

ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ В МОЛОДОЙ СЕМЬЕ

Исследуются особенности копинг-стратегий и самоактуализации личности в молодой семье. Уточняется содержание понятий копинг-стратегии и самоактуализация личности. Определяется значимость копинг-стратегий и самоактуализации в контакте между членами семьи. Выявляются используемые по предпочтению копинг-стратегии у мужчин и женщин в молодой семье, а также различия в предпочитаемых копинг-стратегиях. Устанавливаются взаимосвязи копинг-стратегий и самоактуализации молодых мужчин и женщин, находящихся в браке.

Ключевые слова: копинг-стратегии, самоактуализация, личность, семья.

Zhanna Y. Kara
*Southern Federal University
Rostov-on-don, Russia*

FEATURES OF COPING STRATEGIES AND SELF-ACTUALIZATION OF PERSONALITY IN A YOUNG FAMILY

The features of coping strategies and self-actualization of personality in a young family are investigated. The content of the concepts of coping strategy and self-actualization of personality is clarified. The importance of coping strategies and self-actualization in contact between family members is determined. The preferred coping strategies used by men and women in a young family are revealed, as well as differences in preferred coping strategies. The interrelationships of coping strategies and self-actualization of young men and women who are married are established.

Keywords: coping strategies, self-actualization, personality, family.

Введение. На сегодняшний день в сфере семейных отношений все большую актуальность приобретает вопрос устойчивости заключенных браков. Так, по данным за 2018–2021 гг., количество заключений брака, создание семьи уменьшилось и увеличилось количество расторжений брака. Для современного ритма жизни характерны постоянные изменения в окружающем мире и большая скорость, поэтому каждый день на человека оказывает влияние множество событий, большая часть из которых вызывает дискомфорт и эмоциональное напряжение. На различные психологические стрессовые факторы человек реагирует определенными защитными механизмами, это может быть психологическая защита или копинг-стратегии. С другой стороны, общество транслирует ориентацию на профессиональный и личностный рост. Что имеет в основе другие ценности, определенную траекторию собственного развития, занимает много времени и т. д. и не способствует созданию семьи. Актуальность изучения копинг-стратегии сохраняется и сейчас. В большинстве работ копинг-стратегии изучаются в совокупности со стрессовыми ситуациями (Т. В. Крюкова, Е. И. Рассказова и др.) [1], стрессами, трудными жизненными ситуациями, личностным особенностям, профессиональными и культурными характеристиками личности (Л. Сульский, Е. В. Тополова и др.), возрастными (от дошкольного возраста до старости) (Г. А. Виленская, Р. М. Грановская и др.), но на сегодняшний период не уделено достаточного внимания самоактуализации мужчин и женщин находящихся в браке и их предпочтением копинг-стратегии. На определенный выбор копинг-стратегий могут оказывать влияние как личностные характеристики субъекта копинга, так и социально-демографические факторы. Многим молодым супругам свойственно непрерывное стремление к развитию, индивидуальности, эффективной реализации своего потенциала, т. е. самоактуализации личности. Нами выдвинуто предположение, что самоактуализация молодых супругов влияет на выбор копинг-стратегий, поскольку для семьи важной характеристикой ее жизнедеятельности выступает умение или способность справляться с трудностями. Проблемой самоактуализации личности в психологии занимались А. Маслоу, К. Гольдштейн, Д. Келли, Г. Оллпорт, К. Роджерс и др. [2]. В отечественной психологии по-

нятие самоактуализация изучается как некий механизм саморазвития, который становится потребностью, целью и стратегий жизни (Т. И. Артемьева, К. А. Абульханова-Славская, В. М. Русалова, и др.) [3]. Таким образом, основная цель нашего исследования состояла в изучении особенностей копинг-стратегий и самоактуализации личности в молодой семье. В соответствии с поставленной целью были сформулированы гипотезы исследования: 1. Копинг-стратегии могут различаться у молодых супругов. 2. Молодые супруги могут различаться по выраженности параметров самоактуализации. 3. Возможно выявление связи между выбором копинг-стратегии и выраженностью самоактуализации у молодых супругов.

Материалы и методы. В качестве выборки исследования выступили 100 мужчин и женщин в возрасте от 18 до 30 лет, состоящие в браке, со стажем семейной жизни от 1 года до 5 лет. В исследовании были применены такие методики исследования: опросник «COPE», в адаптации Е. И. Рассказовой, Т. О. Гордеевой и Е. Н. Осина; опросник «Способы совладающего поведения Р. Лазаруса и С. Фолкмана»; самоактуализационный тест Э. Шострома.

Результаты. 1. Проведенный анализ данных подтверждает наличие полоролевых различий в предпочитаемых и редко используемых копинг-стратегиях среди мужчин и женщин, являющихся молодыми супругами. Часто выбираемыми копинг-стратегиями у супругов выступают стратегии конфронтационного копинга и бегство-избегание. Отметим наличие значимых различий в выборе копинг стратегии конфронтация. В группе мужчин доминирующей оказалась стратегия планирования, а в группе женщин — дистанцирование. Среди редко используемых копинг-стратегий, существенные различия выявлены по самоконтролю и принятия ответственности. 2. Уровень самоактуализации личности у молодых супругов выше в группе женщин, по сравнению с группой мужчин. Установлены различия в выраженности параметров самоактуализации у мужчин и женщин по пяти шкалам: самоподдержка, представление о природе человека, синергия, контактность и познавательные потребности. 3. Установлены связи между выбором копинг-стратегий у молодых супругов и выраженностью их самоактуализации, такие как: а) мужчины в большей степени склонны ждать подходящего

для действий момента, и предпочитают сдерживаться от слишком поспешных, импульсивных действий; б) мужчины в большей степени склонны к самоконтролю, конфронтации, дистанцированию и принятию ответственности; в) супруги с высокой креативностью имеют свое собственное решение проблемы. 4. Контактные супруги не используют в стрессовой ситуации копинг-стратегии, связанные с отрицанием, избеганием и отказом от решения проблем.

Заключение. Полученные данные указывают в пользу выдвинутых нами гипотез о взаимосвязи копинг-стратегий и самоактуализации молодых мужчин и женщин, находящихся в браке. Значимость и научная новизна проведенного исследования состоят в том, что его результаты иллюстрируют и дополняют связи копинг-стратегий и самоактуализации личности.

Библиографические ссылки

1. Рассказова Е. А., Гордеева Т. О., Осин Е. Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10, № 1. С. 82–118.
2. Маслоу А. Мотивация и личность // Мастера психологии / пер. Т. Гутман, Н. Мухина. СПб., 2022. 400 с.
3. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. М., 1991. 299 с.