

## ПСИХОЛОГИЯ

*Зими́на Ната́лия Викто́ровна*

студентка

*Сима́това Окса́на Бори́совна*

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВПО «Забайкальский государственный университет»

г. Чита, Читинская область

### ИЗУЧЕНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ

*Аннотация:* в статье рассматривается проблема выбора стратегий учащимися в различных ситуациях. С помощью анализа методики было выявлено, что чаще всего учащиеся выбирают относительно продуктивные и непродуктивные копинг-стратегии. Это свидетельствует о том, что в данном направлении необходима работа по формированию выбора у учащихся продуктивных копинг-стратегий.

*Ключевые слова:* копинг-поведение, копинг-стратегии, копинг-ресурсы.

Современные условия жизни требуют от человека высокого уровня адаптивности и мобильности. Поэтому широко проявляется интерес к поведению личности в трудных жизненных обстоятельствах, которые возникают в процессе жизнедеятельности [5, с.122].

Копинг-поведение в современных психологических исследованиях понимается как комплекс осознанных адаптивных действий (аффективных, поведенческих, когнитивных) или социальное поведение, помогающие человеку справиться с адекватными личностными ситуациями и особенностями, с внутренним дискомфортом [4, с.100]. Копинг-поведение регулируется посредством копинг-стратегий, представляющий собой способы реализации совладающего поведения, свойственного человеку в тех или иных ситуациях, строящихся на основе личностных и средовых копинг-ресурсов [1, с.101]. Значительная часть исследователей определяют копинг-ресурсы как характеристики личности и

социальной среды, облегчающие или делающие возможной успешную адаптацию к жизненным стрессам [6, с.10].

Основные подходы к пониманию копинг-поведения принадлежит преимущественно зарубежным психологам S. Folkman и R.S. Lazarus [6, с.8]. В российской психологии исследованиями данной проблемы занимались Л. Мерфи, Н.А. Сирота, Л.А. Китаев-Смык, И.М. Никольский [1].

Нами было проведено исследование, целью которого являлось определение особенностей выбора копинг-стратегий в условиях стрессовых ситуаций. В исследовании приняли учащиеся старших классов. Именно в этом возрасте проблем становится больше и значимее, предстоящий процесс сдачи ЕГЭ и т. д. В связи с этим, копинг-ресурсы и копинг-стратегии становятся устойчивыми личностными характеристиками [4, с.102]. Поэтому, в последующем их изменение менее эффективное и более затратно.

Исследование проводилось в два этапа. Подготовительный этап включил в себя подбор теоретической литературы и методики для проведения исследования, отвечающие задачам исследования. На этапе основного исследования применялся метод психодиагностического тестирования, в рамках которого использовалась методика определения индивидуальных копинг-стратегий Э. Хайма.

Теоретический анализ литературы показал, что копинг-поведение можно определить, как совокупность осознанных стратегий совладения с внутренним дискомфортом и напряжением, адекватным личностным особенностям и ситуации [4, с.40]. Во второй половине XX века в психологии возникла теория совладения личности с трудной жизненной ситуацией (копинга). Впервые термин «совладать» применил L. Murphy в 1962 году [6, с.133]. В дальнейшем он был широко использован А. Maslow, который полагал, что копинг-поведение противопоставлено экспрессивному поведению. R.S. Lazarus определяет «копинг», как: «Желание решить проблемы, которые принимает человек, если требования необходимы для его благополучия (как и в ситуации, связанной с большой

опасности, так и в ситуации, предназначенного для большего успеха), поскольку эти требования активируют способности к адаптации» [5, с.23].

В российской психологии понятие «копинг-поведение» определяют как поведение, направленное на совладение со стрессовой ситуацией, психологическое преодоление. А.Ю. Маленова определяла копинг-поведение ресурс, предполагающий управление ресурсами среды и личности, мобилизацию и оптимальное использование. В данном подходе совладающее поведение является результатом взаимодействия копинг-ресурсов и копинг-стратегий [2, с.217]. Копинг-стратегии рассматриваются как актуальные ответы личности на воспринимаемую угрозу, как способ управления стрессом.

Результаты эмпирического исследования показали, среди когнитивных стратегий обучающиеся применяют продуктивные копинг-стратегии 10%, относительно продуктивные копинг-стратегии – 73% и непродуктивные копинг-стратегии – 17%. Среди эмоциональных копинг-стратегий процент учеников, которые выбирают продуктивные копинг-стратегии составил 50%, относительно продуктивные копинг-стратегии – 8% и непродуктивные копинг-стратегии – 42%. Среди поведенческих копинг-стратегий процент школьников, применяющих продуктивные копинг-стратегии, составил 10%, относительно продуктивные копинг-стратегии у 72% учащихся и непродуктивные копинг-стратегии у 18%. Это позволило сделать вывод о том, что старшеклассники преимущественно используют непродуктивные копинг-стратегии при выборе эмоциональных стратегий и относительно продуктивные копинг-стратегии при выборе когнитивных и поведенческих стратегий.

Количественный анализ полученных результатов, показал, что у старшеклассников отмечаются следующие непродуктивные и относительно продуктивные копинг-стратегии: среди когнитивных копинг-стратегий – диссимиляция («Говорю себе: Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо») – 18,5%; сохранение самообладания («Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показы-

вать своего состояния») – 23,5%; религиозность («Я стараюсь все проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось») – 5%; относительность (Я говорю себе: «По сравнению с проблемами других людей – это пустяк») – 13%; растерянность («Я не знаю, что делать, и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей») – 7%; игнорирование («Говорю себе: В данный момент есть что-то важнее, чем трудности») – 5%; установка собственной ценности («В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с более сложными») – 8%; смирение («Говорю себе: Это судьба, нужно с этим смириться») – 10%.

Среди эмоциональных копинг-стратегий учащиеся используют: самообвинение («Я считаю, себя виноватым и получаю по заслугам») – 5%; пассивная кооперация («Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне») – 8%; эмоциональная разрядка («Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу») – 7%; агрессивность («Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным») – 11%; подавление эмоций («Я подавляю эмоции в себе») – 7%; покорность («Я впадаю в состояние безнадежности») – 7%.

Среди поведенческих копинг-стратегий выбор следующий: активное избегание («Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредоточиваться на своих неприятностях») – 8%; обращение («Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом») – 18,5%; отвлечение («Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях») – 23,5%; альтруизм («Я стараюсь помочь людям, и в заботах о них забываю о своих горестях») – 11%; конструктивная активность («Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т. д.)») – 7%; компенсация («Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п.)») – 12%; отступление («Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой») – 10%.

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют о том, что у учащихся при выборе стратегий преобладают относительно продуктивные и непродуктивные копинг-стратегии необходима работа по развитию продуктив-

ных копинг-стратегий, которая позволит старшеклассникам справляться со стрессами более эффективно. Результаты исследования могут быть использованы психологами, педагогами, социальными работниками для разработки профилактических, коррекционных программ для старшеклассников. В адаптированном виде результаты исследования могут быть использованы старшеклассниками в целях самовоспитания и развития саморегуляции поведения.

### *Список литературы*

1. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Ч.1: «Coping stress» и теоретические подходы к его изучению // Психологический журнал. 2006. – Т.27. №1. С. 122–123.
2. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс: физиологические и психологические реакции. Под. ред. Л. Леви, В.Н. Мясищева. Л.: Медицина, 1970. – 570 с.
3. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психол. журн. 1997. Т. 18, № 5. С. 20–30.
4. Симатова, О.Б. Первичная психолого-педагогическая профилактика аддиктивного поведения подростков в условиях средней общеобразовательной школы: монография. / О.Б. Симатова. – Чита.: Изд-во ЗабГГПУ, 2009. – 161 с.
5. Lazarus, R.S. Psychological stress and the coping process / R.S. Lazarus. – N. Y.: McGraw Hill, 1966. – 73 p.
6. Murphy, L. цит. по Ценных Е.А., Чехлатый Е.И., Волкова О.Н. Оценка качества жизни и копинг-поведения у больных невротическими расстройствами – отрывок из статьи / Вестник психотерапии. Neal, e-Journal, 2009. P. 121-143.