Желонкина Юлия Николаевна
педагог-психолог
СПб ГАПОУ «Колледж туризма и гостиничного сервиса»
г. Санкт-Петербург
магистрант
ФГБОУ ВО «Красноярский государственный
педагогический университет им. В.П. Астафьева»
г. Красноярск, Красноярский край
Научный руководитель
Сафонова Марина Вадимовна
канд. психол. наук, доцент
ФГБОУ ВО «Красноярский государственный
педагогический университет им. В.П. Астафьева»
г. Красноярск, Красноярский край

ИЗУЧЕНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ

Аннотация*: в статье анализируется проблема совладающего поведения. Указано, что копинг-стратегии носят осознанный характер. Выделены отличительные признаки совладающего поведения. Выделены группы стратегий, которые чаще используются молодыми людьми, а также стратегии, к которым обращаются редко или не обращаются совсем. Представлены результаты диагностики, характеризующие предпочитаемые и невыбираемые варианты и уровень копинг-стратегий у молодых людей. Намечен план дальнейшей работы по формированию разнообразных и эффективных копинг-стратегий с помощью арт-терапевтических техник.*

Ключевые слова*: копинг-стратегии, совладающее поведение, стресс, молодые люди, арт-терапия.*

Условия современного мира способствуют тому, что человек все чаще сталкивается с кризисными, сложными ситуациями. Проблема выбора профес-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

сии, первая любовь, увольнение с работы, обычные повседневные ссоры с окружением, именно с этим сталкивается каждый. Чтобы правильно на них реагировать, психика придумывает различные способы регуляции поведения и приемы сохранения эмоционального состояния. Человеку, чтобы научиться справляться со сложными жизненными событиями, необходимо их осознавать и прорабатывать, следует понимать, что происходит в данный момент времени, что нужно сделать для того, чтобы эти события предотвратить. Именно способы совладания с нелегкими жизненными условиями и называются копинг-стратегиями. Благодаря им человек начинает вести себя определенным образом, тем самым контролируются не только свои действия, но и эмоции [5].

Понятие «coping behavior» (поведение по преодолению, совладающее поведение) используется для характеристики способов поведения человека в различных ситуациях. Р. Лазарус и С. Фолкман определили его как «…постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия, прилагаемые человеком для того, чтобы справиться со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые чрезмерно напрягают, или превышают ресурсы человека» [6].

Копинговые стратегии носят осознанный характер, личность сама выбирает способ поведения в той или иной ситуации. Тот репертуар копинг-стратегий, который имеется у человека, меняется с течением жизни, то есть является динамичным процессом [1].

Таким образом, человек выбирает разные стратегии восприятия и реагирования на ситуации, не задумываясь, стереотипно, так как привык, или усвоил с детства. При этом данное поведение может быть неэффективным. Копинг-стратегии бывают как продуктивными, так и непродуктивными. Продуктивные копинг-стратегии направлены на решения проблемы, не приводят к социальной дезадаптации, не снижают уровень здоровья. Непродуктивные ведут к ухудшению здоровья, снижению активности и социальной адаптации на фоне стресса.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Мы разделяем точку зрения Т.Л. Крюковой в том, что совладающее поведение как поведение, позволяющее субъекту с помощью осознанных действий, способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией. Это сознательное поведение, направленное на активное взаимодействие с ситуацией – изменение ситуации (поддающейся контролю) или приспособление к ней (если ситуация не поддается контролю) [3].

Главным отличительным признаком совладающего поведения являются его субъектные характеристики. К критериям совладания как поведения субъекта мы относим, прежде всего, его осознанность (отличие данного вида поведения от реактивного и защитного поведения). Понятие выбора человеком способа действий в ситуации стресса, является критериальным для специфики этого вида поведения и ключевым для понимания осознанности совладающего поведения. К другим критериям относятся: целенаправленность, контролируемость (способствующие устранению, преобразованию или приспособлению к трудной ситуации); неразрывная связанность и направленность на трудную (стрессовую) ситуацию – адекватность ситуации, моменту времени (своевременность); регуляция уровня стресса; значимость последствий выбора данного поведения для психологического благополучия субъекта; социально-психологическая обусловленность совладания (принадлежность как индивидуальному, так и групповому субъекту); возможность обучения этому виду поведения, подготовка, «закаливание» перед жизненными трудностями [4].

Применительно к конкретной ситуации люди могут использовать разные стратегии, и один и тот же человек в различных ситуациях может применять либо разные стратегии, либо наиболее типичные для него, причем в ряде случаев для преодоления стресса в конкретной ситуации возможна реализация нескольких разнородных копинг-стратегий. Успешность использования какой-либо стратегии в одной конкретной стрессогенной ситуации не гарантирует ее эффективность в других ситуациях. Эффективность определенной стратегии

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

преодоления стресса зависит не только от реальной ситуации, но и от ее когнитивной оценки субъектом [2].

В связи с актуальностью проблемы нами организовано исследование, направленное на изучение копинг-стратегий современных молодых людей. В исследовании приняли участие студенты в количестве 30 человек от 18 до 28 лет. В качестве диагностического инструментария выбраны опросник «Копинг-стратегии» Ричарда Лазаруса и опросник Соре (Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин).

Проанализировав результаты исследования с использованием опросника Соре, в котором представлены 15 копинг-стратегий, мы выделили две группы стратегий. Первая группа – стратегии, которые респонденты, данной выборки, используют «иногда» и «часто» (таблица 1).

Таблица 1

Копинг-стратегии, выбираемые иногда или часто

Копинг-стратегии	Иногда, %	Часто, %
Позитивное переформулирование	43,3	27,6
Использование инструментов социальной поддержки	33	–
Активное совладание	36,7	43,3
Сдерживание совладания	100	–
Поиск социальной поддержки	60	30
Принятие	23,3	16,7
Подавление конкурирующей деятельности	40	–
Планирование	43,3	40

Все респонденты (100%) иногда применяют стратегию сдерживание совладания, т.е. ожидание подходящего для действий момента и воздержание от слишком поспешных, импульсивных действий. К поиску социальной поддержки обращаются «иногда» или «часто» 90% респондентов. Это указывает на то, что большинство молодых людей такую поддержку получают, и это становится способом преодоления стрессовых ситуаций.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Вторая группа копинг-стратегий включает стратегии, к которым молодые люди не прибегают совсем или выбирают их «изредка» (таблица 2).

Таблица 2

Копинг-стратегии, менее выбираемые молодыми людьми

Копинг-стратегии	Нет, %	Изредка, %
Мысленный уход от проблемы	30	–
Отрицание	30	50
Обращение к религии	60	–
Юмор	33	–
Поведенческий уход от проблемы	30	70
Использование «успокоительных»	66,6	33,3
Принятие	30	30

Результаты показывают, что использование «успокоительных», алкоголя, лекарственных средств или наркотиков как способа избегания проблемы и улучшения самочувствия не применяется молодыми людьми данной выборки. Шутки и смех по поводу стрессовой ситуации также не является предпочитаемым способом справиться с этой ситуацией. Стратегию поведенческий уход от проблемы, т.е. отказ от достижения цели, регулирование усилий, направленных на взаимодействие со стрессором, респонденты не применяют или используют ее изредка.

Таким образом, по результатам опросника Cope преобладающими у данной выборки являются три копинг-стратегии: «позитивное переформулирование и личностный рост», «активное совладание» и «планирование». А такие копинг-стратегии как «обращение к религии» и использование «успокоительных» являются наименее выбираемыми у молодых людей данной выборки.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

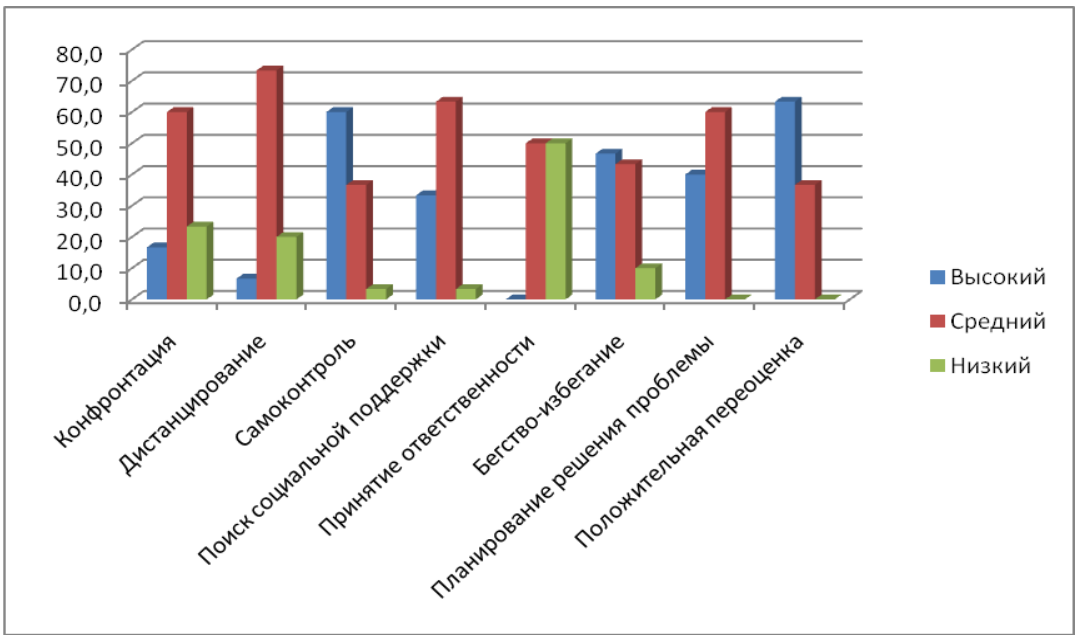

Рис. 1. Результаты опросника по определению уровня напряженности копинг-стратегий Р. Лазаруса, %

Для изучения разнообразия копинг-стратегий также была использована методика «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса. Проанализировав результаты исследования (рис. 1), мы отмечаем, что испытуемые данной выборки используют все определяемые методикой копинг-стратегии (дистанцирование, самоконтроль, конфронтация, принятие ответственности, бегство-избегание, поиск социальной поддержки, планирование решения проблемы и положительная переоценка) но имеют разный уровень их напряженности, т.е. адаптивный и неадаптивный варианты копинга, а также уровень пограничного состояния.

Низкий уровень напряженности имеют 50% испытуемых, применяя копинг «принятие ответственности», что является адаптивным вариантом. 23,3% испытуемых выбирают конфронтационный копинг, показывая также низкий уровень напряженности. Можно считать, что при умеренном использовании конфронтация обеспечивает способность человека к сопротивлению трудностям, обеспечивает умение отстаивать свои интересы. Не выявлен адаптивный вариант двух копингов: «планирование решения проблемы», «положительная переоценка», что говорит о частом предпочтении данных стратегий, и можно предполо-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

жить чрезмерную рациональность и философское зацикливание, преувеличение значимости проблемы соответственно. У большинства респондентов (73,3%) выявлен средний уровень напряженности по копингу «дистанцирование», а значит, адаптационный потенциал личности находится в пограничном состоянии.

Определив наиболее предпочитаемые копинг-стратегии, можно констатировать недостаточное их разнообразие у молодых людей данной выборки. Следующий этап нашего исследования будет строиться на выборе способов по расширению репертуара копинг-стратегий у молодых людей, их эффективности и направленности.

В рамках проблемы совладающего поведения большой теоретический и практический интерес, на наш взгляд, представляет использование арт-терапии. Основной целью использования арт-терапевтических техник является формирование навыков саморегуляции человека, способствующих выработке эффективных стратегий поведения. Техники арт-терапии позволяют молодым людям ощутить и раскрыть собственные ресурсы, справится с внутренними переживаниями и внешними обстоятельствами.

Таким образом, полученные результаты дают основания для дальнейшей работы по изучению копинг-стратегий, их формированию у молодых людей. Мы считаем целесообразным проведение групповых занятий с применением комплекса арт-терапевтических техник.

Список литературы

1. Битюцкая Е.В. Факторная структура русскоязычной версии методики «опросник способов копинга» / Е.В. Битюцкая // Вопросы психологии. – 2014. – №5. – С. 138–150.

2. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

3. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: специальность 19.00.13 «Психология развития, акмеология»: автореф. дис. … д-ра психол. наук / Крюкова Татьяна Леонидовна; Костромской государственный университет им. Н. А. Некрасова. – Кострома, 2005. – 48 с.

4. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: современное состояние, проблемы и перспективы / Т.Л. Крюкова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2008. – №4. – С. 147–153.

5. Михайлова Е.С. К вопросу о копинг-стратегиях человека / Е.С. Михайлова, Н.М. Пинегина // Молодой ученый. – 2018. – №48 (234). – С. 257–258.

6. Folkman S., Lasarus R. Manual for Ways Coping Questionnaire. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press, 1988.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)