(cc) BY

Богданова Алина Витальевна
магистрант
Максименко Инна Станиславовна
магистрант
Ткаченко Ирина Валериевна
д-р психол. наук, профессор
ФГБОУ ВО «Армавирский государственный
педагогический университет»
г. Армавир, Краснодарский край

ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАНИЯ С ТРУДНОСТЯМИ В РАЗНЫХ ВОЗРАСТАХ

Аннотация*: в данной статье рассматриваются особенности использования копинг-поведения в разные возрастные периоды. Авторы приводят научные подходы, раскрывающие особенности совладания личностью с трудностями. Указывается, что существуют две объяснительные модели взаимосвязи копинг-стратегии и возраста. Отмечается, что в подростковом возрасте наиболее ярко проявляется использование копинг-поведения. Данный факт указывает на необходимость разработки программ эмоциональной поддержки подросткам в сложных жизненных ситуациях.*

Ключевые слова*: стресс, совладающее поведение, копинг-поведение, копинг-стратегии, продуктивность совладания, эмоциональная поддержка, возраст.*

Сегодня возрастной аспект преодоления стресса привлекает все большее внимание исследователей. Многие авторы выявляют различия в совладающем поведении людей разных возрастов [2; 4; 5; 6]. Однако единой точки зрения на связь взросления и совладания в научном мире нет. Получаемые разными исследователями данные слишком противоречивы. Как считает

Т.Л. Крюкова в настоящее время можно выделить две основные объяснительные модели взаимосвязи возраста и копинг-поведения человека [6].

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

Согласно первой модели становление, развитие личности делают копинг-поведение более успешным и адаптивным. Индивиды, принадлежащие к одной возрастной группе, имеют много общего вследствие воспитания в одном и том же социокультурном пространстве, переживания одних и тех же трудностей и стрессов, влияющих на их эмоциональные и физические ресурсы. Согласно этому представители, относящиеся к одной возрастной группе, должны выбирать сходные копинг-стратегии. В рамках этой модели исследователи ставят задачу определения специфики совладания в разные периоды жизни, при этом чаще всего используют сравнительный метод и изучают копинг-поведение в разных возрастных группах испытуемых. В детстве и ранней взрослости люди обычно развивают активные копинг-стратегии. Физически и психически здоровые индивиды в начальный период взросления, когда находятся на пике активного совладания, используют весь репертуар зрелых, адаптивных копинг-стратегий. В среднем возрасте наряду с адаптивными копинг-механизмами большинство возвращается к использованию более примитивных типов защитных механизмов как депрессия-уход [7]. Следовательно, многие авторы полагают, что если молодые люди используют активные стратегии, ориентированные на решение проблемы, то пожилые люди чаще избирают пассивную стратегию, фокусированную, главным образом, на своем эмоциональном состоянии. Таким образом, в рамках первой модели исследователи сравнивают копинг-поведение в разных возрастных группах испытуемых, пытаясь установить направление вектора развития совладания в течение жизни.

Вторая модель «ситуационная» исходит из того, что копинг-поведение индивида, его адаптивность, зрелость могут быть оценены только исходя из контекста ситуации – ее условий и требований, наличие (или отсутствие) ресурсов. Одним из разработчиков ситуационной модели копинга стал Р. Лазарус, он рассматривает копинг как особый изменяющийся процесс взаимодействия личности и окружающей среды, в условиях, когда индивид оценивает ситуацию как трудную, стрессовую [1]. Продуктивность совладания оценивается в контексте ситуации, в которой возникает стресс, в то время как личностные факторы могут

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

играть малозначительную роль. Выбор копинг-стратегий может быть исследован только в конкретной ситуации. Исходя из этих положений, взросление не является главной детерминантой адаптивного совладания, хотя возраст может влиять на оценку ситуации, а, следовательно, и на выбор копинг-стратегий. В настоящее время многие авторы подвергают сомнению значимость взросления для определения зрелости и развитости личности. Возрастное и личностное развитие личности могут не совпадать.

Т.Л. Крюкова, делая аналитический обзор ряда срезовых и лонгитюдных исследований зарубежных авторов, приходит к выводу, что возрастные различия в совладающем поведении у людей молодого, среднего и пожилого возраста существуют, это обнаруживается в большинстве подобных исследований. Однако связь между взрослением и совладающим поведением является чрезвычайно сложной и пока науке неизвестно, помогает ли взросление лучше справляться со стрессом и жизненными трудностями [6].

В связи с этим особый интерес для ученых, занимающихся проблемами совладания с трудными жизненными обстоятельствами, представляет подростковый возраст. Этот возрастной период характеризуется изменением социальной ситуации. В основе современных представлений о психологии совладания в отрочестве лежит представление о том, что подростковый возраст – это переходный период между детством и зрелостью, когда идет процесс освоения способов психологического преодоления жизненных трудностей [7; 10; 11].

В отечественной психологии одной из первых к изучению особенностей копинг-поведения подростков обратилась Н.А. Сирота. В результате проведенного эмпирического исследования было показано, что стиль копинг-поведения подростков 14–15 лет может быть выражен формулой: высокая степень выраженности стратегии разрешения проблем, средняя степень выраженности стратегии социальной поддержки, низкая степень выраженности стратегии избегания [12].

По результатам большого количества исследований, проведенных под руководством Т.Л. Крюковой, старшие подростки и юноши в возрасте 14–19 лет чаще выбирают поведенческие копинг-стратегии, на втором месте когнитивные и на

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

третьем эмоциональные, что свидетельствует, по мнению автора о преобладании рационального поведения в стрессовой ситуации. Было установлено, что совладающее положение представлено более или менее выраженным набором предпочитаемых и отвергаемых стратегий, сочетание различных стратегий является подвижным и допускает альтернативы [6].

В исследованиях подросткового копинга, как ни в одной другой возрастной группе, внимание психологов приковано к социальным факторам. Навык преодоления трудностей формируется в дефицитарных условиях, поскольку социальный опыт подростка достаточно мал. Эти обстоятельства толкают подростков к заимствованию из социума различных способов разрешения сложных жизненных ситуаций. Следовательно, взаимоотношения с социумом играют большую роль для успешности данного процесса. Немало исследователей, поэтому, концентрируют свое внимание на изучении стратегий социальной поддержки, придавая им большее значение [3; 8; 10].

По данным зарубежных исследователей даже в юношеском возрасте актуальными остаются стратегии совладающего поведения, связанные с обращением к взрослым за социальной поддержкой. Польский психолог Х. Сек, изучая способы преодоления критических событий в раннем юношеском возрасте, в качестве основного предмета внимания избрала такие формы социальной поддержки, как когнитивную, инструментальную, эмоциональную, материальную помощь. Так, буферная роль социальной поддержки усиливалась по мере увеличения силы стресса, причем особо важной оказалась эмоциональная поддержка [9].

Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский провели сравнительное исследование двух групп подростков, проживающих в семьях и в домах-интернатах. Результаты обследования показали, что копинг-поведение в этих группах значительно различаются. Подростки, воспитывающиеся в семье, пытались преодолевать стресс, используя целый комплекс стратегий, среди которых ведущую роль занимали стратегии «разрешение проблемы» и «поиск социальной поддержки», сознательно контролируя происходящие события, активно пытаясь устранить, видоизменить или ослабить источник стресса. В этой группе отмечался высокий

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

уровень субъективного восприятия оказываемой им социальной поддержки в целом и раздельно со стороны социально поддерживающих сетей «друзья», «семья», «значимые другие» был равномерным, способствовал ощущению благополучия, удовлетворенности жизнью. Для воспитанников детского дома основной стратегией преодоления стресса являлась пассивная, дисфункциональная стратегия «избегания», направленная на отказ от решения проблемной ситуации. Стратегия «поиск социальной поддержки» использовалась достаточно часто, но оказывалась неэффективной из-за низкого уровня субъективного восприятия социальной поддержки, оказываемой социумом в целом и со стороны отдельных социально-поддерживающих сетей. Наиболее низкий уровень восприятия социальной поддержки отмечался со стороны сферы «семья». Результаты позволили авторам сделать вывод о том, что подростки детского дома являются контингентом риска саморазрушающего поведения. Формирование у них в пубертате неконструктивных, малоэффективных способов преодоления стресса с преобладанием стратегии «избегание», низкий уровень субъективного восприятия социальной поддержки являются проявлениями деструктивного варианта адаптации, искаженного развития [11].

В исследовании Киселевой О.В. обнаружены значимые различия в копинг-поведении между младшими и старшими подростками. По результатам опросника копинг-стратегий Э. Хэйма в группе старших подростков выявлена тенденция к увеличению использования продуктивных когнитивных копинг-стратегий по сравнению с группами младших подростков. Это, по мнению автора, свидетельствует о том, что в процессе онтогенеза идет не только развитие тех или иных функций, но и накопление информации, способов поведения и разрешения проблемных ситуаций [5].

Проведенный теоретический анализ указал наибольшую актуальность исследования социальных ресурсов совладания подростков, в связи с особым характером данного возрастного этапа, своеобразием складывающейся ситуации развития. Большая сосредоточенность исследователей копинга на проблемах

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

личностной детерминации успешности копинга оставила не до конца раскрытым значение социальных ресурсов совладающего поведения.

Список литературы

1. Абабков В.А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В.А. Абабков, М. Перре. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.

2. Бохан Т.Г. Гендерные и возрастные различия в копинг-стратегиях подростков и юношей Сибири / Т.Г. Бохан // Вестник Томского государственного университета. – 2005. – №286. – С. 50–55.

3. Горохова Л.П. Исследование копинг-стратегий у подростков / Л.П. Горохова // Психология и культура. Ежегодник Российского психологического общества: в 8 т. Т. 2. – СПб.: Изд-во СПБТУ, 2003. – С. 428–429.

4. Исаева Е.Р. Возрастные и гендерные особенности стресс-преодолевающего поведения (копинга) на примере российской популяции / Е.Р. Исаева // Вестник ТГПУ. – 2009. – Вып. 6 (84). – С. 86–90.

5. Киселева О.В. Личностные особенности и стратегии совладания у учащихся с нарушениями поведения: автореф. дис. … канд. психол. наук / О.В. Киселева. – М., 2007. – 24 с.

6. Крюкова Т.Л. Возрастные различия в стратегиях совладающего поведения / Т.Л. Крюкова // Методологические проблемы современной психологии: иллюзии и реальность: материалы Сибирского психологического форума (16–18 сентября 2004 г.). – Томск: Томский государственный университет, 2004. – С. 165–171.

7. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения / Т.Л. Крюкова. – Кострома: Авантитул, 2004. – 344 с.

8. Куфтяк Е.В. Совладающее поведение личности в контексте детско-родительских отношений / Е.В. Куфтяк // Методологические проблемы современной психологии: иллюзии и реальность: материалы Сибирского психологического форума (16–18 сентября 2004). – Томск: Томский государственный университет, 2004. – С. 172–175.

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

9. Нартова-Бочавер С.К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. №5. – С. 20–29.

10. Семенова Ф.О. Коммуникативные способности подростков как фактор зрелости используемых механизмов психологической защиты / Ф.О. Семенова, И.В. Ткаченко, Л.А. Перепелица // Семья и личность: проблемы взаимодействия. – 2020. – №17. – С. 108–116.

11. Сирота Н.А. Базисные копинг-стратегии у подростков 11–12 лет из неблагополучной и благополучной среды / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский, Н.М. Лыкова // Вопросы наркологии. – 2003. – №1. – С. 36–46.

12. Стрельцова И.П. Представления подростков и юношей о трудных ситуациях и стратегиях совладающего поведения в них: автореф. дис. … канд. психол. наук / И.П. Стрельцова. – М., 2003. – 26 с.

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