

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ КАК РЕСУРСА ЛИЧНОСТНО- ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ

Ю. А. Малашенко

*ГУО «Республиканский институт высшей школы», ул.Московская, 15,
220007, г. Минск, Беларусь, emptyness74@gmail.com*

В статье раскрывается совладающее поведение как форма адаптационных процессов реагирования, которые использует индивид в столкновении со стрессовыми ситуациями, стратегия действий личности, направленная на устранение возникшей стрессогенной ситуации. Совладающее поведение в совокупности с внутренними индивидуально-личностными ресурсами отражает адаптационный потенциал личности и может выступать как ресурс лично-профессионального развития студентов.

Ключевые слова: копинг-стратегии; личность; совладающее поведение; студенты; юношеский возраст.

THEORETICAL APPROACHES TO THE STUDY OF COPING BEHAVIOR AS A RESOURCE FOR PERSONAL AND PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF STUDENTS

Yu. A. Malashenko

*Republic Institute of Higher Education, Moskovskaya str., 15,
220007, Minsk, Belarus, emptyness74@gmail.com*

This article explores coping behavior as a form of adaptive response processes used by individuals when faced with stressful situations, a personal strategy aimed at eliminating the stressful situation. Coping behavior, combined with internal individual resources, reflects an individual's adaptive potential and can serve as a resource for students' personal and professional development.

Keywords: coping strategies; personality; coping behavior; students; adolescence.

Актуальность проблемы формирования механизмов совладающего поведения в контексте лично-профессионального развития неразрывно связана с происходящими в настоящее время социально-экономическими, культурными, политическими изменениями в обществе, влияющими на процесс развития личности, её социализацию и самореализацию. Это влияние особенно важно в переходные периоды развития. Социальные изменения как в государстве, так и семье приводят к увеличению эмоционального дискомфорта и внутреннего напряжения у юношей и

девушек, испытывающих как собственные трудности, так и трудности, объективно возникающие в их окружении и находящиеся вне их контроля.

Механизмы совладания («копинг») рассматриваются как наиболее важные формы адаптационных процессов реагирования индивидов на стрессовые ситуации, стратегии действий личности, направленной прежде всего на устранение стрессогенный фактор [2, с. 4].

Известно, что стрессовые события приводят к блокировке способности принимать самостоятельные осознанные решения, являются предпосылкой развития различных психических и физиологических нарушений и блокируют познавательную деятельность. В таких условиях одной из наиболее уязвимых возрастных групп являются люди подросткового возраста, перед которыми стоит наиболее важная жизненная задача выбора, выражающаяся в личностном, социальном и профессиональном самоопределении. И от того, насколько успешно пройдёт совладание в этом возрасте, зависит как благополучие личности, так и её профессиональный успех в будущем.

Первый подход к интерпретации понятия «копинг», развитый в работах, прежде всего, З. Фрейда [2, с. 10], а затем представителем психоаналитического движения Н. Хааном, интерпретирует его с точки зрения динамики «эго» как один из методов (сознательной) психологической защиты, применяемой для снятия избытка психического напряжения.

Второй, отражённый в работах Р. Муса, определяет копинг с точки зрения личностных качеств, как относительно постоянную предрасположенность личности, устойчивый стиль реагирования на стресс определенным образом. Утверждается, что выбор тех или иных копинг-стратегий в течение жизни является достаточно устойчивой характеристикой, мало зависящей от типа стрессора [2, с. 12].

Согласно третьему подходу Р. Лазаруса / С. Фолкмана копинг - процесс постоянно меняющихся когнитивных и поведенческих способов преодоления конкретных внешних и внутренних требований, которые оцениваются человеком как значимые или значимые за пределами возможностей [3, с. 24].

Они выделили 8 типов ситуативно-специфичных копинг-стратегий [6, с. 20-24]: конфронтация; дистанцирование; самоконтроль; признание ответственности; избегание; целенаправленное решение проблемы; позитивная переоценка.

Понять особенности развития копинг-стратегий у школьников могут помочь результаты изучения копинг-стратегий в подростковом возрасте. Исследования зарубежных учёных (Т. Ньютон, Р. Контрада) установили, что уровень тревожности ещё взаимосвязан и с выбором эмоциональных копинг-стратегий, а также снижением самооценки. Использование когнитивных копинг-стратегий характеризует высокий уровень психологической

зрелости молодых людей наряду с чувством собственного достоинства и высокой самооценкой (Б. Фелтон, Т. Ревенсон) [4, с. 15].

Исследуя основные реакции человека на угрозу Д. Амирхан указывает на устойчивость выбора личностью копинг-стратегий и их низкую зависимость от вида стрессового воздействия. Он выделил 2 адаптивные группы стратегий совладания - решение проблемы и поиск социальной поддержки, а также одну неадаптивную - избегание проблемы [4, с. 26].

Для определения направлений и средств воздействия на развитие копинг-стратегий у студентов может быть полезна также трехфакторная модель копинг-механизмов, предложенная Е. Исаевой. Он включает стратегии преодоления трудностей, ресурсы их преодоления и поведение. Стратегии преодоления – фактические реакции человека на предполагаемую угрозу, способ управления стрессором.

Копинг-ресурсы – устойчивые личностные характеристики, которые обеспечивают психологический фон для преодоления и способствуют развитию копинг-стратегий. Поведение личности, регулируемое через использования копинг-стратегий с учетом копинг-ресурсов, определяется как копинг-поведение. Основным компонентом модели являются копинг-стратегии, определяющие и поведение, и эмоциональные реакции на стресс [5, с. 33]. Также особо чётко обозначена связь между активными копинг-стратегиями и позитивной «Я-концепцией», а также пассивными копинг-стратегиями с негативной «Я-концепцией». Выявлена ведущая роль характеристик личности (уровень интеллекта, позитивная «Я-концепция», ответственность, социальная компетентность, эмпатия) в способности преодолевать трудности [5, с. 42].

Помимо личностных ресурсов, особое место в изучении копинг-ресурсов занимают также ресурсы социальной среды. Для молодого человека, живущего преимущественно в соцсетях, принципиально важно иметь поддержку, уметь её искать, воспринимать и адекватно реагировать на неё. Поиск социальной, эмоциональной и инструментальной поддержки в качестве стратегии преодоления может помочь уменьшить стресс-факторы.

В свою очередь, как в отечественной, так и зарубежной науке давно ведётся разработка моделей профессионального развития личности (Т. Артемьева, Б. Братусь, А. Деркач, Э. Зеер, Е. Климов, Т. Кудрявцев, А. Маркова). Общей чертой большинства таких моделей является рассмотрение профессионального пути как сложного, противоречивого, но направленного на формирование и развитие личности. Кроме того, результаты исследований зарубежных (Э. Дубова, Дж. Тисака, Н. Айзенберга, Р. Фабеса, Б. Мерфи, П. Машка, М. Смита, Н. Карбона) ученых указывают на то, что природа преодоления трудностей в том или ином виде деятельности влияет на успех/неуспех её субъектов [7, с. 59].

Получены данные о различных функциях и характере действий эмоционально-ориентированных и проблемно-ориентированных стратегий (первые направлены на снятие негативных переживаний, вторые - на изменение ситуации [8, стр. 41]). Также полезны для изучения стратегий преодоления трудностей студентами как ресурса личного и профессионального развития. При том, что изучение совладающего поведения как ресурса личностно-профессионального развития студентов не являлось предметом специального экспериментального исследования.

Проблемное поле проведенного нами исследования составляют следующие тезисы: копинг-поведение является ресурсом личностно-профессионального развития студентов; конструктивные стратегии совладания студентов способствуют повышению показателей личностно-профессионального развития. Предмет – совладающее поведение, как ресурс личностно-профессионального развития. Цель – выявление доминирующих копинг-стратегий молодых людей.

В исследовании приняли участие 45 студентов (5 юношей и 40 девушек) 18-25 лет. Для выявления стратегий совладающего поведения использован копинг-тест Лазаруса: оценка поведения в трудной жизненной ситуации, где предлагается 50 утверждений, на основании которых испытуемый должен оценить, как часто эти типы поведения проявляются в трудной жизненной ситуации. Тест включает субшкалы (по типам копинга): конфронтация; дистанцирование; самоконтроль; поиск соцподдержки; принятие ответственности; бегство от проблемы; планирование решения проблем; положительная переоценка.

На основе результатов можно утверждать, что как юноши, так и девушки 18-25 лет в большинстве демонстрируют предпочтение выбора в качестве основной стратегии совладающего поведения (высокий уровень предпочтений) т.н. конструктивные стратегии, а именно «планирование решения проблем» – 28 человек (62,2%), «принятие ответственности» – 26 (57,8%), «поиск социальной поддержки» – 24 (53,3 %). Чуть менее половины (42,2 и 40%) также выбирают позитивные копинг-стратегии «положительная переоценка» и «самоконтроль».

13 респондентов (31,1%) не исключили (средний уровень предпочтения) использования таких стратегий, как «планирование решения проблем», 16 (35,6%) – «принятия ответственности», 18 (40%) – «поиск соцподдержки», 24 (53,3%) – «положительная переоценка», 25 (55,6%) – «самоконтроль».

Как основные выбраны деструктивные стратегии «конфронтация», «бегство», «дистанцирование»: 10 (22,2%), 18 (40%) и 12 испытуемых (26,7%) соответственно. Эти же типы копинг-поведения не исключают 31 респондента (68,9%) – конфронтация, 22 (48,9%) – бегство, 24 (53,3%) – дистанцирование, продемонстрировавшие средний уровень предпочтения.

Исследование показало, что более половины респондентов, оказавшихся в трудных жизненных ситуациях, используют «конструктивные» копинг-стратегии. Однако около 70% демонстрируют средний уровень выбора конфронтационного копинга, что согласуется с исследованиями копинг-поведения, определяемого возрастными особенностями студентов.

Исследования английских психологов установили, что молодые люди до 20 лет чаще всего выбирают конфронтационный копинг, дистанцирование и избегание проблемы, в то время как люди постарше используют самоконтроль, поиск соцподдержки, принятие ответственности и планирование решения проблем. Отмечено, что в детстве и подростковом возрасте респонденты скорее склонны к использованию таких стратегий, как «забывание» проблемы, её обесценивание, в то время как подростки, чувствуя себя неспособными изменить рискованную ситуацию, предпочитают «деструктивный» копинг: сокрытие проблемы, употребление наркотиков/алкоголя, избегание [11].

В данном исследовании использовались интервью по основным темам, связанным с определёнными формами стратегий преодоления: студентам задавались вопросы, что заставляет их чувствовать себя счастливыми; что усложняет жизнь; какие эмоции они испытывают; когда чувствуют себя счастливыми и как себя ведут; когда им тяжело, что они делают, чтобы изменить ситуацию к лучшему и что им в этом помогает/поддерживает.

Предполагалось ответить на вопросы: как студенты справляются с трудными жизненными ситуациями, проблемами и переживаниями, какие ресурсы используют и почему.

Респонденты отметили, что использовали различные стратегии (62,2% «планируют решить проблему», 57,82% «берут на себя ответственность», 53,3% «ищут социальной поддержки»), чтобы чувствовать себя лучше, если испытывают разочарование, гнев или сталкиваются с ситуациями, которые оценивали, как проблемные/стрессовые. Респонденты отмечали, как доверительные беседы, просьбы о помощи и поддержке помогали преодолевать проблемы, стресс, негативные эмоции и чувства, когда проблема казалась им слишком серьёзной, чтобы справиться с ней самостоятельно. 40% отметили, что избегают проблем, сложных ситуаций, чувств, связанных с ними. 26,7% указали на игнорирование проблемы как способ избежать стрессовой ситуации и/или негативных эмоций.

Можно констатировать, что копинг-стратегии — стратегии действий, предпринимаемые человеком в ситуациях психологической угрозы физическому, личностному и социальному благополучию, осуществляемые в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах, которые ведут к успешной адаптации или эмоциональному равновесию.

Копинг-стратегии (реакции личности на угрозу, способ управления стрессом) - основной компонент копинг-механизма личности, включающим также копинг-ресурсы (личностные характеристики, обеспечивающие психологический фон преодоления стресса и способствующие формированию копинг-стратегии) и копинг-поведение (поведение, регулируемое применением копинг-стратегий с учетом копинг-ресурсов). Они определяют поведение и эмоциональные реакции на стресс.

Результаты исследования показали, что студенты чаще используют активные стратегии совладания, такие как поиск решения проблем, анализ информации и поиск соцподдержки значимых людей и собственные когнитивные стратегии, такие как осмысление проблемы и поиск возможных решений. Однако некоторые в трудных жизненных ситуациях продолжают использовать деструктивные стратегии: избегание, отстранение (но не активное решение или поиск помощи), включая игнорирование, сокрытие чувства, отвлечение внимания, что может быть связано с возрастными особенностями респондентов.

Библиографические ссылки

1. *Анцыферова Л. И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психол. журн. 1994. Т. 15, № 1. С. 3–19.
2. *Анцыферова Л. И.* Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» её бытия // Психол. журн. 1993. Т. 14, № 2. С. 3–16.
3. *Замышляева М. С.* Оптимизм и пессимизм в совладающем поведении в юношеском возрасте : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 ; Рос. акад. наук, Ин-т психологии. М., 2006.
4. *Крюкова Т. Л.* Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М.: 2005.
5. *Лазарус Р.* Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс : сборник / под ред. Л. Леви. Л., 1970. С. 178–209.
6. *Муздыбаев К.* Феноменология надежды // Психол. журнал. 1999. № 3. С. 18-27.
7. *Расказова Е. И., Гордеева Т. О.* Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований . // Психол. исслед. 2011. № 3. URL : <http://psystudy.ru/index.php/num/2011n3-17/493-rasskazova-gordeeva17.html> (дата обращения: 12.01.2021).
8. *Семья: стресс, копинг, адаптация: проблемы психологии совладающего поведения в семейном контексте : коллектив. моногр. / Т. Л. Крюкова [и др.] ; отв. ред.: Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская. Кострома, 2003.*
9. *Станибула С. А.* Копинг-стратегии: функционирование и развитие в онтогенезе // Известия Гомельского гос. ун-та им. Ф. Скорины. 2017. № 2 (101). С.49-52.
10. *Lazarus R. S.* Psychological stress and the coping process. N. Y.: McGraw Hill, 1966.
11. *Coping With the Stresses of Daily Life in England: A Qualitative Study of Self-Care Strategies and Social and Professional Support in Early Adolescence / E. Stapley, O. Demkowicz, M. Eisenstadt, M. Wolpert, J. Deighton // Journal of Early Adolescence. 40 (5). P. 605-632.*