

Динамика стилей копинг-поведения в подростковом возрасте

Научный руководитель – Нижегородцева Надежда Викторовна

Шварц Татьяна Сергеевна

Студент (бакалавр)

Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского,
Ярославль, Россия

E-mail: tanya.shvarts.98@mail.ru

Копинг-поведение как особый вид поведения человека является важной стороной социальной адаптации подростка. В этом возрасте появляется осмысленное отношение к стрессу, формируются механизмы конструктивного совладания с трудной ситуацией, позволяющие сохранить здоровье и благополучие. Поэтому целью нашего исследования является изучение динамики стиля копинг-поведения в течение всего подросткового возраста.

Исследование проводилось на базе МБОУ «Гимназия им. А. Н. Островского» Ивановской области, г. Кинешма. Выборку составили 6 класс (11-12 лет) - 92 человека; 8 классов (14-15 лет) - 87 человек; 10 классов (16-17 лет) - 84 человека. Общий объем выборки - 263 человека.

Для выявления доминирующего стиля совладающего поведения подростков использовалась методика «Юношеская копинг-шкала» (в адаптации Т. Л. Крюковой) [1]. Для количественного анализа применялись методы математической статистики: критерий Колмогорова-Смирнова, критерий U-Манна-Уитни.

Понятие «копинг-поведение» ввел американский психолог А. Маслоу. Проблема копинга начала разрабатываться еще в 1940-1950-х гг. Этой темой занимались как зарубежные (Р. Лазарус, С. Фолкман и др.) так и (с 1990-х годов) отечественные ученые (Анцыферова Н. П., Крюкова Т.Л., Либина А. В., Сидорова Е. Н. и др.). В работах К. К. Платонова, Л. И. Уманского, В.А. Бодрова изучалось понятие «стрессоустойчивость». В.А. Бодров, И.М. Никольская, Н.И. Сирота, В.М. Ялтонский рассматривали поведение личности при переживании жизненных трудностей в контексте экстремальных ситуаций в рамках психологии труда, медицинской психологии. Б.Г. Ананьев, К.А. Абульханова и Л.И. Анцыферова посвятили свои исследования изучению личности и событий жизненного пути. Возрастную динамику защитных механизмов рассматривала Куфтяк Е.В. [2, 3, 4, 5].

Копинг-поведение, по определению Т. Л. Крюковой, «... поведение, позволяющее субъекту с помощью осознанных действий способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией» [2, с.57]. Человек на основе имеющегося у него опыта для совладания со стрессом использует копинг-стратегии, наиболее часто применяемые из которых объединяются в стили совладающего поведения-более устойчивые личностные образования. Выделяют три базовых стиля: проблемно-ориентированный стиль (конструктивный) - совладание, направленное на решение проблемы, социально-ориентированный стиль (социальный), направленный на получение социальной поддержки и субъектно-ориентированный стиль (неконструктивный) [2, 4].

Проведенное нами исследование позволило установить, что подростки чаще используют проблемно-ориентированный (конструктивный) стиль совладающего поведения, стратегии которого направлены на анализ и решение проблемы. При этом процент учащихся с этим стилем значительно выше в младшем подростковом возрасте. Статистически значимые различия выявлены между младшими и старшими подростками в частоте использования продуктивных ($p \leq 0,018$) и непродуктивных ($p \leq 0,004$) стратегий копинг-поведения.

А также между частотой выбора непродуктивного стиля совладающего поведения у подростков младшего и старшего возрастов ($p \leq 0,021$).

Доминирование в подростковом возрасте конструктивного, проблемно-ориентированного стиля совладающего поведения позволяет говорить о том, что сложившиеся в психологии представления о подростке, как эмоционально неустойчивом, противоречивом, дизгармоничном и т.п. не совсем соответствуют психологическому портрету современных подростков.

В меньшей степени (но достаточно) выражен неконструктивный стиль совладающего поведения, для которого характерны: уход от проблемной ситуации, игнорирование проблемы, стремление не думать о ней и отстраниться. В наименьшей степени в подростковом возрасте используется (как в младшем, так и старшем периоде) социально-ориентированный стиль совладающего поведения, направленный на поиск социальной и духовной поддержки и профессиональной помощи.

На основе полученных исследований составлены практические рекомендации для родителей и педагогов по работе с подростками с разным доминирующим стилем совладающего поведения, составлены портреты подростков в разные подростковые периоды с разным доминирующим стилем совладания, а также - коррекционная программа по формированию конструктивных стратегий копинга у подростков 11-12 лет.

Источники и литература

- 1 Крюкова, Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг - шкалы. изд. 2-е, исправленное, дополненное. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова – Авантитул, 2010. – 64 с.
- 2 Крюкова, Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения // Под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко.- М.: Ин-т психологии РАН, 2008. – С. 55 – 65.
- 3 Куфтяк Е.В. Факторы становления совладающего поведения в детском и подростковом возрасте // Психологические исследования. 2012. № 2(22). С. 4. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 25.01.2019).
- 4 Лазарус, Р. Совладание (coping) [Текст]/ Психологическая энциклопедия. – 2-е изд. / Под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. - СПб.: Питер, 2003. – 760 с.
- 5 Малиновская, Е.Л. Совладающие стратегии поведения: основные направления психологических исследований // Вестник Московского государственного областного университета (электронный журнал).- 2016.- № 4.-С.1-7.
- 6 Молчанов, С. В. Психология подросткового и юношеского возраста : учебник для академического бакалавриата / С. В. Молчанов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 351 с.
- 7 Онуфриева, В. В., Константинова, А. С. Особенности копинг-поведения в подростковом возрасте // Молодой ученый. — 2016. — №6. — С. 701-703. — URL <https://moluch.ru/archive/110/26884/> (дата обращения: 23.12.2017)
- 8 Толстых, Н. Н. Психология подросткового возраста : учебник и практикум для академического бакалавриата / Н. Н. Толстых, А. М. Прихожан. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 406 с.