

Исследование копинг-стратегий современных старшеклассников

Пашина Алиса Александровна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Македон Татьяна Андреевна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Кандидат педагогических наук, доцент

Аннотация

Статья посвящена изучению копинг-стратегий учеников старшей школы. В статье представлены результаты эмпирического исследования копинг-стратегий у старшеклассников. Показана сравнительная и содержательная специфика копинг-поведения у учащихся старших классов средней общеобразовательной школы.

Ключевые слова: копинг, копинг-стратегии, старшеклассники, совладающее поведение.

The research of the coping behavior strategies of high school students

Pashina Alisa Alecsandrovna

Sholom-Aleichem Priamursky State Univercity

Student

Makedon Tatyana Andreevna

Sholom-Aleichem Priamursky State Univercity

Candidate of pedagogical sciences, associate professor

Abstract

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

Keywords: coping, coping strategies, high school students, coping behavior.

Современные старшеклассники сталкиваются с различными трудностями, будь то переживание насчет экзаменов, усиленная подготовка к ним, состояние многозадачности, возможные трудности во взаимоотношениях со сверстниками, родителями, несоответствие желаний и действительности, необходимость выбирать дальнейшее обучение или работу и многое другое. Каждодневно сталкиваясь с ситуациями стресса, личность выбирает тот или иной тип поведения и совладания, определяя то,

на сколько эффективно будут расходоваться ее энергетические и адаптационные ресурсы [1]. Если человек выбирает дезадаптационные модели поведения, его ресурсы могут истощаться, приводя к нарушению психической адаптации, срыву устойчивости биопсихосоциальной системы и развитию психических или соматических расстройств [2]. То, на сколько эффективно и качественно индивид выбирает пути преодоления трудных ситуаций и совладения со стрессом, оказывает основополагающее влияние на качество его жизни в целом.

Термин «копинг» имеет происхождение от английского выражения «to cope with» - справляться с чем-либо, совладать. Впервые этот термин был использован Л. Мерфи в 1962 году. В современном понимании, копинг-стратегии представляют собой поведенческие и когнитивные приемы, призванные помочь человеку справиться с ситуацией психологической угрозы и условиями, ее порождающими, а также внутренними состояниями, полученными в результате этой мнимой или реальной угрозы. Р. Лазарус использовал термин «копинг» именно как объяснение феномена преодоления состояний стресса и дистресса, тревожных событий. Динамика копинг-стратегий обусловлена тем, что человек находится в постоянной изменчивой связи с окружающим миром, а значит постоянно возникают новые условия, которые порождают изменчивость и динамичность совладения с ними. Таким образом, копинг выступает как стабилизирующий фактор адаптации человека во время стрессовой ситуации.

Н.А.Сирота и В.М.Ялтонский изучая копинг-стратегии и характеристики Я-концепции подростков, пришли к выводу, что между этими понятиями существует выраженная взаимосвязь – а именно, преимущественное использование копинга, ориентированного на избегание, оказывает влияние на формирование негативной Я-концепции, и что при низкой самооценке приоритетным является выбор пассивных стратегий преодоления [1]. М.Перре заметил, что субъекты, более эффективно преодолевают стрессовую ситуацию посредством копинга, соответствующего объективным признакам и особенностям стрессора – контролируемость, изменяемость, негативная значимость, а также иллюстрируют более высокие показатели психологического благополучия [3].

Р.С.Лазарус и С.Фолкман предложили классификацию копинг-стратегий, используемые субъектом, подразделенную на категории:

- действия, направленные на себя (когнитивные и интрапсихические способы совладания);
- действия, направленные на окружающую среду (инструментальные попытки совладания).

Группа стратегий, направленных на себя:

1. Поиск информации (изучение ситуации, возможностей по ее преодолению);
2. Подавление информации (отвлечение внимание от ситуации на другие мысли и занятия);
3. Переоценка (переосмысление, поиск нового смысла и значения);

4. Смягчение (сглаживание эмоций посредством когнитивных усилий – самоуспокоения, снятие напряжение с помощью курения, наркомании, еды, экстремальных действий и т.п.);

5. Самообвинение (когнитивное поведение, направленное на самокритику, жалость себе, самонаказание, аутоагрессию);

6. Экстрапунитивные реакции (агрессивное обвинение внешних обстоятельств и других людей).

Группа стратегий, направленные на окружающую среду:

1. Копинг-стратегии в угрожающих для психологического благополучия личности и в неоднозначных ситуациях:

- Активное воздействие на стрессор (попытки оказать влияние на стрессор, противостоять ему; в неоднозначных ситуациях – активное изучение стрессора)

- Уклончивое поведение (удаление от источника стресса);

- Пассивное поведение (отказ от действий);

2. Копинг-стратегии в ситуациях потери и неудачи:

- Действия, направленные на предотвращение возможной потери или неудачи;

- Действия, направленные на переориентацию со значимых объектов на другие объекты;

- Пассивное поведение (ожидание, колебание, отставка).

Так же авторы классифицировали копинг стратегии относительно двух основных функций копинга:

1. Копинг, сфокусированный на проблеме (устранение стрессовой связи личность-среда);

2. Копинг, сфокусированный на эмоциях (управление эмоциональным стрессом).

С Фолкман отдельно рассматривал активные (устранение или избегание угрозы) и пассивные копинг-стратегии (интрапсихические механизмы защиты, при которых эмоциональное напряжение снижается раньше, чем произойдет изменение стрессовой ситуации).

Копинги условно можно разделить на группу «продуктивных» и «непродуктивных» копинг-стратегий, опираясь на степень их эффективности в разрешении стрессовых ситуаций. (Табл. 1). Опираясь на расширенную классификацию копингов, предложенную Ч. Карвером с коллегами и Э. Фрайденберг и Е. Льюисом, можно утверждать, что к наиболее адаптивным копинг-стратегиям относятся стратегии, направленные непосредственно на разрешение проблемной ситуации.

Таблица 1 Группа «продуктивных» и «непродуктивных» копинг-стратегий

«Продуктивные» копинг-стратегии	«Непродуктивные» копинг-стратегии
Проблемно-ориентированный копинг	Бегство-избегание

Принятие ответственности	Дистанцирование
Позитивная переоценка	Поиск социальной поддержки
Самоконтроль	Конфронтативный копинг
Планомерное решение проблем	Социальное отвлечение
	Отвлечение

Исследование по изучению копинг-стратегий проводилось на базе МБОУ СОШ №8 среди 68 учеников десятого и одиннадцатого классов. Нами были использованы следующие методы исследования:

1. Копинг-тест «Опросник о способах копинга» Р. Лазаруса и С. Фолкман.

2. Методика «КПСС - Копинг-поведение в стрессовых ситуациях опросник обобщенных реакций», (адаптированный вариант Т. Л. Крюковой методики Н.С. Эндлера, Д.А. Паркера CISS - «Coping Inventory for Stressful») [4].

Согласно проведенным методикам на выявление копинг-стратегий, мы получили следующие результаты, которые отражены на рисунке 2. Здесь мы видим процентное соотношение выбора той или иной копинг-стратегии испытуемых. Мы рассматриваем процентное количество респондентов, выбравших высокий уровень и низкий уровень по каждой копинг-стратегии.

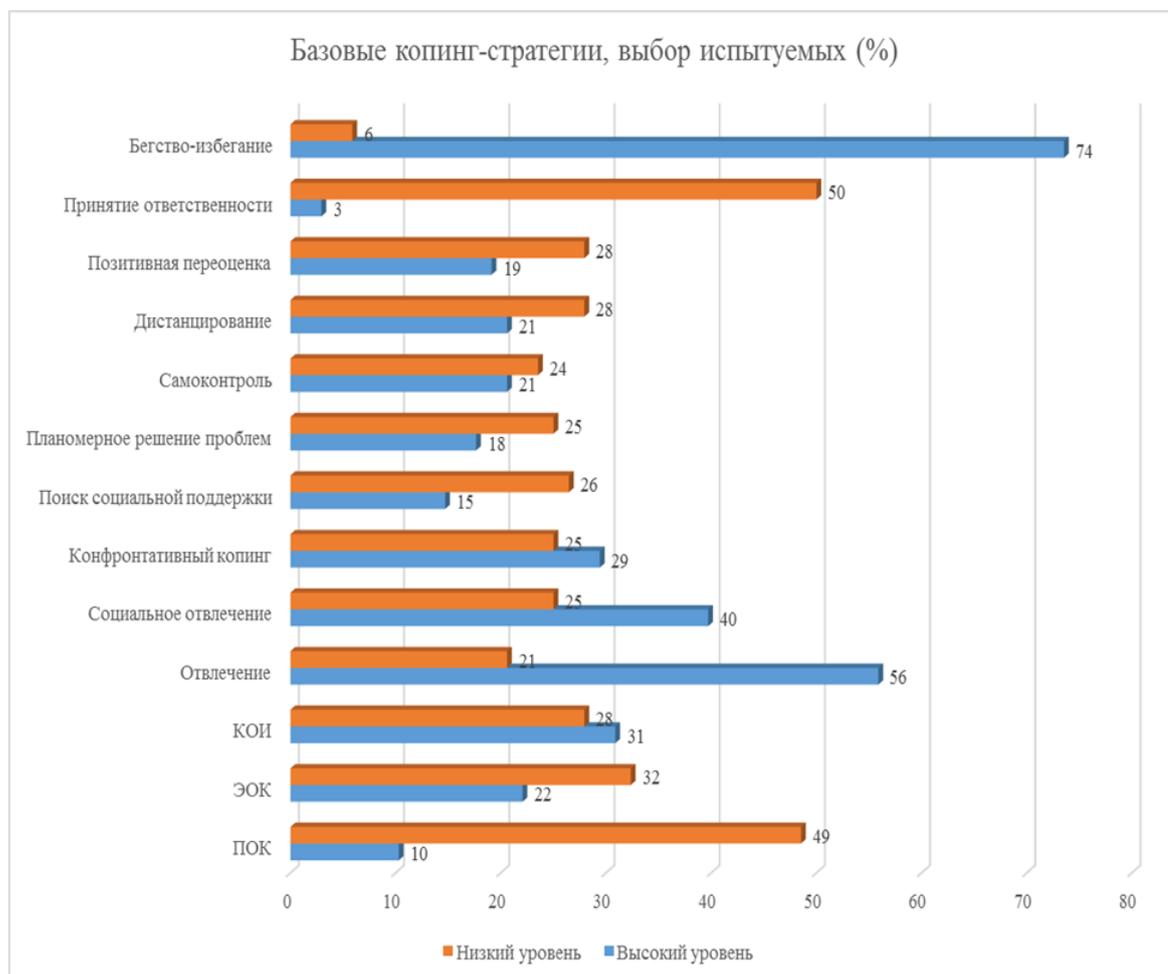


Рис. 1. Копинг-стратегии, выбор испытуемых (низкий и высокий уровни)

Как видно из полученных данных, копинг-стратегия бегство-избегание является наиболее популярной у респондентов - высокий уровень данного копинга показали 74% опрошенных. Данный копинг заключается в том, что человек, его выбравший, прилагает усилия, обусловленные мысленным стремлением избежать проблемы, уйти от нее, причем напряжение, возникшее в результате этой проблемы, ослабляется посредством алкоголя, сна, еды, фантазирования, что может стать чревато алкоголизмом, нарушением пищевого поведения, ухудшением общего качества жизни, так как постоянное использование данного копинга не ведет к продуктивному решению проблем, а наоборот - к их игнорированию и накоплению. Проблема и возникшее напряжение остается, а ее осмысление и активные действия по ее решению или пониманию не происходят, появляется тревога и подавленность, сочетаемые с надеждой на то, что все само как-нибудь закончится хорошо. Такие испытуемые не имеют внутреннего плана действий, они плохо понимают, что с ними происходит, не могут дать оценку своему состоянию, ведут себя неестественно – то иллюстрируют наигранное веселье с громким смехом, то внезапно раздражаются, что является совершенно неожиданным для окружающих. В результате накопления колоссального внутреннего напряжения в некоторых случаях возбуждение начинает преобладать над торможением и такие старшекласники могут вести себя чрезмерно азартно, делая опрометчивые поступки на спор или просто по ведению своей прихоти – это могут быть рискованные трюки на высоте или перед проносящимся транспортом, они могут лечь на рельсы для того, чтобы почувствовать какого это когда над ними проедет поезд, цепляются к трамвайным вагонам, высовываются из окон автомобилей, забираются на высотки и т.п. Зачастую все эти действия снимаются на фото и видео аппаратуру и демонстрируются окружающим. Такие проявления могут наблюдаться не всегда, а именно в момент максимального обострения стрессовой ситуации либо накопления большого их числа. Однако, копинг бегство-избегание может быть полезен в ситуациях, не зависящих от самого человека, когда безопаснее будет уклониться от какого-либо вмешательства с угрожающую ситуацию и спастись бегством, но такие ситуации происходят не так часто, а являются скорее экстраординарными. При этом, в ситуациях, когда необходимо предпринимать активные действия по решению проблем этот копинг является не продуктивным и дисфункциональным.

Копинг дистанцирование, высокий уровень выбора которого показали 21% испытуемых и низкий 28%, так же направлен на отдаление от проблемной ситуации, но существенным отличием от копинга бегство-избегание – у тех, кто выбирает этот копинг проблема остается в поле зрения, они ищут положительные моменты для себя в сложившейся ситуации, но план по ее решению не строится, возникшие негативные эмоции подавляются, так как им не хочется их переживать, внешне создается впечатление, что человек находится в состоянии эмоционального равновесия, из-за чего родители или учителя могут ошибочно сделать вывод о незначимости проблемы и усугублять ситуацию нападками либо не

предлагать свою помощь, оставив ребенка один на один с ситуацией которую он и сам не решает. Зачастую, выбрав такой копинг, ребенок уходит в свою комнату, игнорируя разговоры о проблеме, уходит гулять, чаще в одиночестве, отключает средства связи. Так как дистанцирование требует достаточные усилия воли, высокий уровень самовоспитания, для возможности подавления собственных эмоций и того, чтобы заставить себя делать другую актуальную деятельность, оно перекликается с другой копинг-стратегией - самоконтроль, высокий уровень этого копинга показали 21% испытуемых, а низкий уровень - 24%. Данный копинг также базируется на сознательные усилия индивида, однако, в отличие от предыдущего копинга, эти усилия направлены на разрешение и контроль ситуации в сочетании с активизацией мыслительной деятельности и мобилизации внутренних ресурсов для решения проблемы. Выбрав такую стратегию, старшеклассник ведёт себя спокойно и рационально, взрослые могут решить, что он и сам справится, что и ситуация для ребенка решаема, так как его поведение уравновешенно, но на самом деле они видят демонстрацию сверх контроля и колоссальных усилий по подавлению своих переживаний, поэтому важно не лишать своей поддержки и оставлять его с проблемой один на один, ведь для того, чтобы осуществлять сверх контроль необходимо колоссальное количество энергии, а ведь еще нужно решать проблему. Так как данная стратегия позволяет разрешать проблему, то она наиболее продуктивна, чем предыдущая.

Конфронтативный копинг (выбрали 29% испытуемых высоким уровнем, 25% низким) является противоположным копингу самоконтроль по структуре деятельности, разве что общим является одно - проблемная ситуация осознается и предпринимается активная деятельность. Зачастую, при использовании конфронтативного копинга ребенок ведёт себя импульсивно, его поведение хаотичное и непоследовательное, он изо всех сил пытается хоть как-то повлиять на ситуацию. Также здесь преобладает эмоциональное возбуждение, агрессивность и злость, раздражительность, негибкость, прямолинейность, аффективная захваченность ситуацией, ей может предаваться слишком большое значение, происходит ее «раздувание»; при этом четкого плана действий не сформировано, мыслительная деятельность дезорганизована. В результате происходят ссоры, дети «нарываются на конфликт, ругаются с родителями и учителями, вымещают раздражение на родных и одноклассниках, усугубляя ситуацию и теряя такой ценный ресурс, как поддержка окружающих людей. В результате импульсивного поведения с агрессивными вспышками одноклассники начинают относиться более настороженно к такому ребенку, что негативно сказывается на качестве его социальной жизни. При непонимании со стороны родителей он может стать для них «неблагодарным» ребенком, который грубит им и будто бы не нуждается в их помощи, что в совокупности всех факторов может привести к чувству одиночества и отчаяния перед лицом проблемы.

Такой копинг, как поиск социальной поддержки имеет следующие показатели – лишь 15% испытуемых имеют высокий уровень и 26% - низкий. Это может говорить с одной стороны, о том, что испытуемые сами без помощи других желают справляться со стрессовыми ситуациями, а с другой стороны, что у них нет тех доверительных отношений с окружающими людьми, которые бы позволили искать помощь и поддержку в социальных контактах, а также о том, насколько успешно была реализована ведущая деятельность (общение со сверстниками предыдущего возраста) - подростничество. Примечательно, что наряду с невысоким общим количеством выбора испытуемых такого копинга, как поиск социальной поддержки, в котором проблемная ситуация остается в поле сознания и предпринимаются активные действия по поиску решения проблемы и ее обсуждения в кругу друзей, родственников, на просторах интернета и тому подобных ресурсах, такой копинг как социальное отвлечение - смещение внимания на социальное общение не связанное с упоминанием проблемной ситуации – выбирают большее количество испытуемых – 40% высокий уровень и 25% - низкий. Возможно это связано с доступностью социального общения в современную эпоху интернет-технологий – школьники создают группы общения, обсуждая отвлеченные вопросы, при этом не видя друг друга и не проявляя реальную эмоциональную реакцию на предмет общения, что даёт возможность, не выходя из стрессовой ситуации одновременно оказаться в иллюзорном мире интернет общения. Находясь в подавленном состоянии, ребенок может генерировать социально приемлемые ответы в социальных сетях, а так как его реальное сиюминутное выражение лица и чувств невозможно наблюдать, то для его собеседников факт, что он находится в состоянии стресса является неожиданной новостью. Копинг социальное отвлечение, совместно с копингом избегание, который характеризуется занятием и отвлечением своих мыслей совершенно другими, далекими от проблемы делами входят в виде субшкал в копинг ориентированный на избегание (КОИ), согласно методике КПСС. Этот копинг также занимает лидирующую позицию среди копингов, выявляемых данной методикой, и показывает следующие данные – 31% испытуемых с высоким уровнем копинга, ориентировано на избегание, с превалированием субшкалы отвлечение – 56% респондентов с высоким уровнем. При этом, полученные результаты соотносятся с результатами методики Р. Лазаруса и С. Фолкман, в которой лидирующие позиции занимают копинг избегание (74%). С помощью методики КПСС мы смогли выявить на что более направлено это избегание – на отвлечение (56%) и социальное отвлечение (40%), что может помочь сделать вывод о том, что исследованные нами старшеклассники предпочитают отвлекать себя от проблемы действиями и мыслями, больше связанными не с общением и социальным взаимодействием, а с компьютерными играми, книгами, пищей, алкоголем, сном, фантазирование. Примечательно, что высокий уровень эмоционально ориентированного копинга (ЭОК) показали лишь 22% испытуемых, а низкий 32%. Данный копинг направлен на то, что генерируются мысли и действия,

направленные на снижение психологического и физического стресса. Возможно, эти мысли и действия связаны с наличием волевого усилия и самоконтролем, копингом самоконтроль (21% высокий уровень).

Проблемно ориентированный копинг (ПОК), в результате которого происходит когнитивная оценка ситуации, поиск информации о проблеме, стремление решить возникшую проблему и признание своей роли - выбирают высоким уровнем 0% испытуемых и 49% - низким, что соотносится с копингом принятие ответственности - 3% высокий уровень и 50% низкий, а также с копингом планомерное решение проблем - 18% высокий уровень и 25% - низкий. Примечательно, что высокий уровень ПОК показывают 10% испытуемых, а планомерное решение проблем - 18%. Возможно, такие расхождения связаны с тем, что у некоторых испытуемых с выбором среднего значения ПОК наблюдается высокий уровень копинга планомерное решение проблем, и, возможно, они имеют внутренний план действий при столкновении со стрессовой ситуацией и реализуют его, имея опыт в его эффективности, не всегда осознавая свою роль в возникновении и влиянии на такую ситуацию. При сочетании этих факторов ребенок знает, как поступать в возникшей ситуации, не вытесняет из поля сознания факт присутствия проблемы, но может или не осознавать почему такая ситуация случилась, какие варианты ее решения есть кроме привычного, какими ресурсами он обладает, какое влияние эта ситуация оказывает на него, а он на нее, какие можно сделать выводы, какая его ответственность в этой ситуации и т.п.

Высокий уровень такого копинга, как позитивная переоценка имеют 19% респондентов, а низкий уровень - 28%, что может говорить о общем уровне оптимизма или пессимизма (в данном случае о превалировании пессимистического настроения), о вере в себя, уровне рефлексивности, поиске смысла, извлечении выводов и пользы. Не осуществляя позитивную переоценку и поиск положительного и в любой ситуации, ребенку сложно будет целостно взглянуть на мир, сделать выводы для себя, научиться на своих ошибках и уравновесить негативное влияние неприятной ситуации. Оптимистический настрой укрепляет жизнестойкость, поэтому важно сохранять его и помнить о дихотомичности окружающей действительности. В нашем случае, общее количество испытуемых, выбирающих данный копинг, не высокое, что говорит о необходимости развития таких качеств, как самоуверенность, адекватная самооценка, рефлексивность, а также прояснение ценностных ориентаций и принятие мира с его положительными и отрицательными сторонами.

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод о том, что копинги бегство-избегание и отвлечение имеют высокий уровень у большинства испытуемых, а ПОК и копинг принятие ответственности - в большинстве своём имеют низкий уровень. Так как копинг-стратегии являются ситуативными, то можно предположить, что при должных усилиях можно повлиять на выбор той или иной копинг-стратегии в стрессовой ситуации.

Библиографический список

1. Авдеев В. Психотехнология решения проблемных ситуаций. М.: Феликс, 1992.
2. Бирон Б. В. Структура личностных копинг-ресурсов и их влияние на проактивный копинг // Вестник по педагогике и психологии южной Сибири. 2013. №3.
3. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. Часть 3. Стратегии и стили преодоления стресса // Психол. Журн., 2006. Т.27. №3.
4. Крюкова Т. Л. Методология исследования и адаптация опросника диагностики совладающего (копинг) поведения // Психология и практика: Сб. научных трудов. Вып. 1 / отв. Ред. В. А. Соловьева. Кострома: Изд-во КГУ им Н. А. Некрасова, 2001. С. 70-82.