

Парфентьева Татьяна Александровна

аспирант кафедры общей и социальной психологии
Бурятского государственного университета

ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ЛИЧНОСТИ В СТАРШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация:

В статье представлены результаты эмпирического исследования копинг-стратегий у старшеклассников. Показана сравнительная и содержательная специфика копинг-поведения у учащихся старших классов средних общеобразовательных школ.

Ключевые слова:

совладающее поведение, копинг-стратегия, старший школьный возраст.

Parfentyeva Tatiana Aleksandrovna

PhD student, General and Social Psychology Department,
Buryat State University

THE FEATURES OF COPING STRATEGIES OF HIGH SCHOOL STUDENTS

Summary:

The article presents the results of the empirical studies concerned with the coping strategies of high school students. The author shows comparative and content specificity of students' coping strategies in upper secondary schools.

Keywords:

coping behavior, coping strategy, secondary school age.

Проблема изучения копинг-поведения личности в старшем школьном возрасте чрезвычайно важна и актуальна. В современных условиях организм молодого поколения подвержен большому влиянию различных неблагоприятных факторов, в том числе стрессу. О том, что для совладания со стрессовыми ситуациями человек на протяжении своей жизни вырабатывает так называемое копинг-поведение или копинг-стратегии, то есть систему целенаправленного поведения по сознательному овладению ситуацией для уменьшения вредного влияния стресса, говорили многие выдающиеся психологи (Р. Лазарус, С. Фолкман и др.). Какие копинг-стратегии в стрессовых ситуациях выбирает молодежь? Практика показывает, что старшеклассники прибегают к различным моделям совладающего поведения, которые в большинстве своем не срабатывают и несут деструктивный характер. Об этом свидетельствует неблагоприятная статистика о суицидальной активности молодежи в Республике Бурятия. По данным Росстата за 2012 год, Республика Бурятия занимает второе место по количеству самоубийств на 100 тысяч жителей в регионах Сибирского федерального округа [1, с. 309]. Эта проблема волнует не только психологов, но и всех специалистов «помогающих профессий». Данная проблема обусловила наше исследование, цель которого состояла в сравнительном и содержательном анализе копинг-стратегий у учащихся старших классов средних общеобразовательных школ г. Улан-Удэ. Выборку исследования составили учащиеся 9–11-х классов (всего 120 учащихся). Средний возраст исследуемых 15,5 года.

В проводимом нами исследовании была применена методика «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса и С. Фолкмана в адаптации Т.Л. Крюковой и других. Авторы методики утверждают, что высокий уровень напряженности свидетельствует о выраженном предпочтении для испытуемого стратегии совладания со стрессом, в связи с чем мы уделили большее внимание именно высокому уровню напряженности [2].

В психологии копинг-самоконтроль рассматривается как попытка преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, а также минимизацию их влияния на оценку ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию. Такой выбор характерен для юношеского возраста, и, как определяет И.С. Кон, «...тип юности характеризуется быстрыми, скачкообразными изменениями, которые, однако, эффективно контролируются самой личностью, не вызывая резких эмоциональных срывов; рано определив свои жизненные цели, такие юноши и девушки отличаются высоким уровнем самоконтроля, самодисциплины и потребности в достижении, они активно формируют собственную личность, но у них слабее развита интроспекция и эмоциональная жизнь» [3]. Исследование показало, что 51,9 % учащихся выбрали копинг *самоконтроль* в высоком уровне напряженности копинга, что свидетельствует о выраженном предпочтении для всей целевой группы.

Можно сделать вывод о том, что при отчетливом предпочтении стратегии *самоконтроль* у личности может наблюдаться стремление скрывать от окружающих свои переживания и побуждения в связи с проблемной ситуацией. Часто такое поведение свидетельствует о боязни самораскрытия, чрезмерной требовательности к себе, приводящей к сверхконтролю поведения.

Вторым по значимости копингом у старшеклассников является копинг *положительная переоценка* (38,9 %). Это копинг преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления. Иными словами, проблему можно рассматривать как стимул для личностного роста. Здесь характерна ориентированность на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием.

Копинг *планирование решения проблем* в высоком уровне напряжения выбрали 35 % старшеклассников. Данная стратегия включает в себя преодоление проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов. Таким образом, можно сделать вывод о том, что, с одной стороны, в данном исследовании высокий уровень напряженности дает старшеклассникам возможность понимания личной роли в возникновении актуальных трудностей; с другой стороны, вероятность чрезмерной рациональности, недостаточной эмоциональности, интуитивности и спонтанности в поведении. На наш взгляд, эффективность той или иной стратегии зависит от особенностей актуальной ситуации и имеющихся личностных ресурсов. Иными словами, стратегии, эффективные в одной ситуации, могут быть неэффективными и даже приносить вред – в другой.

Исследование позволило определить как адаптивные стратегии старшеклассников, к которым относятся копинги *самоконтроль*, *поиск социальной поддержки*, *принятие ответственности*, *планирование решения проблем* и *положительная переоценка*, так и неадаптивные (при высоких показателях выбора стратегий они носят деструктивный характер) – это *конфронтационный копинг*, *бегство-избегание* и *дистанцирование*. Задача совладания с негативными жизненными обстоятельствами состоит в том, чтобы преодолеть трудности, либо уменьшить их отрицательные последствия, либо избежать этих трудностей, либо вытерпеть их.

Стратегия *бегство-избегание* понимается как попытка преодоления личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечений [4]. Данный копинг в общей выборке составляет 25,9 %. Можно предположить, что старшеклассники, находясь в ситуации стресса, с одной стороны, могут быстро снизить напряжение путем ухода от ситуации, а с другой – это невозможность разрешения проблемы, вероятность накопления трудностей, краткосрочный эффект принимаемых действий по снижению эмоционального дискомфорта.

Стратегия *дистанцирование* предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее [5, с. 96]. Характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и тому подобное. По результатам диагностики, данный копинг в высоком уровне напряжения был выбран 16,7 % учащихся. Можно предположить, что для испытуемых характерна возможность снижения субъективной значимости трудноразрешимых ситуаций и предотвращения интенсивных эмоциональных реакций на фрустрацию.

Следующая исследуемая нами копинг-стратегия – *конфронтация*. Данная стратегия предполагает попытки разрешения проблемы за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, осуществления конкретных действий, направленных либо на изменение ситуации, либо на отреагирование негативных эмоций в связи с возникшими трудностями. В общей выборке этот копинг был выбран 66,7 % испытуемыми с высоким уровнем напряженности. При выраженном предпочтении этой стратегии могут наблюдаться импульсивность в поведении (иногда с элементами враждебности и конфликтности), враждебность, трудности планирования действий, прогнозирования их результата, коррекции стратегии поведения, неоправданное упорство.

Стратегия *поиска социальной поддержки* предполагает попытки разрешения проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки [6, с. 97]. Характерны ориентированность на взаимодействие с другими людьми, ожидание внимания, совета, сочувствия. Исследуемый нами копинг показал, что в целом уровень высокой напряженности отмечается у 18,5 % старшеклассников, средний уровень у 61,1 % старшеклассников. Можно предположить, что к поиску *социальной поддержки* учащиеся прибегают с целью использования внешних ресурсов для разрешения проблемной ситуации.

На наш взгляд, низкие показатели адаптивных копингов (например, *принятие ответственности* – 1,8 %) также могут говорить о риске недостаточно сформированного поведения, позволяющего справиться с трудной жизненной ситуацией (или стрессом) способом, адекватным личностным особенностям и ситуации, через осознанные стратегии действий. Среди всех копингов по высокому уровню напряженности *принятие ответственности* составляет наименьший процент выбора учащимися в общей выборке. На наш взгляд, фактор возраста в определенной

мере влияет на выбор копинга *принятие ответственности*, то есть чем старше возраст учащихся (юношеский возраст), тем меньше ответственности они хотят брать на себя, возможно, понимая всю ответственность за происходящее, что, в свою очередь, может говорить о некоторой инфантильности современной молодежи.

Таким образом, полученные результаты позволили сделать некоторые выводы:

1. В целом по всей выборке исследуемых, то есть для всех старшеклассников, социально приемлемыми копинг-стратегиями являются такие копинги, как: *положительная переоценка, планирование решения проблем, самоконтроль*. При этом ведущими копингами у старшеклассников являются *самоконтроль и положительная переоценка*. В общей выборке данные копинги показали высокий уровень напряженности. Можно предполагать, что старшеклассникам свойственно подавление и сдерживание своих эмоций; у них хорошо развит рациональный подход, т. е. преодоление негативных переживаний за счет положительного переосмысления.

2. По сравнению с другими копингами стратегия *бегство / избегание* несет сравнительно одинаковый показатель высокого уровня напряженности. Нами он рассматривается как реагирование по типу уклонения, ухода от проблем. Это может быть детерминировано тем, что школьники, не встречая особого давления ответственности за решение проблем, позволяют себе избегать их. Испытуемые, использующие эту стратегию совладания, регулируют свое эмоциональное отношение к проблеме, избегая ее, что не приводит к разрешению стрессовой ситуации.

3. Фактор возраста в определенной степени влияет на выбор совладающего поведения старшеклассников. Чем старше возраст исследуемых, тем меньше уровень напряженности копинга *принятие ответственности*. На процесс совладания со стрессом могут влиять не только копинги с высоким уровнем напряженности, но и с низким уровнем, особенно если они несут адаптивный характер. К таким копингам относится *принятие ответственности*.

Ссылки:

1. Дружественное к ребенку правосудие и проблемы ювенальной уголовной политики // Материалы IV Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию Верховного суда Республики Бурятия (Улан-Удэ, 3–4 октября 2013 г.) / науч. ред. Э.Л. Раднаева. Улан-Удэ, 2013. 347 с.
2. Кон И.С. Психология старшеклассников : пособие для учителя. М., 1980.
3. Опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса // Psylab.info – Энциклопедия психодиагностики [Электронный ресурс]. URL: <http://psylab.info> (дата обращения: 12.01.2015).
4. Крюкова Т.Л., Куфтык Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога / ред. А.Г. Лидерс. 2007. № 3, май – июнь. С. 93–112.
5. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс: физиологические и психологические реакции / под ред. Л. Леви, В.Н. Мясищева. Л., 1970.

References:

1. Radnaeva, EL (ed.) 2013, 'The baby-friendly juvenile justice and criminal policy problems', *Proceedings of the IV International scientific and practical conference dedicated to the 90th anniversary of the Supreme Court of the Republic of Buryatia (Ulan-Ude, October 3-4, 2013)*, Ulan-Ude, 347 p.
2. Kon, IS 1980, *Psychology of high school students: A guide for teachers*, Moscow.
3. 'Questionnaire "Ways of coping" Lazarus' 2015, *Psylab.info - Encyclopedia psychodiagnosis*, retrieved 12 January 2015, <<http://psylab.info>>.
4. Kryukova, TL & Kuftyak. EV 2007, 'Questionnaire methods of coping (adaptation techniques WCQ)', *Journal of Practical Psychology*, № 3, May – June, pp. 93-112.
5. Lazarus, R 1970, 'Theory of stress and physiological studies', *Emotional stress: physiological and psychological reactions*, Leningrad.