

УДК 159.9.07

Е.Ю. КУЧЕРОВА

(Ku4erova.Ka@yandex.ru)

*Российская академия народного хозяйства и государственной службы
при Президенте Российской Федерации Волгоградский филиал*

ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Описываются способы совладающего поведения в юношеском возрасте. Приведены результаты исследований копинг-стратегий, показаны наиболее продуктивные стратегии поведения данного возраста, выявлены комплексы дезадаптивного копинг-поведения. В статье выделены основные стрессоры юношеского возраста, приведены примеры совместного использования нескольких стратегий совладания и оценена их продуктивность.

Ключевые слова: стресс, копинг-стратегии, совладающее поведение, стрессоры, тревога, самоконтроль, эмоциональный опыт, социальная адаптация, индивидуальные психологические характеристики.

В современном обществе имеется множество нерешенных проблем как социально-экономического, экологического, так и политического характера, которые в наши дни приняли чрезвычайный характер. Эти проблемы неизбежно ослабляют у людей чувство возможности контролировать события, усиливают чувство безысходности, тем самым снижая их способность к преодолению трудностей. Преобладающие настроения большинства граждан России – это пессимизм и тревожность, которые вызваны социально-стрессовыми воздействиями, особенно сильно ощутимыми в раннем юношеском возрасте, что связано с повышенной чувствительностью к стрессу. В этом возрасте складываются основные черты мироощущения, закладываются основы сознательного поведения, формируется мировоззрение, осуществляется первое взрослое самоопределение, такое как выбор профессии и самореализация личности. В этой связи юношеский возраст становится объектом все более пристального внимания социологов, психологов, медиков и биологов.

Социальная ситуация развития в юношеском возрасте характеризуется тем, что основными задачами являются выбор профессиональной деятельности, жизненного пути, личностное и социальное самоопределение. Чтобы реализовать эти задачи личность в этом возрасте должна быть психологически готова к взрослой жизни. У лиц юношеского возраста должны быть развиты личностные качества, способности, потребности, которые позволили бы реализовать себя в профессии, общественной жизни, семье.

К основным стрессорам юношеского возраста можно отнести информационную перегруженность, противоречие потребностей обособления и индивидуализации, эмоциональные переживания, которые связаны с взаимодействием с социальной средой, повышенную статическую нагрузку. Но учебный стресс является основным в этом возрасте, так как ведущая деятельность в этом возрасте – учебная. Юноша рассматривает учебу как предпосылку будущей профессиональной деятельности, что повышает значимость учебного стресса.

Личность и среда оказывают друг на друга взаимное влияние и образуют динамическую и неразрывную взаимосвязь, поэтому копинг нужно рассматривать как процесс, который предполагает постоянные изменения приемов совладания или их динамику. Стресс можно обозначить как отсутствие равновесия между индивидом и воспринимаемыми им требованиями среды.

Выбор определенной модели копинг-поведения обусловлен индивидуальными психологическими особенностями (уровнем тревожности, видом темперамента, особенностями характера и мышления) и социально-психологическим опытом личности. Дальнейший выбор копинг-стратегии меняется согласно социальным параметрам сложившейся ситуации. Стрессы могут иметь эмоционально отри-

цательную и эмоционально положительную окраску и не все приводят к депрессии и угрожают здоровью.

В сложных жизненных ситуациях молодежь чаще всего не умеет эффективно пользоваться своими внутренними ресурсами. Юноши и девушки в современном обществе не владеют развитыми способами эффективного разрешения проблем, возникающих при стрессе, в связи с чем возникает необходимость выявления адаптивных механизмов психологической защиты и копинг-стратегий при повышенном уровне стресса в данном возрасте.

На базе Волгоградского филиала Российской академии народного хозяйства и государственной службы было проведено исследование, в котором приняли участие:

- студенты первого курса специальности «Психология» ВФ РАНХиГС, группа 14 человек, 5 студентов – юноши, 9 студентов – девушки, возраст 17-18 лет.
- студенты третьего курса специальности «Психология служебной деятельности» ВФ РАНХиГС, группа 9 человек, 3 студента – юноши, 6-девушки, возраст 20 лет.
- студенты первого курса магистратуры «Психология» ВФ РАНХиГС, группа 10 человек, 2 студента – юноши, 8 – девушки, возраст 21-23 года.

Всего в исследовании приняли участие 33 человека (15 юношей и 18 девушек).

В работе применялись проективные и стандартизированные методики: для выявления уровня тревожности – шкала психологического стресса PSM-25 (Lemyr, Tessier & Fillion, 1991) [1], для определения используемого копинг-поведения – опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкмана [3], для диагностики особенностей совладания со сложными ситуациями и применяемых защитных механизмов – проективная методика «Человек под дождем» [2].

Анализ копинг-поведения, проводимый с помощью опросника «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкмана показал, что в группе первого курса наиболее используемыми являются такие копинг-стратегии, как положительная переоценка ситуации и планирование решения проблемы, данная группа проявляет наименьшую степень психологического напряжения. Студенты третьего курса, обладающие средним показателем, наиболее активно используют копинг-стратегию поиска социальной поддержки, а группа первого курса магистратуры, обладающая наиболее высокими показателями психологического стресса чаще всего использует копинг-стратегии самоконтроля и планирования решения проблемы.

Следует отметить, что одни и те же способы совладающего поведения используются на одинаковом уровне в группах как с низким, так и с высоким уровнем стресса. Например, копинг-стратегия планирования решения проблемы проявляется у студентов первого курса и студентов магистратуры, однако в первой группе, где проявление стрессового напряжения наименее выражено, данная копинг-стратегия используется в большинстве случаев одновременно со стратегией положительной переоценки ситуации, следовательно, наиболее высокая степень адаптации наблюдается у студентов, использующих данные копинг-стратегии совместно.

В группе БкПс-100 уровень стресса ни в одном случае не превышает среднего показателя, большинство студентов имеют низкий показатель стрессового напряжения по шкале PSM-25, стратегии конфронтации и дистанцирования используются в наименьшей степени по сравнению с другими способами совладающего поведения.

В группе ПСД-300 результаты проективной методики «Человек под дождем» показали, что для студентов, обладающих высоким уровнем стресса, характерны уход от проблем, пассивность и тревога. Учащиеся этой группы в большинстве случаев используют копинг-стратегию поиска социальной поддержки. Однако у студентов с наименее выраженным уровнем стрессового напряжения данная стратегия совладания применяется совместно с планированием решения проблемы, и в ряде случаев с положительной переоценкой ситуации, следовательно, совместное использование данных способов совладающего поведения можно считать адаптивным. У студентов же с наиболее высоким уровнем

нем стресса преобладают такие копинг-стратегии как бегство-избегание, принятие ответственности и самоконтроль.

При исследовании трех групп наблюдается тенденция роста самоконтроля и планирования решения проблемы. Таким образом, самоконтроль с возрастом становится преобладающей стратегией поведения.

Следует отметить, что у мальчиков наиболее часто встречающаяся стратегия поведения – самоконтроль, что свидетельствует об их стремлении к самообладанию и переживанию негативных переживаний за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций. Данную стратегию чаще всего относят к неадаптивной, однако, в ряде случаев она может способствовать повышению адаптации в сочетании с другими адаптивными стратегиями, такими как планирование решения проблемы и положительная переоценка ситуации. Такой пример наблюдается в группе ПСД-300: юноши, сочетающие такие способы совладания, имеют низкий уровень стресса, и результаты методики «Человек под дождем» показывают высокие показатели защитных механизмов, из чего можно сделать вывод о целесообразности выбора данного копинг-поведения. Противоположный пример неправильного выбора способов совладания у юношей можно отметить в группе МПС-100, где стратегия самоконтроля используется совместно с принятием ответственности, что ведет к повышенному уровню стрессового напряжения. Результаты юношей всех трех групп отличаются, однако имеется общая тенденция стремления к самоконтролю. Уровень стресса в данном случае зависит от того, в сочетании с какой стратегией используется контроль эмоций и поведения.

Результаты, полученные в группе третьего курса позволяют сделать вывод, что студенты в данной группе при стрессе наиболее часто прибегают к поиску социальной поддержки, следовательно, для них характерна ориентированность на взаимодействие с другими людьми, ожидание внимания, конкретной действенной помощи. Общегрупповой показатель стресса средний, однако, он колеблется в пределах от наиболее низкого к самому высокому. В тех случаях, где данная стратегия используется совместно с планированием решения проблемы и положительной переоценкой ситуации, уровень стресса низок, значит, преодоление проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации или ее положительного переосмысления в сочетании с привлечением внешних ресурсов ведет к адаптации, однако, в редких случаях, где поиск поддержки сопровождается бегством-избеганием, уровень стрессового напряжения повышен, из чего следует, что реагирование на проблему по типу ее отрицания и уклонения от трудностей ведет к дезадаптации даже при привлечении социальных ресурсов.

Следует также обратить внимание, что в группе ПСД-300, обладающей средним общегрупповым показателем стресса прослеживаются результаты, отличающиеся неравномерным уровнем стрессового напряжения. Этот факт объясняется тем, что на третьем курсе некоторые студенты совмещают учебу с работой, в связи с чем повышается информационная и физическая нагрузка. По сравнению со студентами первого курса, творческая направленность не проявляется, преобладающими стратегиями становятся самоконтроль и принятие ответственности.

У группы первого курса магистратуры самоконтроль и планирование решения проблемы являются доминирующими стратегиями поведения. Следует обратить внимание, что уровень стрессового напряжения в данной группе высокий - это свидетельствует о том, что одновременное использование данных приемов совладающего поведения ведет к дезадаптации и является непродуктивным. Результаты проективной методики «Человек под дождем» показывают, что большинство студентов данной группы испытывают тревогу и беспокойство, что может быть связано с высокой ответственностью и переживанием за собственное будущее и профессиональную состоятельность; также решающим фактором может являться тот факт, что большинство студентов магистратуры совмещают учебу в ВУЗе с работой, вследствие чего испытывают высокую информационную, статическую и эмоциональную нагрузку. Некоторым студенткам данной группы характерны импульсивность, потребность в защите, ориентация на социальное окружение; юноши отличаются стремлением к действиям и оптимизмом.

По результатам методики «Человек под дождем», большинство студентов группы БкПс-100 отличаются выраженной творческой направленностью, часто в рисунках просматривается тесная связь с родителями, особенно у девочек, в рисунках которых выражено детское начало и, в ряде случаев, гендерная идентификация. Уровень психологического напряжения по шкале PSM-25 у этой группы наименьший, используемые способы совладания – положительная переоценка ситуации и планирование решения проблемы, можно считать адаптивными.

Обобщая сказанное, можно сделать вывод, что стремление к самоконтролю и самостоятельности становится ведущей тенденцией у студентов, которая проявляется с возрастом. Стратегия поиска социальной поддержки сменяется планированием решения проблемы, что свидетельствует о повышении уровня ответственности и самостоятельности. Выбор копинг-поведения и уровень психологического напряжения в большей степени зависят от возраста испытуемых, чем от пола, но можно отметить некоторое сходство у юношей всех групп – стремление к самоконтролю, и у девушек – к привлечению социальных ресурсов, однако уровень стресса в группах все же зависит от комплекса применяемых стратегий.

Перед психологической наукой стоит задача определения условий и способов формирования механизмов психологической поддержки лиц юношеского возраста в их самореализации, как профессиональной, так и личностной. Психологическая поддержка определяется как система социально-психологических методов и способов, которые способствуют самоопределению личности в профессиональном и социальном планах, формированию устойчивого мировоззрения и ценностных ориентаций.

К основным направлениям психологической поддержки можно отнести психологическое консультирование, психологический тренинг, психологическую диагностику и коррекцию, психологическую профилактику. Психологическая поддержка должна быть направлена на помощь в адаптации личности к нестабильным условиям социальной среды и на наиболее эффективные способы совладания в стрессовых ситуациях. В юношеском возрасте формирующаяся личность должна выбирать и использовать наиболее адаптивные копинг-стратегии для преодоления стресса, что необходимо для правильного и осознанного формирования мироощущения и ценностных ориентаций.

Литература

1. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. С. 41–44.
2. Крюкова Т.Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения. // Психол. журн., 2005. Т.26. №2. С. 5–15.
3. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. URL: <http://psychologylib.ru/books/item/f00/s00/z0000040/st007.shtml>.

KUCHEROVA E.U.

Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration Volgograd branch

FEATURES COPING IN STRESSFUL SITUATIONS IN ADOLESCENCE

This article describes methods of coping in adolescence. The results of studies of coping strategies, showing the most productive behavioral strategy of age, revealed complex maladaptive coping behaviors. The article highlights the main stressors adolescence, are examples of joint use of several coping strategies and to evaluate their efficiency.

Key words: stress, coping strategies, coping behavior, stressors, anxiety, self-control, emotional experience, social adaptation, individual psychological characteristics.