

Актуализация копинг-стратегий личности, переживающей возрастной кризис

Левкова Татьяна Валерьевна

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема
кандидат психологических наук, доцент*

Ленкина Елена Юрьевна

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема
Магистрант*

Аннотация

В данной статье рассмотрено понятие копинг-стратегий, выявление самых эффективных из них, выявлено понятие возрастного кризиса и его особенности, предложены методики для выявления эффективности использования копинг-стратегий.

Ключевые слова: возрастной кризис, стресс, копинг-стратегии

Updating the coping strategies of a person experiencing an age crisis

Lenkina Elena Yurievna

*Sholom-Aleichem Priamursky State University
Graduate student*

Levkova Tatiana Valerievna

*Sholom-Aleichem Priamursky State University
PhD in Psychology, Associate Professor*

Abstract

This article considers the concept of coping strategies, identifying the most effective of them, identifying the concept of age crisis and its characteristics, and proposing methods for identifying the effectiveness of using coping strategies.

Keywords: Age crisis, stress, coping strategies

Личность на протяжении всей своей жизни переживает разные виды кризисов: возрастные и личностные. В процессе проживания возрастного кризиса актуализируются базовые копинг-стратегии, помогающие его преодолеть. Возрастной кризис – это закономерное явление переходная стадия в развитии человека с характерными изменениями в психике. Он имеет ряд особенностей наиболее характерными из которых , является возникновение, изменений в характере индивида, которые определяют его отношение к различным окружающим факторам. Для одних людей они проходят без последствий, для других – более болезненно. Причина

кризисов кроется в возникновении противоречий новых потребностей, которые уже не удовлетворяются, и нынешних или прошлых условий. Кризис возраста наступает внезапно. «Кризис среднего возраста» (30 лет) – метания и переживания, бессмысленность и однообразие жизни, переломный этап. Проявления разнообразны: депрессия, пьянство, компьютерные игры по ночам, измена, скука, немотивированные конфликты. Чаще всего такие проявления встречается у мужчин. Разрешение кризиса связано с установлением новых социальных отношений с окружающей средой, которые могут быть продуктивными и деструктивными [3].

Существует уже довольно большое число техник у психологов для того, чтобы выявлять его и помочь человеку с ним справиться. Одним из таких способов психологи выявляют копинг-стратегии, это широкое понятие, которое объединяет различные поведенческие, эмоциональные и когнитивные техники, чтобы человек смог перебороть свой стресс. Это понятие ввела впервые в 1962 г. Л. Мэрфи [6].

Исследованиями в области копинг-стратегии занимались следующие авторы. В.А. Фордмен в своей работе описал «Психологию вынужденного переживания и копинг-стратегии личности в трудной жизненной ситуации» [11], где кратко описал своё мнение на эту тему и вывел некоторые копинг-стратегии. «Копинг-стратегии детей старшего дошкольного возраста» [1] были исследованы Н.В. Александровой, она обосновала в своей работе актуальность использования копинг-стратегий на таком возрасте у детей и их изучения. С.А. Петунова и Е.Е. Николаев провели «Исследование копинг-стратегий у юношей и девушек, склонных к употреблению алкоголя» [9], здесь целью работы было определить какие копинг-стратегии могут помочь, а результатом оказалось выявление того, что у таких людей отсутствуют навыки преодоления проблемных ситуаций, поэтому они пьют, чтобы преодолевать эмоциональные переживания. Серьёзную тему в работе «Копинг-стратегии в психологической адаптации людей с ограниченными возможностями» [8] затронули С.Ф. Пашкович и С.Л. Богомаз, их статья посвящена использованию копинг-стратегий при совладании с людьми после тяжелой травмы или заболеваний опорно-двигательного аппарата, представлены особенности этих стратегий в адаптации человека после тяжелой травмы или заболевания опорно-двигательного аппарата, в результате чего он теряет возможность самостоятельного передвижения и самообслуживания. Н.В. Бережная рассмотрела «Особенности копинг-стратегий и жизнестойкости у студентов» [2], здесь было установлено, что чем выше показатель жизнестойкости «контроль», тем выше показатель копинг-стратегии «разрешение проблем».

Проанализировав теоретические подходы авторов к использованию копинг-стратегий, было решено провести собственный анализ их эффективности при возрастном кризисе.

Начиная с 1936 года, когда У. Кэннон ввёл это понятие в своей работе «Бороться или сбежать», где использовалось как обозначение того как

организм реагирует на напряжение, оно продолжало изменять свою концепцию другими учёными.

Самый значимый вклад был внесён значительно позже, Р. Лазарус в 1966 году выпустил книгу «Психологический стресс и процесс совладания». В ней он изложил свою теорию стресса, в которой разделил его на физиологический, он связан с внешними или реальными событиями, и на психологический (эмоциональный), который исходит изнутри от самого человека [12]. Но интересным для нашего исследования является то, что он смог вывести две стратегии по выходу из стресса, это, во-первых, действия напрямую, с большим числом эмоций (гнев на кого-то, попытка убежать от страха, депрессия), а во-вторых, переосмысление ситуации, для выхода из этой ситуации, которое он и называет копинг.

Копинг - это динамический процесс, который включает в себя когнитивные и поведенческие реакции на стрессовые ситуации. Этот процесс включает в себя усилия по решению проблемы (копинг, ориентированный на проблему), управление эмоциями (копинг, ориентированный на эмоции) и поддержание близких отношений (копинг, ориентированный на отношения). Копинг-стратегии же это сами действия для его осуществления.

Выделяют следующие типы стратегий:

1. С приоритетом на ситуацию - попытки повлиять на само событие, вызвавшее стресс – убежать, избежать, игнорировать.
2. С приоритетом на оценку - действия направленные на осмысление всей ситуации или её переосмысление.
3. С приоритетом на репрезентацию – поиск информации для разрешения, устранение информации.

Базовыми же являются:

1. Решение проблемы
2. Поиск поддержки в социуме
3. Избегание проблемы

Но чаще всего необходимо использовать несколько стратегий, что будет куда эффективней. Поэтому можно выделить три подхода к выбору копинг-стратегии: это неизменяющаяся реакция на стресс, это способ психологической защиты или это динамический процесс, который всегда изменяется под различные требования.

Далее необходимо понять определение термину «возрастной кризис». В психологической литературе оно означает событие, возникающее в возрастные промежутки переходных моментов от одного возрастного периода к другому, при негативной реакции растущего человека на его социальную среду.

Так как такие промежутки возникают лишь в нестабильном возрасте, такой кризис является непродолжительным и длится не более года. А его закономерность делает возникновение такого кризиса прогнозируемым.

Дадим определение, используемым понятиям для лучшего понимания:

Возраст – элементарная единица для определения уровня развития человека в биологическом плане. Каждая единица содержит свои нормы

поведения, эмоционального и психологического состояния, развития личности. В частности, как раз и резкая смена этих норм влияет на развитие кризиса.

Кризис – это жизненное событие, которое человек воспринимает как стрессовое в той степени, в которой нормальные механизмы преодоления неэффективны, что вызывает психические срывы и неадекватные поступки. При возрастном кризисе человек считает, что не реализовался полностью и не может в дальнейшем сделать то, что хотел. Теряет свои ценности и цели в жизни.

Л.С.Выготский впервые ввёл это понятие, определяя изменение личности у детей. И считал, что он возникает из-за разрушения социальных ситуаций и появлению других, с изменением психологической роли.

Выделяют малые возрастные кризисы (1 года, 7 лет, 17-18 лет) и большие (новорождённости, 3 лет, подростковый 13-14 лет). Отдельно же психологами рассматриваются кризисы личности в возрасте от 20 до 30 лет, это кризисы ранней взрослости, которое происходит в промежутке от юности к взрослости.

Почему же важно посмотреть актуализацию копинг -стратегии в период молодости? С.К. Нартова-Бочавер указывает на то, что юношеский возраст, характеризуется активным формированием собственного «Я», выстраиванием социальных контактов, процессом обучения способам психологического преодоления жизненных трудностей [5]. Непонимание эмоций, отсутствие умения их контролировать способны усугубить трудности, с которыми сталкиваются молодежь в повседневной жизни. Таким образом необходимо обратить внимание на изучение и адаптирование копинг- стратегии, поскольку этот период является ключевым в формировании личности.

Важным для исследования копинг-стратегий личности в период возрастного кризиса является обоснование психодиагностической базы исследования. Мы определили основные диагностические методы:

1. Опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса [4]. Методика предназначена для определения механизмов совладания, способов преодоления трудностей в различных сферах умственной деятельности, стратегий совладания. Эта анкета считается первым стандартизированным методом измерения копинга. Методика была разработана Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 г., адаптирована Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М. Замышляевой в 2004 г.

2. Методика исследования самоотношения (С.Р. Пантелеев) (МИС) [7]. Методика предназначена для выявления структуры самоотношения человека, а также выраженности отдельных компонентов самоотношения: близости, уверенности в себе, самоуважения, отраженного самоотношения, самооценки, привязанности к себе, внутренний конфликт и самообвинение. Самоотношение понимается в контексте представлений личности о значении «Я» как выражении значения «Я», как обобщенное чувство к собственному «Я». В основе понимания самоотношения лежит концепция самосознания

В.В. Столина, который выделил три измерения отношения к себе: симпатию, уважение, близость.

3. Методика Е.Б. Фанталовой [10] «Уровень соотношения ценности и доступности в различных жизненных сферах (УСЦД)». Методология позволяет рассматривать общечеловеческие ценности по параметрам «доступность» и «ценность», тем самым диагностируя серьезность внутреннего несогласия и неудовлетворенности жизнью.

Таким образом, в ходе статьи были определено понятие возрастного кризиса, выделены основные важные копинг-стратегии и их определение, были предложены методики для дальнейшей проверки эффективности использования копинг-стратегий для разрешения возрастного кризиса личностей в возрасте от 20 до 30 лет. На наш взгляд, этот возрастной период важен для изучения более подробней, ведь именно в нём мы изучаем важное явление кризиса ранней взрослости.

Библиографический список

1. Александрова Н.В. Копинг-стратегии детей старшего дошкольного возраста // Педагогический вестник. 2018. № 2. С. 5-8.
2. Бережная Н.В. Особенности копинг-стратегий и жизнестойкости у студентов // В книге: Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. Материалы конференции. 2018. С. 146.
3. Возрастные кризисы в психологии — характеристика, когда появляются. URL: srazu.pro/vozroznaya/vozrastnye-krizisy-v-psixologii.html.
4. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. 2007. № 3. С. 93-112.
5. Нартова-Бочавер С. К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18. № 5.
6. Никольская И. М., Грановская Р. М. Психологическая защита у детей. СПб: Речь, 2000. С. 70.
7. Пантилеев С. Р. Методика исследования самоотношения. М.: Смысл, 1993.
8. Пашкович С.Ф., Богомаз С.Л. Копинг-стратегии в психологической адаптации людей с ограниченными возможностями // Сборник научных работ студентов Республики Беларусь "НИРС 2012". Минск, 2013. С. 484-487.
9. Петунова С.А., Николаев Е.Е. Исследование копинг-стратегий у юношей и девушек, склонных к употреблению алкоголя // Трезвость как социальный фактор развития общества. Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова. 2018. С. 181-187.
10. Фанталова Е.Б. Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах: психометрическое исследование показателей. Методика // Мир психологии. Научно-методический журнал.

2011. №2 (66).

- 11.Фордмен В.А. Психология вынужденного переживания и копинг-стратегии поведения личности в трудной жизненной ситуации // Актуальные проблемы психологических, психолого-педагогических и педагогических исследований. Сборник статей Международной научно-практической конференции "XIII Левитовские чтения": в 2-х томах. Министерство образования Московской области; ГОУ ВО "Московской области Московский государственный областной университет", Факультет психологии. 2018. С. 487-488.
- 12.Lazarus R.S. Psychological stress and the coping process. New York: McGraw-Hill, 1966.