

## Психологические особенности копинг-стратегий осужденных

*Габдулина Юлия Анатольевна*

*Приамурский государственный университет им.Шолом-Алейхема*

*Магистрант*

*Левкова Татьяна Валериевна*

*Приамурский государственный университет им.Шолом-Алейхема*

*к.п.н., доцент, зав. кафедрой психологии*

### Аннотация

Статья посвящена исследованию психологических особенностей копинг-стратегий осужденных. В статье представлены результаты теоретического и эмпирического исследования особенностей поведения осужденных, попавших в сложную жизненную ситуацию. Для изучения копинг – стратегий и определения поведения личности в трудных жизненных ситуациях мы использовали методику, разработанную Д.Амирханом для диагностики доминирующих копинг-стратегий личности осужденных. Анализ полученных экспериментальных данных показал, что у осужденных преобладает низкий уровень разрешения проблем, т.е. данная категория людей не может как правило решить серьезные проблемы и прибегает к крайним мерам, которые приводят на скамью подсудимых.

**Ключевые слова:** психология осужденных, копинг-стратегии поведения, личность.

### Psychological content of coping-strategic tools

*Gabdulina Lily Anatolevna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Master student*

*LevkovaTanyanaValerievna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Candidate of pedagogical sciences, associate professor, Head of department of Psychology*

### Abstract

The state of the art of psychological coping-strategic development. In this case, the results of the theoretical and empirical study of the results of the study are presented. For copying strategies - and the distribution of similarities in the common business situations with which it is used D. Amirhan for diagnostics dominates coping-strategic assistive devices. Analyzing the experimental data set,

which results in a new level of the problem, the problem. This category does not allow you to create specific issues and depend on the size of the file.

**Keywords:** Related Psychology, Copy Strategy Powers, Simplicity.

Личное развитие предполагает создание более или менее надежного представления о себе. Невозможно знать о себе все, как невозможно раз и навсегда сформировать представление о себе. Человек постоянно меняется, отказывается от обычного, устоявшегося и приобретает новое, более перспективное.

В жизни каждого из нас возникают сложные жизненные ситуации, и все мы по-своему реагируем на проблемы и по-разному ищем выход из сложной ситуации. Необходимость выработки эффективных стратегий поведения следует из частоты пребывания человека в трудных жизненных ситуациях.

Копинг-стратегии – это такой способ управления стрессующим фактором, который возникает как ответ личности на воспринимаемую им угрозу. Копинг-ресурсы – это относительно стабильные характеристики людей и стресса, которые способствуют развитию умений совладать с ним.

Фактически поведенческие копинг-стратегии подразделяются на адаптивные и дезадаптивные, активные и пассивные. К активным стратегиям приурочивают стратегию «разрешение проблем», как основу копинг-стратегий которая, включает разновидности поведения человека, цель которой является решение проблемы или стрессовой ситуации и стратегия «поиска социальной поддержки», включая поведение, направленное на получение социальной поддержки из окружающей среды. Пассивное копирующее поведение включает варианты поведения, они включают в себя базовую стратегию преодоления «избегание», но некоторые формы избегания также могут быть активными. Наибольший интерес представляют возрастные и гендерные различия в поведении, позволяющем справиться с ситуацией. В использовании копинг-стратегий имеется также возрастная динамика[4].

Проблеме развития личности в трудных жизненных ситуациях посвящены работы некоторых ученых. Огромный вклад в изучение данной проблемы поведения личности в трудных жизненных ситуациях внесли Л.И. Божович, А.Л. Венгер, Л.С. Выготский, Т.В. Драгунова, Е.А. Леванова. Проводились исследования переживаний личности в экстремальных ситуациях такими учеными как Л.М. Аболин, Ф.Е. Василюк, И.М. Тышкова, А.Д. Андреева, Р.А. Туревская, Е.Ю. Коржова [1, 2, 3].

В эмпирическом исследовании нами была поставлена цель-теоретически и эмпирически изучить особенности копинг-стратегий осужденных как людей, попавших в трудную жизненную ситуацию.

Для достижения цели мы определили объект исследования – копинг-стратегии личности, попавшей в трудную жизненную ситуацию.

Предмет исследования – копинг-стратегии поведения заключенных, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

В качестве объекта исследования выступили осужденные ФКУ ИК–10 УФСИН России по ЕАО –100 человек.

Для изучения копинг–стратегий и определения поведения личности в трудных жизненных ситуациях мы использовали методику, разработанную Д.Амирханом «Индикатор копинг- стратегий» для диагностики доминирующих копинг-стратегий личности осужденных.

Высокий общий балл по шкале характеризует человека как активного, уверенного в своих силах, он редко переживает стрессовые ситуации, легко справляется с ним, продолжает так же эффективно работать и не теряет душевного равновесия. Низкий балл свойствен людям, которые не совсем уверены в своих силах и возможностях вовремя совладать со стрессом. Небольшое напряжение вызовет у них серьезные переживания, ухудшение состояния здоровья и снижение работоспособности. А отсутствие подобной убежденности приведет к чувству отвергнутости и ненужности, ощущение себя «вне» жизни, ощущение собственной беспомощности. Осужденный, у которого сильно развит компонент контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь. Осужденный, у которого слабо развиты компоненты контроля уверен, что от него самого мало, что зависит в жизни, включает свою беспомощность и быстро сдается. При высоких показателях по шкале принятия риска человек рассматривает жизнь как способ приобретения опыта, он всегда готов к новым действиям, а при отсутствии гарантий успеха он пойдет на риск к достижению того. Чтобы обеспечить себе комфорт и безопасность в окружающей его среде. Невысокие показатели по субшкале принятия риска, показывают нам что человек становится уверенным в себе, стремится к стабильной жизни, обычному комфорту и безопасной жизни. Такая личность к риску не готова: цена ошибки для нее намного выше, чем шанс добиться результата.

Анализ результатов показал следующее: выраженность стратегии разрешения проблем: очень низкий уровень – 25%, низкий уровень – 60%, средний уровень – 15%.

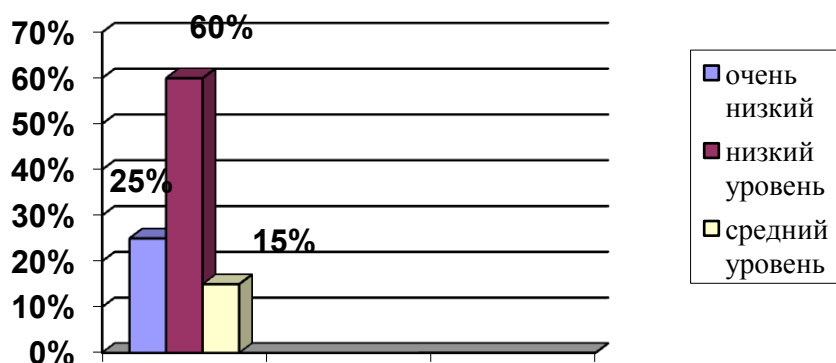


Рисунок 1. Стратегия разрешения проблем

Стратегия разрешения проблем – это наиболее активная поведенческая стратегия, при которой человек будет использовать все свои личные ресурсы

для поиска возможных способов эффективного решения проблемы. У осужденных преобладает низкий уровень разрешения проблем, т. е. данная категория людей не может как правило решить серьезные проблемы и прибегает к крайним мерам, которые приводят на скамью подсудимых. Ориентация на решение проблемы дает конструктивную predisposedность к предъявляемым требованиям и трудностям. Таким образом, стратегия разрешения проблем представляет собой комплекс эффективных методов разрешения различных ситуаций и является наиболее часто используемой человеком с адекватной и завышенной самооценкой[3].

Стратегия поиска выражена в следующих показателях: очень низкий уровень – 20%, средний уровень – 10%, низкий уровень – 70%.

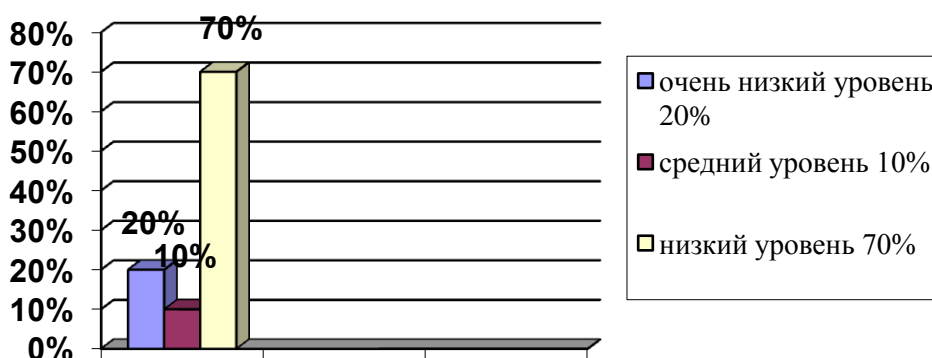


Рисунок 2. Стратегия поиска

Стратегия поиска социальной поддержки — это активная поведенческая стратегия, при которой человек для эффективного разрешения проблемы обращается за помощью и поддержкой к окружающей его среде: семье, друзьям, значимым другим. У данных испытуемых так же преобладает низкий уровень, люди не могут обратиться к близким за помощью и пытаются в одиночестве решить свои проблемы, используя тем самым крайние меры. Стратегия поиска социальной поддержки включает попытку решить проблему путем привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информативной, эмоциональной и эффективной поддержки.

Характеризуется ориентацией на взаимодействие с другими людьми, ожиданием внимания, совета, сочувствия.

Обращение за информационной поддержкой в основном связано с обращением за советом к специалистам и знакомым, обладающим необходимыми знаниями с точки зрения респондента. Потребность в эмоциональной поддержке проявляется, главным образом, в желании быть услышанным, получить эмпатический ответ, поделиться с кем-то своим опытом. Когда вам нужна преимущественно эффективная поддержка, человек нуждается в помощи с конкретными действиями.

Положительные стороны: возможность использовать внешние ресурсы для решения проблемы.

Минусы: возможность формирования зависимой позиции и/или завышенного ожидания по отношению к другим.

Стратегия избегание по результатам исследования представлена так: очень низкий уровень – 15%, низкий уровень – 75%, средний уровень – 10%.

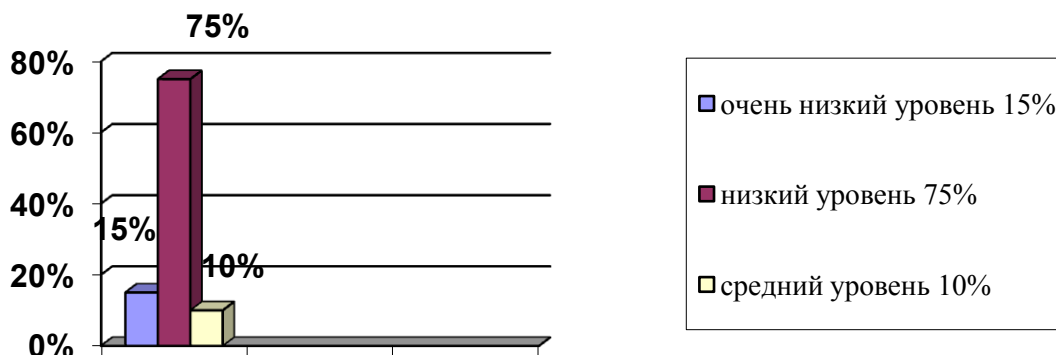


Рисунок 3. Стратегия избегания

Стратегия избегания – это поведенческая стратегия, при которой человек будет стараться избегать контактов с окружающей его действительностью и уйти от решения проблем.

Человек использует пассивные способы избегания, например, начинает заболеть или ищет решение выхода из проблемы злоупотребляя алкоголем, наркотиками, может совсем «уйти от решения проблем», используя активный способ избегания – суицид. У осужденных преобладает низкий уровень, поэтому большое количество преступлений совершается людьми, которые не могут найти выход из трудной жизненной ситуации, и в результате оказываются в тюрьме.

Стратегия избегания – занимает главную роль при формировании дезадаптивного, псевдосовладающего поведения. Она принимает участие в преодолении или снижении дистресса у человека, который находится на более низком уровне развития. Использование этой стратегии вызвано при недостаточном развитии личностно-средовых копинг-ресурсов и навыков активного разрешения проблем. Однако она может носить адекватный либо неадекватный характер в зависимости от конкретной стрессовой ситуации, возраста и состояния ресурсной системы личности. Копинг-стратегия избегания связана с механизмом упрощения, и функционирования человека на более низком функциональном уровне, и применяется наиболее часто осужденными с заниженной самооценкой [2].

Результаты экспериментального исследования показали, что большинство осужденных (65 %) имеют заниженную самооценку. Осужденные, с заниженной самооценкой обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которые могут достигнуть, преувеличивая значение неудач. Заниженная самооценка ведет к неуверенности в себе, робости, застенчивости, невозможности реализовывать свои способности. У таких

осужденных часто развивается чувство одиночества. Застенчивые люди испытывают неловкость и напряжение, что затрудняет их общение с окружающими.

Таким образом, мы видим, что у осужденных преобладает низкий уровень разрешения проблем, т.е. данная категория людей не может как правило решить серьезные проблемы и прибегает к крайним мерам, которые приводят на скамью подсудимых. У данных испытуемых так же преобладает низкий уровень по стратегии поиска социальной поддержки. Люди не могут обратиться к близким за помощью и пытаются в одиночестве решить свои проблемы, используя тем самым крайние меры. Копинг-стратегия избегания связана с механизмом редукции, и функционирования человека на более низком функциональном уровне, и применяется наиболее часто осужденными с заниженной самооценкой.

У большинства осужденных наиболее высокий уровень напряженности наблюдается у стратегии конфронтативный копинг. Данная стратегия предполагает агрессивные усилия по изменению ситуации, определенную степень враждебности и готовности к риску.

Выбор стратегии поведения во многом зависит от индивидуальных особенностей осужденного человека. Основным звеном знания человека о самом себе, является образ Я. У каждого человека, есть свой образ Я, который складывается в процессе жизнедеятельности и общения, обеспечивая человеку единство и тождественность самого себя в процессе м. Сталкиваясь в жизни с трудными ситуациями, человек, очень часто, теряет способность здраво рассуждать и мыслить, что обуславливается слабо развитой социально-психологической устойчивостью личности. Чтобы выйти из сложных жизненных ситуаций с наименьшими потерями или приобрести что-то ценное для себя как личности, человеку необходимо развить душевную устойчивость и эмоциональную устойчивость.

### **Библиографический список**

1. Абульханова К. А. Методологический принцип субъекта: исследование жизненного пути личности // Психологический журнал. М, 2014. С. 5-18.
2. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991. 289 с.
3. Коржова Е.Ю., Лемиш В.В. Взаимодействие с жизненными ситуациями и геронтокультура // Психологические исследования. 2014. Т. 7. № 35.
4. Левкова Т.В. Прогностический характер проявления дезадаптивных схем личности // III Международный научно-образовательный форум "Хэйлунцзян-Приамурье". Сборник материалов Международной научной конференции. Биробиджан, 2019
5. Левкова Т.В. Связь мотивации достижения и копинг-стратегий личности//Категория "социального" в современной педагогике и психологии // Материалы 6-й всероссийской научно-практической конференции с дистанционным и международным участием. Ульяновск, 2018.