может быть ситуационной или реактивной, возникающей при попадании человека в стрессовую ситуацию [12]. При этом такая ситуация заставляет человека начать применять привычные виды копинг-стратегий или совладающего поведения (англ. to cope with). Это понятие объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, позволяющие совладать со стрессами, и с психологически трудными ситуациями [13]. Цель исследования - выявить наличие взаимосвязи между уровнями личностной и ситуативной тревожности взрослого человека и используемыми им копинг-стратегиями. В процессе исследования были выдвинуты следующие гипотезы: 1. Чем выше уровень тревожности, тем ниже уровень эмоционального комфорта. 2. Люди с нормальным уровнем агрессивности обладают более низким уровнем тревожности и меньшей потребностью в социальной поддержке. 3. Люди с низким уровнем агрессивности обладают повышенной тревожностью и большей потребностью в социальной поддержке. 4. Чем выше у человека уровень тревожности, тем более неадаптивные копинг-стратегии он использует. В процессе исследования были использованы методики: шкала тревожности Спилбергера-Ханина, опросник «Стратегии преодоления стрессовых

ситуаций «SACS» С. Хобфолла, опросники агрессивности Басса - Дарки и социально-психологической адаптации К. Роджерса, Р. Даймонда. В исследовании принимали участие взрослые люди, здоровые и пациенты ГБУЗ ПКБ №1 им. Алексеева, от 18 до 45 лет, постоянно проживающие в г. Москва и в Московской области. Предмет исследования - уровень тревожности, агрессивность и копинг-стратегии. Объект исследования - взаимосвязь уровня тревожности с агрессивностью и копинг-стратегиями. Проведенная работа позволила выявить, что большинству респондентов свойственно искать социальную поддержку в трудных ситуациях, но при этом здоровым людям свойственен высокий или нормальный уровень агрессивности. Тогда как пациенты психиатрической больницы и индивиды с повышенным уровнем тревожности имеют заниженные показатели асоциальных и агрессивных действий, что говорит о невозможности защитить себя и о выборе неадаптивного совладающего поведения. Людям с неадаптивными копинг-стратегиями свойственен низкий уровень непрямых действий, например, ложь и избегание. Выявляется значительная их зависимость от ближайшего окружения, что проявляется в поиске социальной поддержки. Здоровый взрослый человек с нормальным уровнем тревожности адаптивно применяет такие виды копингов, как ложь и избегание. Многие из таких людей также ищут социальную поддержку, но она менее значима. Нормальный уровень асоциальных и импульсивных действий показывает, что человек умеет опираться на свое мнение и защищать себя.

Источники и литература

- 1) Антоненко И.В. Социальная психология доверия: автореф. дис. – Ярославль, 2006
- 2) Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – СПб.: Питер, 2008. – 400 с.: ил. – (Серия Мастера психологии).
- 3) Варга А.Я. Введение в системную семейную психотерапию – М.: Изд-во Когито-Центр, 2009.
- 4) Выготский Л.С. Психология развития человека. – М.: Изд-во Смысл; Эксмо, 2005. – 1136 с.
- 5) Кисловская В.Р. Зависимость между социометрическим статусом и симптомом тревожности ожиданий в социальном общении: в возрастном плане: автореф. дис. кандидата психологических наук. - Москва, 1971.
- 6) Кляйн М., Детский психоанализ. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2010.
- 7) Купрейченко А.Б. Психология доверия и недоверия – М.: Изд-во Институт психологии РАН, 2008.
- 8) Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст - Питер, 2009.
- 9) Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. № 3(17).
- 10) Сатир В., Вы и ваша семья. – М.: Апрель-Пресс, Институт общегуманитарных исследований, 2007.
- 11) Эрик Г.Эрикссон. Детство и общество— Изд. 2-е, перераб. и доп. / Пер. с англ. — СПб.:Ленато, АСТ, Фонд Университетская книга, 1996.— 592 с.
- 12) <https://psylab.info/>Шкала тревоги Спилбергера – Энциклопедия психодиагностики.
- 13) <https://ru.wikipedia.org/wiki/копинг>.