

Индекс УДК 1

ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Шагалина М.Н.

ФГБОУ ВО Мурманский арктический государственный университет (183038, Мурманск, ул. Капитана Егорова, дом 15), email: missis.schagalina@yandex.ru

АННОТАЦИЯ

В статье рассматривается специфика формирования и развития адаптивного/дезадаптивного поведения при взаимодействии со стрессогенными ситуациями в юношеском возрасте. Показана роль личного и социального самоопределения, устойчивого образа своего Я в структуре психологического развития в юношеском возрасте.

Особое внимание в статье уделено анализу копинг-поведения как одного из базовых показателей, который помогает индивиду разрешать и преодолевать возникающие фрустрирующие и кризисные ситуации, а также сохранять баланс между требованиями среды и имеющимися ресурсами, расширяющими разъяснительный потенциал феноменологии становления и развития совладающего поведения. Выделяются и описываются возможности копинг-стратегий для определения отношения индивида к трудной ситуации или событию. Указана роль копинг-стратегий поведения при реализации психологического потенциала личности в неблагоприятных для нее ситуациях.

Результаты эмпирического исследования позволяют проанализировать копинг-стратегии с точки зрения ассимиляции личного и социального опыта с универсальными факторами, составляющими структуру личности человека.

Автор акцентирует внимание на то, что в юношеском возрасте социальная ситуация развития приобретает стрессогенный характер. Юноши и девушки в данный период стараются изменить реальную ситуацию, создавая определенный план для разрешения возникшей проблемы. При этом иногда пользуются стратегией ухода от активного изменения своего отношения к сложившейся ситуации.

Ключевые слова: юношеский возраст, самоопределение, копинг-поведения, копинг-стратегия, стрессогенные ситуации.

THE PECULIARITIES OF COPING BEHAVIOR IN YOUTHFUL AGE ANNOTATION

The article deals with the specifics of the formation and development of adaptive/maladaptive behavior in interaction with stress situations in youthful age. Showed the role of personal and social self-determination, a stable image of the Self in the structure of psychological development in youthful age.

Special attention is paid to the analysis of coping behavior as one of the basic indicators that helps an individual to resolve and overcome the emerging frustrating and crisis situations, as well as to maintain a balance between the requirements of the environment and the available resources that expand the explanatory potential of the phenomenology of formation and development of coping behavior. The author identifies and describes the possibilities of coping strategies to determine the individual's attitude to a difficult situation or event. Specified the role of coping strategies of behavior in the implementation of the psychological potential of the individual in unfavorable situations is indicated.

The results of empirical research allow us to analyze coping strategies in terms of assimilation of personal and social experience with universal factors that make up the structure of personality.

The author focuses on the fact that in youthful age the social situation of development becomes stressful. Boys and girls in this period are trying to change the real situation, creating a certain plan to solve the problem. But sometimes they use the strategy of avoiding an active change in their attitude to the current situation.

Keywords: youthful age, self-determination, coping behavior, coping strategy, stressful situation.

На протяжении всей жизни каждый человек сталкивается с трудными, переживаемыми ситуациями, событиями, которые в наибольшей степени откладывают отпечаток как на восприятие окружающего мира, так и на восприятие своего места в нем. Поэтому человек старается выработать определенный стиль поведения для преодоления возникающих трудностей на жизненном пути.

Юношеский возраст – это переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости. Такой переход нередко вызывает у молодых людей тревогу и беспокойство. Старший подростковый и юношеский возрасты являются одними из наиболее проблемных периодов в современной психологии развития. Для многих студентов, чей психологический и хронологический возраст, в основном, попадает на эти периоды развития, демонстрируют низкий уровень мотивации к учебной деятельности, отсутствие психологической и личностной готовности к дальнейшему продолжению обучения. Все это стимулирует появление новых соматических заболеваний, нежелание получать профессию, депрессии, неврозы и т.п. Помимо этого, проблемы в развитии студентов оказывают влияние на успешность их обучения в вузе, на формировании у них профессионального сознания. Выявление психологических механизмов и условий развития совладающего поведения в юношеском возрасте поможет, с одной стороны, повысить качество высшего образования, а, с другой стороны, избежать искажений психического и личностного развития у студентов.

В юношеском возрасте происходит не только профессиональное самоопределение, но и личностное. Л.И. Божович выделяет основные характеристики личностного самоопределения [1]:

- 1) потребность в формировании смысловой системы, в которой связаны представления о себе и о мире;
- 2) ориентировано на будущее;
- 3) связано с выбором профессии, но не сводится к нему.

Определение своей позиции в обществе (самоопределение, занятие активной позиции) у индивида происходит относительно системы социокультурных ценностей, что способствует определению смысла своего существования [2].

Социальная ситуация развития, которая происходит в юношеском возрасте, рассматривается как ситуация стрессогенная, которая влечет за собой большое количество переживаний. Умение справиться с такой ситуацией во многом определяет решение задач данного возрастного периода. Юношам не всем удается с легкостью справиться с внезапно возникшими трудностями, тем более, не у всех из них есть поддержка со стороны, помогающая сделать правильный выбор, принять решение в той или иной ситуации.

Изучение поведения, направленного на преодоление трудностей, в зарубежной психологии проводится в рамках исследований, посвященных анализу «coping» – механизмов или «coping behavior» [4]. Интерес к таким стратегиям поведения проявился только в конце XX века. Несмотря на это, в отношении копинг-стратегий уже сформировались научные подходы.

«Копинг» – это индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями [4]. Еще одна точка зрения «копинг» - это постоянно изменяющиеся когнитивные, эмоциональные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними и внутренними требованиями, которые оцениваются как напряжение или превышают ресурсы человека с ними справиться.

Задача копинга — поддержание благополучия человека, его физического и психического здоровья и удовлетворенности социальными отношениями.

Под копингом в практическом смысле понимают стратегии, которые используются индивидуумами для достижения адаптивного функционирования или приспособления. Определение копинга очень важно для понимания проблем адаптивности/дезадаптивности поведения человека в социуме, и в стрессе, в частности, поскольку эффективность выбранной стратегии совладания характеризует способность человек справляться с трудностями и стрессом, а также с собой в трудной ситуации. Копинг стратегии совладания со стрессом выполняют две функции: разрушение стрессовой связи личности и среды, и управление эмоциональным дистрессом. Обе эти функции используются фактически при любой необходимости совладания со стрессовой ситуацией. Копинговые стратегии — это все то, что помогает человеку преодолеть стресс.

Понятие «копинг», или преодоление стресса, рассматривается как деятельность личности по поддержанию или сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими требованиям. Копинг-поведение реализуется посредством применения копинг-стратегий на основе личностных и средовых копинг-ресурсов. Оно является результатом взаимодействия блока копинг-стратегий и блока копинг-ресурсов. Копинг-стратегии – это актуальные ответы личности на воспринимаемую угрозу, как способ управления стрессом. Относительно стабильные личностные и социальные характеристики людей, обеспечивающие психологический фон для преодоления стресса и способствующие развитию копинг-стратегий, рассматриваются в качестве копинг-ресурсов [3].

Одним из самых важных средовых копинг-ресурсов является социальная поддержка в виде информации, приводящей субъекта к утверждению, что его любят, ценят, заботятся о нем. К личностным копинг-ресурсам относят Я-концепцию, локус контроля, восприятие социальной поддержки, низкий нейротизм, эмпатию, аффилиацию и другие психологические характеристики. С когнитивной сферой связаны такие стратегии, как отвлечение и проблемный анализ, с эмоциональной – эмоциональная разрядка, оптимизм, пассивное сотрудничество, сохранение самообладания, с поведенческой – отвлечение, альтруизм, активное избегание, поиск поддержки, конструктивная активность.

В настоящее время проблеме совладания с трудными жизненными ситуациями посвящено большое количество эмпирических и теоретических исследований, где утверждается, что выбираемые человеком копинг-стратегии совладания со стрессом обусловлены как личностными характеристиками, так и уровнем психотравмирующего воздействия трудной ситуации.

Одним из определяющих факторов совладающего поведения личности является изучение ее отношения к трудной ситуации или событию. Копинг-поведение обычно возникает, когда индивид попадает в кризисную ситуацию. Любая кризисная ситуация предполагает наличие некоего объективного обстоятельства и определенного отношения к нему человека в зависимости от степени его значимости, которое сопровождается эмоционально-поведенческими реакциями различного характера и степени интенсивности [6]. Ведущими характеристиками кризисной ситуации являются психическая напряженность, переживания, снижение уровня самооценки, а также выраженная потребность в поддержке извне.

Интенсивность проявления данных состояний зависит от двух факторов – личности субъекта и реальной ситуации. На одного и того же человека в разные периоды времени событие может оказывать различное по степени травматичности воздействие.

В рамках жизненной стратегии способы разрешения ценностных противоречий выполняют важную функцию – совладания с неопределенными, конфликтными, стрессовыми ситуациями наиболее общего характера, содержащими противоречия между требованиями социального окружения и индивидуальностью человека и оказывающими существенное влияние на ход его жизни

Основными базисными стратегиями являются [5]:

- 1) разрешение проблем;
- 2) поиск социальной поддержки;
- 3) избегание.

Содержательная характеристика представленных стилей преодоления стресса позволяет предвидеть и нивелировать последствия реагирования человеком на стресс, на любую необычную ситуацию, незнакомых людей, другие события.

Анализ особенностей проявления копинг-поведения в юношеском возрасте позволит выявить адекватные стратегии выхода из проблемных и критических ситуаций, уменьшить отрицательное воздействие негативных обстоятельств, трудностей на личностное развитие, сформировать программы психологического сопровождения молодежи в этот период.

С целью изучения копинг-стратегий в юношеском возрасте, было проведено исследование по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» [7]. Исследование

проводилось в 2018 году на базе ФГБОУ ВО Мурманский арктический государственный университет. В нем приняли участие 60 студентов (30-юношей, 30-девушек). В таблице 1 представлены результаты проявления копинг-поведения в стрессовых ситуациях.

Таблица 1

Проявление копинг-поведения в стрессовых ситуациях в юношеском возрасте (средние значения)

Копинг	юноши		девушки		общее	
	среднее значение	станд. отклонение	среднее значение	станд. отклонение	среднее значение	станд. отклонение
Проблемно-ориентированный	56,9	14,5	48,8	10,9	52,8	13,3
Эмоционально-ориентированный	32,5	10	39,3	9,7	35,9	10,4
Ориентированный на избегание	38,4	8,5	45,2	11,1	43	9,9

Результаты исследования указывают на то, что у молодых людей больше выражен проблемно-ориентированный копинг, а у девушек копинг-избегания, находящийся на среднем уровне, т.е в пределах нормы. Возможно, это зависит от того, что молодые люди в период стресса стараются изменить реальную ситуацию с помощью осмысления, рационального анализа проблемы или путем удержания себя от импульсивных или поспешных действий, создавая при этом планы по разрешению трудных ситуаций.

Девушки, наоборот, предпочитают уходить от активного изменения ситуации или своего состояния, стараясь избежать контакта с окружающей их действительностью. Используя стратегию избегания, они не нуждаются в информации об условиях взаимодействия. В результате она не оказывает влияния на их состояние. Использование этой стратегии обусловлено недостаточным уровнем личностных копинг-ресурсов и навыков активного решения жизненных проблем.

Также, для девушек характерны тенденции, ориентированные на особенности эмоционального состояния, на чувства и переживания, которые имеют своей целью снизить физическое или психологическое влияние стресса и позволяют найти выход в любой, даже самой сложной, ситуации. Однако юноши в этом возрасте более склонны к подавленным эмоциональным состояниям, состояниям безнадежности, покорности и недопущения других чувств, переживанием злости и возложением вины на себя и других.

Общей тенденцией в юношеском возрасте является стремление к решению возникающих проблем, осваивая новые формы поведения и деятельности. Однако молодые люди и девушки убеждены в том, что жизнь, в большинстве случаев, неподвластна сознательному контролю и бессмысленно загадывать что-либо на будущее. Поэтому, в

некоторых случаях выбор копинг-поведения может варьироваться в зависимости от ситуаций и восприятия этих ситуаций.

Таким образом, копинг-поведения в юношеском возрасте во многом определяют решение ведущих задач данного возрастного периода. Копинг-поведения, включающее в себя формирование и развитие соответствующих копинг-ресурсов и копинг-стратегий, является эффективным направлением в психолого-педагогической профилактики различных рисков, связанных с разрешением сложнейших жизненных вопросов.

Список литературы:

1. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – М.: Просвещение, 2008. – 464 с.
2. Гинзбург М. Р. Психологическое содержание личностного самоопределения / М. Р. Гинзбург // Вопросы психологии. – 1994. – №3. – С. 43-48.
3. Кобзева О. В. Проявление копинг-поведения в юношеском возрасте / О. В. Кобзева // Вектор науки Тольят. гос. ун-та. Сер. Педагогика, психология. – 2011. – №3. – С. 155-158.
4. Нартова-Бочавер С. К. Копинг-поведение в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – № 4 – С. 20-30.
5. Сибгатуллина И. Ф. Особенности копинг-поведения в реализации интеллектуальной деятельности субъектами высшей школы / И. Ф. Сибгатуллина, Л. В. Апакова // Прикладная психология. – 2002. – № 5. С. 6.
6. Туманов Е. Н. Помощь подростку в кризисной ситуации жизни / Е. Н. Туманов. – Саратов, 2002. – с. 105.
7. Фетискин Н. П. Социально-педагогическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 444 с.