

## Ведущие копинг-стратегии у лиц юношеского возраста

*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 ведущих копинг-стратегий у лиц юношеского возраста. В статье представлены результаты исследования базовых копинг-стратегий у старшеклассников и студентов-первокурсников. В статье представлено эмпирическое исследование на выборке из 167 испытуемых. Результаты свидетельствуют о преимущественных выборах копингов современных молодых людей для совладания со стрессом.

**Ключевые слова:** копинг, копинг-стратегии, юношеский возраст, совладающее поведение.

### Leading coping strategies in young people

*Pashina Alisa Aleksandrovna*

*Sholom-Aleichem Priamursky state University*

*Student*

*Makedon Tatyana Andreevna*

*Candidate of Pedagogical Sciences*

*PhD, associate professor*

### Abstract

The article is devoted to the study of leading coping strategies in young people. The article presents the results of the study of basic coping strategies for high school students and first-year students. The article presents an empirical study on a sample of 167 subjects. The results show that copings of modern young people are preferred for coping with stress.

**Keywords:** coping, coping strategies, high school students, youthful age, coping behavior.

Проблема копинг-стратегии всегда особо остро стоит перед развивающимся молодым человеком. То, насколько эффективно и качественно индивид выбирает пути преодоления трудных ситуаций и совладения со стрессом, оказывает основополагающее влияние на качество

его жизни в целом. Из-за отсутствия понимания мотивов своих поступков, неосознанности своих действий, использования незрелых, примитивных механизмов психологической защиты, непродуктивных копинг-стратегий, нереалистичного взгляда на мир и пребывания во власти самообмана человек не может реализовать свой потенциал, осуществлять действительно продуктивные контакты с внешним миром, понимать себя и чувствовать полностью психологически здоровым.

Практическая значимость исследования состоит в том, что полученные результаты исследования иллюстрируют ведущие копинг-стратегии у лиц юношеского возраста, результаты могут быть использованы для разработки психопрофилактических и психокоррекционных программ, направленных на обучение подростков и юношей адаптивным формам поведения.

Копинг, копинговые стратегии - это действия и поступки человека, направленные на то, чтобы совладать со стрессовой ситуацией.

Н. А. Сирота и В. М. Ялтонский выявили, что между личностными характеристиками Я-концепции лиц раннего юношеского возраста и их выборами копинг-стратегий существует ярко выраженная взаимосвязь, проявляющаяся в том, что при выборе пассивных копинг-стратегий и преимущественное использование копинга КОИ (копинг, ориентированный на избегание), формируются негативная Я-концепция и низкая самооценка [1].

Позже в своих исследованиях М. Перре выявил закономерность в том, что люди, приоритетно выбирающие эффективные способы совладания со стрессом имеют более высокие показатели психологического благополучия, устойчивую самооценку, более зрелый и реалистичный взгляд на мир [3].

Для выявления ведущих копинг-стратегий у лиц юношеского возраста были использованы: методика «КПСС - Копинг-поведение в стрессовых ситуациях – опросник обобщенных реакций», (адаптированный вариант Т. Л. Крюковой методики Н.С. Эндлера, Д.А. Паркера «Coping Inventory for Stressful Situations»); копинг-тест «Опросник о способах копинга» Р. Лазаруса и С. Фолкман.

Копинг-стратегии исследуются в рамках когнитивно-поведенческой психотерапии. 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.

Канадский исследователь Н.С. Эндлер в соавторстве с Д. А. Паркером разработали методику «КПСС - Копинг-поведение в стрессовых ситуациях опросник обобщенных реакций», надежно измеряющую три основных стиля совладания:

1) Проблемно-ориентированный копинг (ПОК) (когнитивная оценка ситуации, поиск информации о проблеме, стремление ее решить, признание своей роли в ситуации);

2) Эмоционально-ориентированный копинг (ЭОК) (генерируются мысли и действия, направленные на снижение психологического и физического ощущения стресса);

3) Копинг, ориентированный на избегание (КОИ) (человек замыкается в себе, не делится проблемой, уходит от решения проблемы).

Так же Р. С. Лазарус и С. Фолкман выделили ситуативно-специфические копинг-стратегии, в которых присутствуют поведенческий, эмоциональный и когнитивный компоненты. Условно в них можно выделить продуктивные копинг-стратегии, наиболее эффективные в большинстве ситуаций, и непродуктивные копинг-стратегии, которые могут привести к ухудшению ситуации или полному ее не разрешению.

Условно непродуктивные, дисфункциональные копинг-стратегии:

Копинг-стратегия конфронтация характеризуется импульсивной, хаотичной, непоследовательной активностью с целью хоть какого-либо влияния на ситуацию, при преобладании эмоционального возбуждения, агрессивности, злости, раздражения с настойчивостью, прямолинейностью, негибкостью. Когнитивная сфера аффективно захвачена ситуацией, происходит дезорганизация мыслительной деятельности. Внешне конфронтация проявляется в ссорах, человек как бы «нарывается на конфликт».

При копинг-стратегии дистанцирование происходит переключение внимания на другую актуальную деятельность с сохранением привычного стереотипного поведения. Человек находится в эмоциональном равновесии, неприятные эмоции подавляются, происходит сознательное устранение от ситуации как эмоционально, так и мысленно, нежелание думать о стрессовой ситуации сочетается с поиском положительных сторон. Такая стратегия может выражаться в уходе, поездке куда-либо, отключение средств связи и т.д.

Поиск социальной поддержки предполагает активное общение и взаимодействие с окружающими людьми, активный сбор информации относительно ситуации посредством перенятия чужого опыта, проговаривание ситуации с другими. Эмоционально наблюдается захваченность ситуацией, обеспокоенность, тревога, нуждается в сочувствии и помощи, а внешне проявляется в долгих разговорах и посиделках, письмах на форумы, общение в интернете. Дисфункциональность такой стратегии может проявляться в том, что дальше разговоров и сиюминутного снятия напряжения в общении дело не пойдет, а ситуация останется незавершенной.

Принятие ответственности проявляется в непоследовательных и неуверенных действиях, попытке вызвать снисхождение, наблюдается состояние беспомощности с депрессивными проявлениями, чувством вины, отчаянием, угрызением совести. На когнитивном уровне в такой стратегии отсутствует план деятельности, происходит ориентация на внешнюю оценку, самообвинение, заикленность на происходящем, а внешне проявляется в своевременном принятии своей некомпетентности и покаянии.

Бегство-избегание характеризуется снятием напряжения посредством алкоголя, сна, еды, уходом от активных действий, причем тревога, эмоциональное напряжение, подавленность остаются в сфере эмоций, но сохраняется надежда что все закончится хорошо. В когнитивной сфере происходит мысленное избегание проблемы, нежелание осмысливать план действий, фантазирование, плохое понимание своего состояния, а внешне проявляется в неестественном поведении: наигранном веселье, неожиданной злости, чрезмерном азарте.

Копинг-стратегия планомерное решение проблем относится к продуктивным стратегиям и характеризуется взаимодействием с окружающим миром, информацией, людьми, попытками решить проблему, построением плана действий, анализом проблемы, обращением к опыту. На эмоциональном уровне наблюдается самообладание, сосредоточенность, уверенность.

Самоконтроль можно назвать продуктивной копинг-стратегией, которая выражается в повышенном контроле в деятельности, высказываниях, спонтанных действиях, когда личность сознательно сохраняет самообладание и оптимизм, подавляет негативные эмоции, при этом происходит активизация мыслительной деятельности, наблюдается настороженность и повышенное внимание, внешние действия направлены на контроль и разрешение ситуации.

Положительная переоценка характеризуется обычным поведением для некоторых групп лиц, внешне проявляется в обращении к Богу, Вселенной, на эмоциональном уровне проявляется надежда, оптимизм, вера в себя, а на когнитивном - анализ ситуации, поиск смысла с фокусировкой на положительном, извлечение выводов и пользы.

Данные стратегии можно измерить с помощью разработанного Р. С. Лазарусом и С. Фолкман опросника способов совладающего поведения (методика Копинг-тест «Опросник о способах копинга» Р. Лазаруса и С. Фолкман).

Таким образом, используя перечисленные методики, мы провели исследование на базе МБОУ СОШ №8 г. Биробиджана и Приамурского государственного университета имени Шолом-Алейхема.

В исследовании участвовали 167 респондентов, возраста 15-18 лет.

Согласно проведенным методикам на выявление копинг-стратегий, мы получили следующие результаты, которые отражены на рисунке 1. 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.

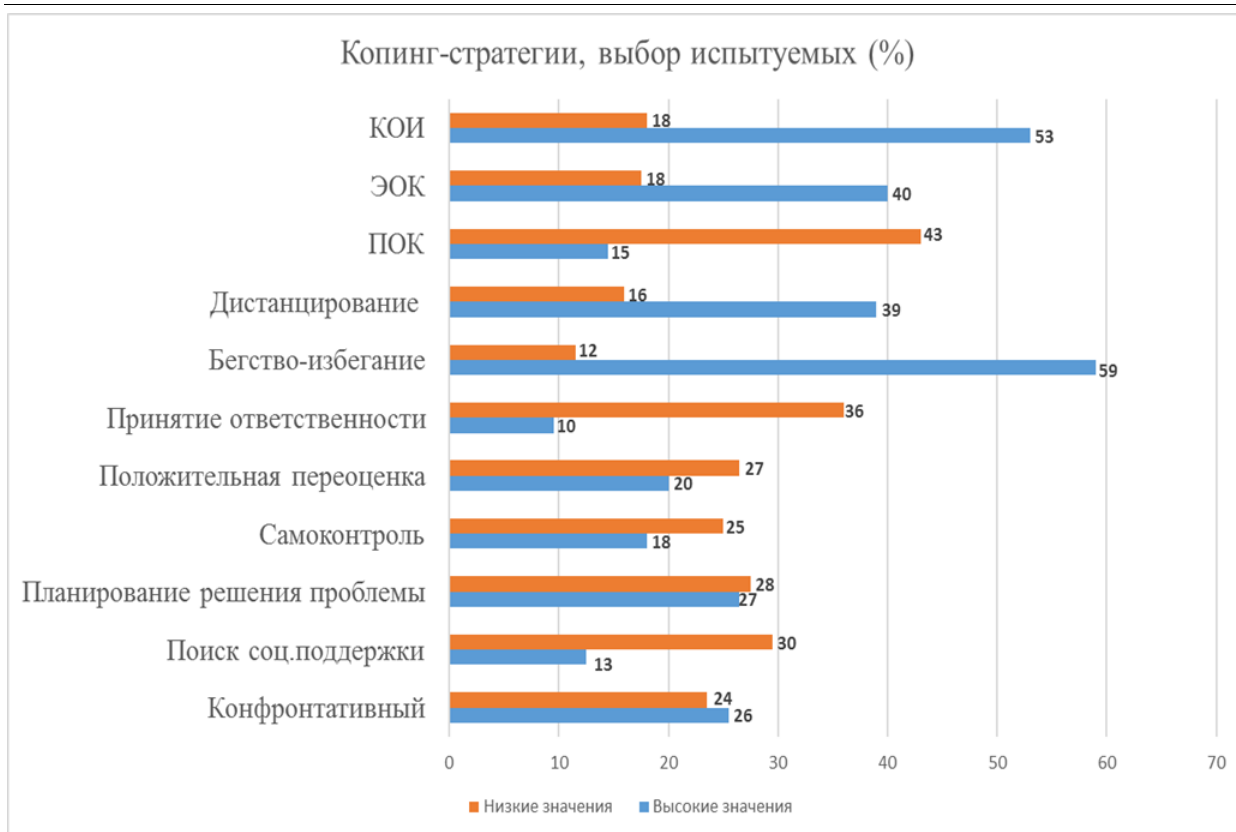


Рис.1 Копинг-стратегии испытуемых согласно копинг-тесту «Опросник о способах копинга» и методике «КПСС - Копинг-поведение в стрессовых ситуациях опросник обобщенных реакций».

Как видно из полученных данных (Рис. 2.1), копинг-стратегия бегство-избегание является наиболее популярной у респондентов - высокие значения данного копинга имеют 59% респондентов, а низкие - 12% согласно методике КПСС. В результатах методики «Опросник о способах копинга» копинг избегание (КОИ) в 53% случаев составляет высокое значение, а в 18% низкое. Данный вид копинга 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.

Следующим по количеству выборов респондентами является копинг дистанцирование – 39% респондентов имеют высокий уровень данного копинга и 16% - низкий уровень. Данный копинг относится к непродуктивным копинг-стратегиям, так как в его процессе происходит попытка субъективное снижение значимости проблемы и степени вовлеченности в активный процесс ее разрешения, что может привести к вероятности обесценивания собственных переживаний и недооценки

значимости возможных действий и активности для разрешения этой проблемы.

Копинг планирование решения проблемы - 27% респондентов используют высокие значения данного копинга, а 28% низкие значения. Данный вид копинга является наиболее продуктивным в большинстве ситуаций, так как направлен на запланированные, последовательные активные действия по разрешению ситуации, при этом имеется ориентировочная цель, как эта ситуация наиболее желательно должна быть разрешена.

Такой копинг, как поиск социальной поддержки имеет следующие показатели - 13% испытуемых имеют высокий уровень и 30% - низкий. Это может говорить с одной стороны, о том, что испытуемые в некоторых случаях (13% высокий уровень и 57% средний уровень) могут поделиться своей проблемой с другими, обсудить ее, искать советов у других, находить информацию на просторах интернета или книг, при этом проблема остается в поле зрения, однако может произойти то, что дальше поиска информации и снятия напряжения посредством общения дело не пойдет и ситуация может оставаться не разрешенной и развиваться самостоятельно, без явного вмешательства респондента.

Высокий уровень копинга самоконтроль показали 18% испытуемых, а низкий уровень - 25%. Данный копинг базируется на сознательных усилиях индивида, и эти усилия направлены на разрешение и контроль ситуации в сочетании с активизацией мыслительной деятельности и мобилизации внутренних ресурсов для решения проблемы.

Конфронтативный копинг (выбрали 26% испытуемых высоким уровнем, 24% 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.

Высокий уровень такого копинга, как положительная переоценка имеют 20% респондентов, а низкий уровень - 27%, что может говорить о общем уровне оптимизма или пессимизма (в данном случае о превалировании оптимистического настроения), о вере в себя, уровне рефлексивности, поиске смысла, извлечении выводов и пользы.

Согласно методике копинг-тест «Опросник о способах копинга», мы получили результаты, показывающие на что ориентированы стратегии испытуемых. Преобладающий способ совладания со сложными ситуациями у респондентов – это копинг, ориентированный на избегание (КОИ) – 53% выбрали высокие значения данного копинга, а лишь 18% низкие. 40% испытуемых выбрали высокие значения эмоционально ориентированного копинга, лишь 18% - низкие. Проблемно ориентированный копинг (ПОК) является наименее используемым, 15 % выбрали высокие значения, 43% - низкие. Данные результаты позволяют сделать вывод о том, что

эмоциональное реагирование и избегание проблемы дается наиболее легко современным молодым людям, и это их приоритетные стратегии в большинстве сложных ситуаций.

Таким образом, исходя из полученных данных, можно сделать вывод о том, что ведущими копинг-стратегиями являются копинги бегство-избегание и копинг, ориентированный на избегание (КОИ).

### **Библиографический список**

1. Авдеев В. Психотехнология решения проблемных ситуаций. М.: Феликс, 1992.
2. Александрова Л.А., Лебедева А.А., Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Личностные ресурсы преодоления затрудненных условий развития // Личностный потенциал: Структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 579–610.
3. Бирон Б. В. Структура личностных копинг-ресурсов и их влияние на проактивный копинг // Вестник по педагогике и психологии южной Сибири, 2013. №3.
4. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. Часть 3. Стратегии и стили преодоления стресса // Психол. Журн.. 2006. Т.27. №3.
5. Иванов П.А., Гаранян Н.Г. Апробация опросника копинг-стратегий (COPE) // Психологическая наука и образование. 2010. №1. С. 82–93.
6. 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.