

ВОЗРАСТНЫЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В ПЕРИОДАХ ЮНОШЕСТВА И РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ

Т.Г. Бохан (Томск)

Аннотация. Анализируются возрастные особенности копинг-стратегий в юношеском возрасте и периоде ранней взрослости. Делается попытка соотнести формирование неадаптивных копинг-стратегий с особенностями переживания нормативных кризисов, психической ригидностью как свойством личности и социально-демографическими условиями социальной ситуации развития. Рассматриваются содержательные характеристики копинг-стратегии защиты у разных возрастных групп.

Ключевые слова: копинг-стратегии, возрастные особенности, психическая ригидность, социально-демографические особенности копинг-поведения, юношеский возраст, взрослость, содержательные характеристики «защиты», конструктивные стратегии.

Психологическая наука XX столетия сумела детально исследовать и убедительно описать дисгармоничную личность и негативную сторону души, тогда как здоровая личность и структуры психики, обеспечивающие здоровье, стали являться предметом и задачей исследовательского поиска в теоретической и практической психологии в конце прошлого и начале нового тысячелетия. В контексте решения этой задачи интерес вызывает проблема психологии преодоления, совладания с трудными жизненными ситуациями.

Сегодня существуют различные подходы в зарубежной психологии и отдельные работы в отечественной, где исследователи работают над выявлением конструктивных и неконструктивных стратегий поведения в проблемных жизненных условиях, определяются копинг-ресурсы личности, которые способствуют эффективному совладанию с проблемными ситуациями, ставится проблема места и роли ценностно-смысловой сферы в структуре копинг-поведения личности с учетом ее жизненного пути, выявлена связь неадаптивных копинг-стратегий с психическими и соматическими расстройствами, аддикциями. Однако в общей психологии, психологии личности и психологии развития эти вопросы еще не получили должной разработки (Л.И. Анцыферова). Результаты изучения копинг-поведения дают, по мнению С.К. Нартовой-Бочавер, много важной информации для исследователей и возрастной психологии, позволяя по-новому увидеть и интерпретировать основные новообразования каждого периода.

Поэтому задачи проведенного нами исследования определились как изучение возрастной специфики использования копинг-стратегий (на примере возрастных групп от 16 до 40 лет), изучение влияния социально-демографических условий и личностной ригидности (как системообразующей личностной характеристики, определяющей возможности гибкого поведения) на особенности стратегий преодоления определившихся возрастных групп респондентов.

В исследовании принимали участие 199 человек: выпускники общеобразовательной школы № 49 г. Томска – 64 учащихся, городской общеобразовательной школы № 7 г. Колпашева, Тогурской сельской школы – 75 учащихся и 60 студентов очно-заочного отделения факультета психологии ТГУ, которые были разделены на три возрастные группы: 16–17 лет, 18–30 лет, 30–40 лет.

Использовались адаптированный В.М. Ялтонским и В.Г. Сиротой опросник копинг-стратегий Р. Амирхана; адаптированный вариант (НИИ неврологии и психиатрии им. В.М. Бехтерева) опросника копинг-стратегий J. Heim; Томский опросник ригидности (Г.В. Залевский); методы математической статистики: дисперсионный анализ, t-критерий Стьюдента. Обработка осуществлялась с помощью ЭВМ.

Результаты исследования показали, что для учащихся-выпускников общеобразовательных школ (районные и городская) и студентов в возрастной категории от 17 до 40 лет наиболее выраженной оказалась базисная копинг-стратегия «разрешение проблем» (средний показатель 27,4), промежуточное положение в структуре копинг-поведения заняла копинг-стратегия «поиск социальной поддержки» (средний показатель 23,4), копинг-стратегия «защита» оказалась менее используемой молодежью (средний показатель 18).

В случаях преодоления проблемных ситуаций большинство из респондентов руководствуется стратегией, направленной на рациональный анализ проблемы. Копинг-стратегия «разрешение проблем» проявляется в таких формах поведения, как самостоятельный анализ случившегося, поиск дополнительной информации. Для поведения учащихся школ и студентов вуза в проблемных ситуациях характерна и стратегия «поиск социальной поддержки». Это свидетельствует об их социальной направленности и готовности, если это необходимо, решать проблемы сообща, а не уходить в «одиночество своих проблем». Менее всего молодежь в оценке своего поведения показывает использование стратегии «защита». Возникает рабочая гипотеза, является ли это возрастной особенностью или индивидуально психологическими отличиями, сформировавшимися под влиянием современных требований общества, специфики воспитания и обучения.

Применение t-критерия Стьюдента позволяет определить, различаются ли эти возрастные группы в отношении копинг-стратегий. Данные показали, что по использованию копинг-стратегий «разрешение проблем» и «поиск социальной поддержки» различий нет. По копинг-стратегии «защита» получились достоверные различия при уровне значимости ($p < 0,0180$).

Показатель психической защиты наиболее выражен у 1-й группы респондентов (16–17 лет). Менее выраже

на копинг-стратегия «защита» у 3-й группы (30–40 лет). Самый низкий, по сравнению с другими группами, показатель психической защиты выявлен во 2-й группе (18–30 лет). Таким образом, можно наблюдать возрастную специфику выбора той или иной формы противостояния жизненным сложностям, что также подтверждается данными зарубежных исследований. Польский психолог Н. Сек, изучая способы преодоления критических событий в раннем юношеском возрасте, выявила высокую значимость стратегии социальной поддержки в таких ее формах, как когнитивная, инструментальная, эмоциональная и материальная помощь. Буферная роль социальной поддержки усиливалась по мере увеличения силы стресса, причем особо важной оказалась эмоциональная поддержка. Отмечено также, что среди членов семьи, как правило, способы социальной поддержки остаются стабильными; при этом родители нередко склонны переоценивать потребность детей участвовать в разрешении их же проблем и собственные возможности в этом. В нашем же исследовании выявлено стремление юношей и молодежи самостоятельно и конструктивно разрешать проблемные ситуации, в том числе активно используя и стратегию социальной поддержки. Респонденты раннего юношеского возраста чаще, чем другие возрастные группы, используют стратегию «защита», что можно попытаться объяснить возрастными особенностями, прежде всего процессом становления самосознания, поиском собственной идентичности и потребностью ее защитить.

Эти результаты свидетельствуют, на наш взгляд, о том, что в юношеском возрасте, переходном периоде между детством и зрелостью, еще активно продолжается процесс обучения способам психологического преодоления жизненных трудностей. Главная роль в успешности данного процесса принадлежит совместной деятельности со значимым взрослым при условии активного вовлечения в рефлексивную деятельность юношей и их поддержки в возможности самостоятельно принимать решения.

Из полученных результатов видно, что наиболее эффективной в плане использования копинг-стратегий оказалась группа, в которую вошли люди от 18 до 30 лет. Специфика стратегий преодоления проблемной ситуации в этом возрасте основывается на взаимосвязи стремления преодоления и развития. По словам Е. Olbrich, молодые люди обладают «знанием» или «верой» в собственный поведенческий потенциал, сложившейся «системой смыслов» (В.Е. Клочко), «внутренней позицией» (В.С. Мухина), что позволяет стремиться активно и конструктивно решать жизненные задачи (в том числе и проблемные ситуации), использовать стратегию социальной поддержки, т.е. быть открытым для социума в плане межличностного взаимодействия, установления новых контактов, получения новой информации и опыта других; минимизировать использование психологических защит, как фактора, препятствующего личностному развитию (А. Маслоу).

По данным литературы [Becker, 1989; Carver et al., 1989] проблемно-ориентированные, инструментальные формы преодоления сложных ситуаций характерны в основном для зрелого возраста, что также согласуется с нашими результатами. В то же время средневозрастная группа (от 30 до 40 лет и старше) в нашем исследовании показывает более частое по сравнению с юношеской группой (18–30 лет) использование стратегии «защита». Возможно, это вызвано социально-экономическими условиями жизни людей: хроническая стрессовая ситуация, вызванная растущей социально-экономической нестабильностью, ломкой прежних стереотипов, происходящим расстройством в обществе, в значительной мере влияет на поведение людей. В сложившейся ситуации люди начинают терять веру в себя и искать защиты в ком-то или в чем-то. Такими «уход» или «бегство» от трудной ситуации, которые могут осуществляться не только в практической, но и в чисто психологической форме – путем внутреннего отчуждения от ситуации или подавления мыслей о ней. Избегание всех сомнительных ситуаций может постепенно становиться их личностной особенностью и доминировать над другими стратегиями. Возможно, это обстоятельство связано с переживаниями «кризиса середины жизни», где требуется переоценка ценностей, выход на постановку новых, более реальных целей и средств их достижения, а желание «экономить себя», инертность и пассивность могут вызывать разного рода «защиты». Формирование таких стратегий преодоления может являться негативным результатом нормативного «кризиса середины жизни».

Анализ вышеприведенных данных позволяет предположить, что в формировании копинг-стратегий «социальная поддержка» и «разрешение проблем» наиболее весомым является индивидуально-психологический фактор в сочетании с личностно-средовым опытом взаимодействия на протяжении различных этапов раннего онтогенеза. Стратегия «защита» проявляется чаще именно в кризисные периоды развития. Это делает их чувствительными в плане формирования устойчивых копинг-стратегий в виде защиты, что может негативно отражаться на дальнейшем личностном развитии.

Однако в определенных случаях «уход» может быть оправданной и «конструктивной» стратегией жизни, т.е. речь идет о гибком использовании разного рода стратегий преодоления в соответствии с контекстом ситуации. Так, Р. Becker и С. Carver полагают, что иллюзорное ослабление воспринимаемого стресса в случае защитного coping позволяет субъекту лучше сконцентрироваться и мобилизовать усилия для реального преодоления жизненных сложностей. Л.И. Анцыферова разделяет мнение Comras, который говорит, что «ни один единственный стиль не является адаптивным для всех ситуаций». Согласно мнению Д.А. Леонтьева, «Реальное разрешение критической ситуации возможно путем трансформации смысловых структур личности в соответствии с трансформировавшимися жизненными отношениями». В каждой стратегии совладания заложено определенное

отношение человека к миру. Например, в методиках часто абсолютизируется такой тип стратегий, как активно преобразующий, контролирующий, однако зафиксированный в определенной смысловой значимости, эта стратегия может приводить к такому варианту, когда преуспевающими часто становятся личности, которые добиваются многого в жизни, не считаясь с интересами и переживаниями других людей. В том числе и «безусловное положительное отношение» как конструктивная стратегия не всегда применимо к межличностным конфликтам.

Учитывая мнение ряда ученых о том, что нет единой хорошей стратегии совладания, что речь должна идти об их гибком использовании в соответствии с требованиями ситуации, нами была предпринята попытка изучить такой личностный фактор, который препятствует или предоставляет возможность гибкого поведения – уровень психической ригидности – флексibility в соответствии с выраженностью и характером копинг-стратегий.

Были выявлены следующие связи, касающиеся использования копинг-стратегии защиты и выраженности установочной и сенситивной ригидности: установочная ригидность и копинг-стратегия защиты находятся в прямой корреляционной зависимости ($p < 0,0487$), а также сенситивная ригидность положительно коррелирует с показателями копинг-стратегии защиты ($p < 0,0531$). На основании полученных результатов можно сделать вывод о наличии взаимосвязи между установочной и сенситивной ригидностью и «защитой» как стратегией преодоления проблемных ситуаций, т.е. выраженность в структуре личности ригидности установочной и сенситивной ригидности способствует использованию копинг-стратегии защиты, в свою очередь, неосознаваемая и часто применяемая стратегия защиты также может формировать установочную и сенситивную психическую ригидность.

Установочная ригидность выражается в позиции, отношении и установке на принятие – непринятие нового, необходимости изменения самого себя – самооценки уровня притязаний, системы ценностей, привычек и т.п. Негибкость в отношении этих психологических структур может сопровождаться копинг-стратегией защиты.

Сенситивная ригидность отражает эмоциональную реакцию человека на новое, на ситуации, требующие от него каких-либо изменений, возможно, страх перед новым, своего рода неофобию. Так, высокая сенситивная ригидность может способствовать аффективному восприятию проблемной ситуации, нерациональному отношению к ней, невозможности порождать и трансформировать смыслы в соответствии с возникающим контекстом ситуации и жизни, вызывать перенос негативного субъективного опыта преодоления на восприятие новых ситуаций. В результате возрастает напряженность, преувеличивается ценность существующей проблемы и, как следствие, она воспринимается как «угроза». Такой способ восприятия ситуации может способствовать воз-

никновению защитных стратегий поведения, которые вновь стимулируются отрицательными эмоциями и приводят к дезадаптациям, нервным и соматическим расстройствам.

Интересным, на наш взгляд, было определить, зависит ли характер копинг-стратегий от социально-демографических условий жизни выпускников школ. Для этого сравнивались группы учащихся-выпускников сельской (Колпашевский район) и городской школ (г. Томск, школа № 49).

Полученные данные показали, что существует определенное сходство в выборе стратегии поведения между подростками Колпашевского района и г. Томска. По использованию стратегий «решение проблем» и «защита» различий не наблюдалось. Существенные различия между группами выявлены по стратегии «поиск социальной поддержки». Учащиеся колпашевских школ (средний показатель – 25,2) значительно чаще ($p < 0,0003$), чем томские сверстники (средний показатель – 20,9), прибегают к стратегии поиска социальной поддержки.

Очевидно, этому могут способствовать ряд причин. Например, социальная ситуация в целом: общество, социальный строй, культурные традиции оказывают достаточно заметное влияние на людей. Российское общество, российская ментальность в основе своей содержат отношения «предложение помощи и поддержки», вплоть до гипертрофированного альтруизма, особенно в том, что касается детско-родительских отношений. Возможно, что истоки этого восходят еще к традициям православия.

С другой стороны, свой отпечаток наложила и идеология тоталитарного государства. Современные родители – это дети тоталитарного государства, которые выросли в условиях коллективистски ориентированных концепций воспитания, последние, хотя и ускоряли формирование коммуникативных навыков, зато нередко порождали чрезмерную зависимость от группы, оглядку на других, конформность. Часто личность рассматривалась при этом не как нечто самоценное, а как система обязательств перед семьей и обществом.

Отсюда и наиболее распространенный подход в воспитании – детоцентрированный, со стремлением, с одной стороны, оградить детей от проблем реальной жизни, а с другой – сделать их более управляемыми, предсказуемыми, послушными. Обосновывается это, как правило, не интересами самого ребенка – как бы он «не ушибся», не наделал ошибок и т. п., а реальным побудительным мотивом родителей и воспитателей часто бывает собственное удобство: хороший ребенок тот, кто причиняет минимум беспокойства, «не мешает». Родители в проблемных ситуациях берут инициативу по ее разрешению на себя и чаще социализируют страдание у ребенка, чем помогают ему научиться совладать с проблемными ситуациями. Жалеют, «задаривают», «ругают» стульчик, через который упал ребенок, говорят, «что не надо обращать внимание», стыдят, обвиняют и нака-

зывают ребенка, пережившего неудачу, заступаются и обвиняют других в его страданиях и т.д. В результате социализации страдания образуются различные формы защиты. Как писал Я. Корчак, «все современное воспитание направлено на то, чтобы ребенок был удобен, последовательно, шаг за шагом, стремится усыпить, подавить, истребить все, что является волей и свободой ребенка, стойкостью его духа, силой его требований. Вежлив, послушен, хорош, удобен, а и мысли нет о том, что будет внутренне безволен и жизненно беспомощен».

Собственное чувство незащищенности перед нестабильными экономическими, социальными условиями, перед ростом агрессивности в обществе заставляет многих родителей «охранять» своих детей от опасности и разочарований и, как следствие, от самостоятельных решений. В результате мы имеем подростков, в подсознании которых заложены чувство преувеличенной социальной ответственности перед группой (семьей, школой, общественными нормами), боязнь сделать «не так», не быть «хорошим» (т.е. социально приемлемым). Особенно это касается молодежи сельских районов, когда социальные контакты детей ограничены и все, что происходит с ними, является достоянием гласности сосе-

дей, односельчан, когда все у всех на виду, когда все обсуждалось и решалось совместно, в том числе и совместный коллективный труд для обеспечения своих житейских потребностей (дом, огород, хозяйство...) может способствовать развитию данной стратегии.

В отличие от сельских городские подростки «растворены» в многообразии социальных возможностей города, где им самим приходится ориентироваться в своем выборе для удовлетворения познавательных и социальных потребностей, где высокий темп жизни не способствует тесным эмоциональным контактам, в том числе и с родителями.

Несмотря на произошедшие социальные изменения в нашем обществе, родительские установки трудно меняются, так как ни общие ориентации культуры, ни прошлый опыт родителей нельзя изменить по мановению волшебной палочки, это может быть результатом «внутреннего» труда, умения рефлексировать на себя и свои отношения с ребенком, в том числе и сотрудничества с компетентными специалистами – педагогами и психологами.

В целях анализа содержательных характеристик стратегии защиты была использована методика J. Heim, результаты которой показали следующее.

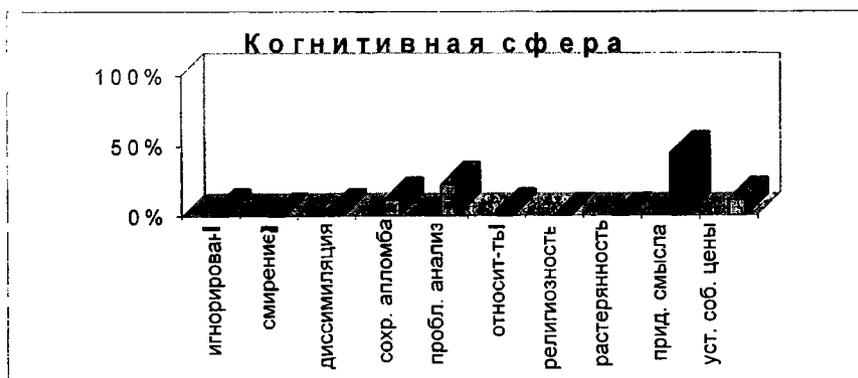


Рис. 1

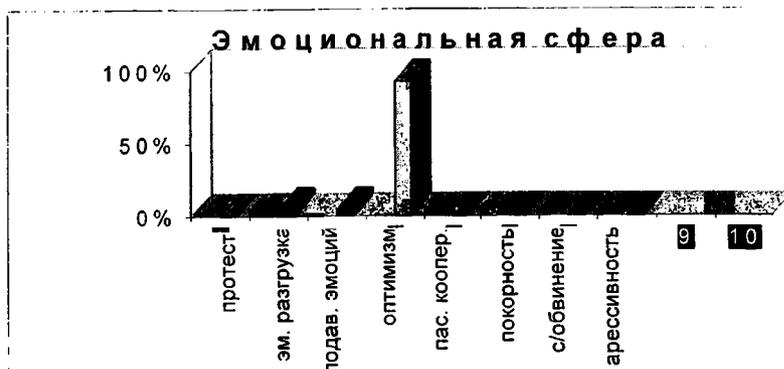


Рис. 2

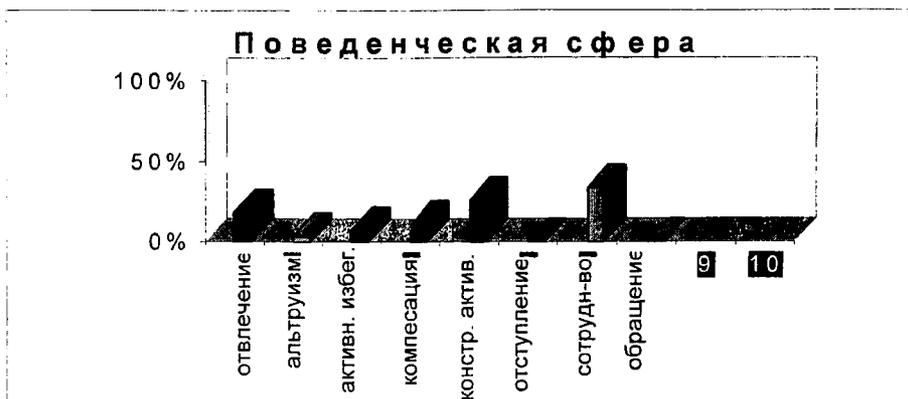


Рис. 3

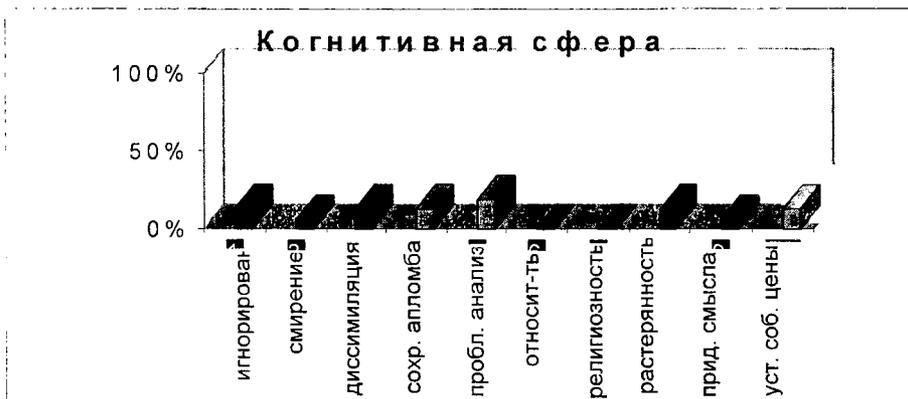


Рис. 4

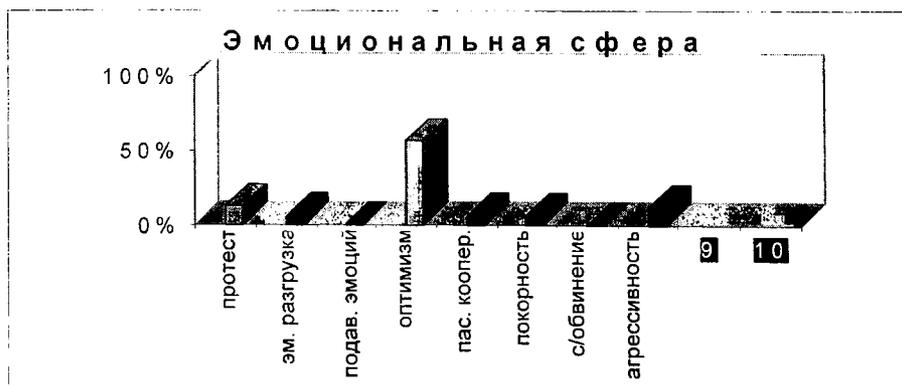


Рис. 5



Рис. 6

Гистограммы показывают, какие стратегии выбирают учащиеся средних и высшего учебных заведений с низко (рис. 1–3) и высоко (рис. 4–6) выраженной степенью защиты в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах.

При низко выраженной защите учащиеся в большинстве случаев выбирают адаптивные и полуадаптивные стратегии поведения. В когнитивной сфере (рис. 1) – это придание смысла, проблемный анализ, сохранение апломба, установка собственной цены; в эмоциональной сфере – это выраженная адаптивная стратегия оптимизма, которая может также сопровождаться стратегией эмоциональной разгрузки (рис. 2). В поведенческой сфере (рис. 3) наиболее часто выбор приходился на стратегии сотрудничества и конструктивной активности, что подтверждается полученными данными по методике Амирхана.

При высоко выраженной защите в когнитивной, эмоциональной, поведенческой сферах у учащихся чаще на первый план выходят неадаптивные стратегии поведения.

В когнитивной сфере (рис. 4) стратегии придания смысла и проблемного анализа значительно снижены по сравнению с первой группой. Наряду с сохранением стратегии апломба и установкой собственной цены чаще проявляются такие неадаптивные стратегии, как игнорирование, смирение, диссимилиация, растерянность.

В эмоциональной сфере (рис. 5) при общем снижении показателей стратегии оптимизма появляются такие неадаптивные стратегии, как протест, агрессивность, пассивная кооперация, покорность, несколько повышен показатель стратегии эмоциональной разгрузки.

В поведенческой сфере мы наблюдаем значительное снижение показателей конструктивной активности и сотрудничества и более часто используемые стратегии отвлечения, компенсации и обращения.

На основании полученных результатов мы можем констатировать, что психологическая защита как стратегия совладания характеризуется у исследуемой груп-

пы в когнитивной сфере как игнорирование, смирение, диссимилиация, растерянность, проявляясь через эмоциональную сферу чаще в виде агрессии, протеста, а также покорности и пассивной кооперации. В поведении используются не конструктивная активность и сотрудничество, а неадаптивные стратегии отвлечения, компенсации и обращения.

Стратегия защиты снижается на фоне использования таких стратегий, как сохранение апломба (притязание на признание как важный элемент структуры самосознания – по В.С. Мухиной), установка собственной цены (сложившейся собственной системы ценностей – по В.Е. Ключко, рефлексия многомерного мира и формирование образа мира через собственную систему ценностей – по О.М. Красноярецовой), придание смысла (способность к смыслообразованию, смыслопорождению – Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.А. Леонтьев), проблемный анализ (поиск целей и адекватных средств и варьирование ими в контексте ситуации и личностных смыслов – Г.В. Залевский).

Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

- в преодолении проблемных ситуаций у выпускников городской и районных средних школ и учащихся психологического факультета ТГУ среди базисных копинг-стратегий преобладает стратегия «разрешение проблем»;

- на особенности формирования копинг-стратегий влияют индивидуально-психологический (выраженность установочной и сенситивной ригидности в структуре личности), возрастной и социально-демографический факторы;

- выявлена взаимосвязь установочной и сенситивной психической ригидности с копинг-стратегией «защита»: при высокой выраженности в структуре личности установочной и сенситивной психической ригидности человек склонен чаще всего использовать копинг-стратегию «защита», в свою очередь, негибкое исполь-

зование этой стратегии может приводить к формированию и закреплению личностной ригидности;

– копинг-стратегия «защита» менее всего выражена у представителей молодежи от 18 до 30 лет, что свидетельствует об их адаптивных социальных возможностях;

– копинг-стратегия «защита» оказалась более выраженной у выпускников школ и респондентов от 30 до 40 лет, что может свидетельствовать о сенситивности этих возрастов к формированию и закреплению в структуре их совладающего поведения неадаптивных копинг-стратегий;

– выпускники сельских школ чаще, чем учащиеся городской школы, разрешают проблемные для них ситуации через стратегию социальной поддержки;

– стратегия защиты снижается на фоне использования таких стратегий, как сохранение апломба, установка собственной цены, придание смысла, проблемный анализ при высоком уровне оптимизма, конструктивной активности и сотрудничества;

– анализ полученных данных позволяет определить основные направления, цели, средства дифференцированной психологической коррекции, направленной на деригидизацию определенных подструктур личности и копинг-профилактику в работе с подростками и молодежью.

Литература

- Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15, № 1. С. 3–16.
- Анцыферова Л.И. Сознание и действия личности в трудных жизненных ситуациях // Психологический журнал. 1996. Т. 12, № 1. С. 12–20.
- Выготский Л.С. Собр. соч.: В 6 т. М., 1982. Т. 1.
- Залевский Г.В. Психическая ригидность в норме и патологии. Томск, 1993.
- Клочко В.Е., Галажинский Э.В. Самореализация личности: системный взгляд. Томск: ТГУ, 2001.
- Корчак Я. Воспитание личности. М., 1988.
- Леонтьев А.Н. Психология образа // Вестн. МГУ. 1979. Сер. 14.
- Леонтьев Д.А. Психология смысла. М.: Смысл, 2000.
- Мухина В.С. Возрастная психология. М., 1997.
- Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Евразия, 1999.
- Нартова-Бочавер С.К. // Психологический журнал. 1997. Т. 18, № 5. С. 21–30.
- Sek H. Life stress in various domains and perceived effectiveness of social support // Polish Psychol. Bull. 1991. Vol. 23(3). P. 151–161.
- Becker P. Der Trierer Persönlichkeitsfragebogen (TPF). Göttingen, 1989.
- Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing Coping Strategies: A theoretically based approach // J. Pers. and Soc. Psychol. 1989. Vol. 56. P. 267–283.
- Compas B.E. Coping With Stress During Childhood and Adolescence // Psychol. Bull. 1987. Vol. 101, № 3.
- Olbrieh E. Coping and Development // Coping and Self-Concept in Adolescence. 1990. Springer Verlag Heidelberg. P. 35–47.

COPINGBEHAVIOR PROBLEM IN CONTEXT OF AGE PSYCHOLOGY

T.G. Bokhan (Tomsk)

Summary. Analysing results of researching copingbehavior problem in context of age psychology. Mutual connection of coping strategies with psychological rigidity as a personality prperty, age specific of coping behavior, influence of socio-demographic peculiarities have been traced. Full characteristics of construct strategies has been indicated.

Key words: copingbehavior, age psychology, rigidity as a personality, socio-demographic peculiarities, construct strategies.