

УДК 316.643.2

КОПИНГ – СТРАТЕГИИ ПОДРОСТКОВ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

Гуцунаева С.В.

*ГБОУ ВПО «Северо-Осетинский государственный педагогический институт»,
Владикавказ, e-mail: c.dreeva@mail.ru*

Проведен анализ особенностей копинг-стратегий подростков с различным уровнем жизнестойкости. Результаты эмпирического исследования показывают, что существуют различия в стратегиях преодоления трудных ситуаций подростков в зависимости от уровня их жизнестойкости. Полученные данные свидетельствуют, что чем выше уровень жизнестойкости у подростков, тем больше они склонны к активным и про-социальным копинг-стратегиям, чем ниже уровень жизнестойкости у подростков, тем больше они склонны к пассивным, асоциальным стратегиям преодоления. В исследовании выявлена прямая связь жизнестойкости с такими копинг-стратегиями как: «ассертивные действия», «вступление в социальный контакт», «поиск социальной поддержки», «импульсивные действия» и обратная связь с такими копинг-стратегиями как: «осторожные действия», «избегание», «манипулятивные действия» и «агрессивные действия».

Ключевые слова: жизнестойкость, вовлеченность, контроль, принятие риска, копинг-стратегия

TEENAGERS' COPING STRATEGIES WITH DIFFERENT HARDINESS LEVEL

Gutsunaeva S.V.

North-Ossetian State Pedagogical Institute, Vladikavraz, e-mail: c.dreeva@mail.ru

The article displays the analysis of features of teenagers' coping strategies with different levels of hardiness. The results of empirical studies present that there are differences in the strategies of overcoming difficult situations by teenagers depending on their level of hardiness. The given records suggest that the higher the level of teenagers' hardiness, the more they tend to active and pro-social coping strategies, the lower the level of teenagers' hardiness, the more they tend to passive, antisocial coping strategies of overcoming. The study reveals the direct connection of hardiness with such coping strategies as «assertive actions», «incoming into social contact», «search for social support», «impulsive actions» and the feedback with such coping strategies as «cautious actions», «avoidance», «manipulative actions» and «aggressive actions».

Keywords: hardiness, commitment, control, challenge, coping strategies

Совладание личности с трудными жизненными ситуациями (копинг-поведение, от англ. «to cope» – справляться, совладать с чем-либо) изучается с 50–60 гг. XX в., в зарубежной и отечественной психологии. В 1966 году Р. Лазарус в своей книге «Психологический стресс и процесс совладания с ним» использовал понятие «копинг» для описания стратегий совладания со стрессом и с другими вызывающими тревогу событиями [5].

В различных теориях копинг-поведения выделяют следующие базисные стратегии:

1. Стратегия разрешения проблем – это активная поведенческая стратегия, при которой человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы.

2. Стратегия поиска социальной поддержки – это активная поведенческая стратегия, при которой человек для эффективного разрешения проблемы обращается за помощью и поддержкой к окружающей его среде: семье, друзьям, значимым другим.

3. Стратегия избегания – это поведенческая стратегия, при которой человек старается избежать контакта с окружающей его

действительностью, уйти от решения проблем [6].

В последние годы проблема преодоления сложных жизненных ситуаций активно исследуется в процессе самых разных видов деятельности и на разных этапах онтогенеза.

Исследователи установили возрастные закономерности развития копинг-стратегий. Другими словами, в использовании копинг-стратегий существует определенная возрастная динамика – с увеличением возраста повышается вероятность использования активных проблемосовладающих поведенческих стратегий.

Подростковый возраст, это один из периодов в развитии человека, которому свойственны беспокойство, противоречивость чувств, тревога, агрессивность, меланхолия. Подростки сталкиваются с различными трудными жизненными ситуациями: проблемы, связанные со здоровьем, финансовые проблемы, межличностные проблемы, проблемы, связанные с обучением в школе и т.д.

Исследование Фроловой С.В. показало, что как в младшем, так и в старшем подростковом возрастах наименее пред-

ставленными в поведенческом репертуаре совладания с кризисными ситуациями оказываются стратегии сотрудничества и альтруизма, придание смысла происходящему, поиск эмоциональной поддержки и эмоциональная разрядка. Автор предполагает, что такие поведенческие возможности еще не развиты у подростков. Это отражается на качестве социально-психологического взаимодействия в трудных ситуациях [6].

Эффективность совладания с неблагоприятными жизненными событиями зависит не только от удачного выбора стратегии, но и от индивидуальных особенностей личности, в частности от уровня жизнестойкости личности. Жизнестойкость определяется как интегральная личностная черта, ответственная за успешность преодоления личностью жизненных трудностей. Жизнестойкость включает в себя три компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска, которые развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, хотя их можно развивать и позднее [2].

Цель данного исследования состояла в выявлении различий в стратегиях преодоления трудных ситуаций подростков с различным уровнем жизнестойкости.

Гипотеза исследования: чем выше уровень жизнестойкости у подростков, тем больше они склонны к активным и просоциальным стратегиям преодоления трудных жизненных ситуаций, чем ниже уровень жизнестойкости у подростков, тем больше они склонны к пассивным, асоциальным стратегиям преодоления.

В исследовании приняли участие подростки, мальчики и девочки 12–13 лет, учащиеся шестых, седьмых классов средней общеобразовательной школы г. Владикавказа.

Материалы и методы исследования

В эмпирическом исследовании использовался следующий методический инструментарий:

1) опросник жизнестойкости (С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева), выявляющий общий показатель жизнестойкости и показатели отдельных компонентов – вовлеченности, контроля и принятия риска.

2) личностный опросник «SACS» (С. Хобфолла в адаптации В.А. Чикер), выявляющий стратегии и модели копинг-поведения. Опросник выявляет следующие девять моделей поведения: «ассертивные действия», «вступление в социальный контакт», «поиск социальной поддержки», «осторожные действия», «импульсивные действия», «избегание», «манипулятивные действия», «асоциальные действия», «агрессивные действия», которые соотносятся с активными, пассивными, просоциальными, асоциальными, прямыми и непрямыми стратегиями преодоления стрессовых ситуаций.

При обработке данных использовались статистические методы: *T*-критерий Стьюдента, коэффициент корреляции *r*-Пирсона.

Результаты исследования и их обсуждение

В ходе измерения уровня жизнестойкости подростков, мы получили результаты, согласно которым в исследованной выборке 46,3% подростков имеют высокий и выше среднего уровень жизнестойкости и 53,7% подростков имеют уровень жизнестойкости ниже среднего и низкий. Таким образом, выборка была разбита на 2 группы по уровню жизнестойкости путем сравнения полученных показателей каждого респондента со значениями жизнестойкости по критерию возраста (средние по возрастным группам), которые приводятся в описании методики С. Мадди [1, с. 19].

Сравнив по уровню жизнестойкости мальчиков и девочек, мы выявили, что уровень жизнестойкости в целом у мальчиков чуть выше, чем у девочек, особенно по компоненту «принятие риска». В табл. 1 приведены средние значения по уровню и компонентам жизнестойкости в исследованной выборке.

Далее, исходя из цели исследования, были выявлены различия в стратегиях преодоления трудных ситуаций подростками с различным уровнем жизнестойкости. Сравнительный анализ по критерию Стьюдента показал, что в выборке подростков-мальчиков существуют значимые различия по таким копинг – стратегиям как «поиск социальной поддержки» и «манипулятивные действия»: мальчики с высоким уровнем жизнестойкости в стрессовых ситуациях чаще ищут социальную поддержку и реже используют манипуляции по сравнению с мальчиками с низким уровнем жизнестойкости (различия достоверны при $p < 0,05$). В выборке подростков-девочек статистически значимые различия выявлены по следующим копинг-стратегиям: «вступление в социальный контакт» (различия достоверны при $p < 0,01$), «ассертивные действия», «поиск социальной поддержки», «осторожные действия», «импульсивные действия», (различия достоверны при $p < 0,05$), т.е. девочки с высоким уровнем жизнестойкости в трудных жизненных ситуациях чаще с кем-либо общаются, демонстрируют уверенное поведение, обращаются за поддержкой, более импульсивны и менее осторожны по сравнению с девочками с низким уровнем жизнестойкости (данные представлены в табл. 2).

Также был проведенный корреляционный анализ в выборках мальчиков и девочек, который показал, что в выборке подростков – мальчиков компонент жизнестойкости «контроль» отрицательно связан со стратегией преодоления «осторожные действия» ($r = -0,59$, при $p < 0,05$), т.е. чем больше мальчики убеждены в том, что могут контролировать ситуацию и повлиять на результат

происходящего, тем реже они используют в ситуациях стресса пассивную стратегию преодоления «осторожные действия». В выборке девочек были выявлены следующие корреляционные связи: общий уровень жизнестойкости положительно связан с копингами «ассертивные действия» ($r = 0,63$, при $p < 0,01$), «вступление в социальный контакт» ($r = 0,68$, при $p < 0,01$), «поиск социальной поддержки» ($r = 0,47$, при $p < 0,05$), и отрицательно связан с копингами «осторожные действия» ($r = -0,41$, при $p < 0,05$), «избегание» ($r = -0,41$, при $p < 0,05$), «агрессивные действия» ($r = -0,39$, при $p < 0,05$). Отдельно по компонентам жизнестойкости в выборке девочек получены следующие результаты: чем больше выражена вовлеченность, тем больше выражены стратегии преодоления «ассертивные действия» ($r = 0,56$, при $p < 0,01$), «вступление в социальный контакт» ($r = 0,55$, при $p < 0,01$), «поиск социальной поддержки»

($r = 0,55$, при $p < 0,01$), «импульсивные действия» ($r = 0,39$, при $p < 0,05$) и меньше «осторожные действия» ($r = -0,53$, при $p < 0,01$). Чем больше выражен компонент жизнестойкости «контроль», тем больше склонность к копингам «ассертивные действия» ($r = 0,44$, при $p < 0,05$), «вступление в социальный контакт» ($r = 0,54$, при $p < 0,01$). Чем выше у девочек показатель компонента жизнестойкости «принятие риска», тем в большей степени им свойственно в трудных жизненных ситуациях использовать стратегии поведения «ассертивные действия» ($r = 0,56$, при $p < 0,01$), «вступление в социальный контакт» ($r = 0,61$, при $p < 0,01$), «поиск социальной поддержки» ($r = 0,46$, при $p < 0,05$), и в меньшей степени свойственно использовать стратегии «избегание» ($r = -0,49$, при $p < 0,05$), «манипулятивные действия» ($r = -0,41$, при $p < 0,05$), «агрессивные действия» ($r = -0,44$, при $p < 0,05$).

Таблица 1

Средние значения по методике С. Мадди в группах мальчиков и девочек с высоким и низким уровнем жизнестойкости

показатели	мальчики с высоким и выше среднего уровнем жизнестойкости	девочки с высоким и выше среднего уровнем жизнестойкости	мальчики с низким и ниже среднего уровнем жизнестойкости	девочки с низким и ниже среднего уровнем жизнестойкости
общий уровень жизнестойкости	96,0	92,1	71,5	66,4
вовлечённость	42,4	39,7	29,5	28,8
контроль	34,2	33,9	27,3	26,4
принятие риска	19,4	18,5	14,7	11,2

Таблица 2

Средние значения моделей копинг-поведения подростков с различным уровнем жизнестойкости

модели копинг-поведения	мальчики с высоким и выше среднего уровнем жизнестойкости	мальчики с низким и ниже среднего уровнем жизнестойкости	девочки с высоким и выше среднего уровнем жизнестойкости	девочки с низким и ниже среднего уровнем жизнестойкости
ассертивные действия	22,4	19,2	21,8	17,5
вступление в социальный контакт	24,0	23,4	25,9	18,1
поиск социальной поддержки	26,6	22,3	25,8	21,9
осторожные действия	18,2	19,3	19,4	21,6
импульсивные действия	18,0	17,0	16,7	15,6
избегание	14,2	16,5	15,5	16,0
манипулятивные действия	14,2	18,1	16,2	16,8
асоциальные действия	8,6	10,1	8,0	9,2
агрессивные действия	8,6	9,3	7,6	8,5

Таким образом, корреляционный анализ показал, что существует связь между уровнем жизнестойкости и копинг – стратегиями подростков.

Выводы

Полученные результаты позволяют сделать выводы, что подростки с высоким и выше среднего уровнем жизнестойкости в большей степени склонны в трудных жизненных ситуациях использовать активные («ассертивные действия»), просоциальные («вступление в социальный контакт» и «поиск социальной поддержки»), прямые («импульсивные действия») стратегии преодоления. Подростки с уровнем жизнестойкости ниже среднего и низким больше склонны к пассивным («осторожные действия», «избегание»), непрямым («манипулятивные действия») и асоциальным («агрессивные действия») стратегиям. Следовательно, выдвинутая гипотеза получила в эмпирическом исследовании подтверждение.

Результаты данного исследования могут быть полезны при дальнейшем изучении стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций, и особенностей проявления этих стратегий в подростковом возрасте.

Список литературы

1. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. – М., 2006. – 63 с.
2. Мадди С. Теории личности: сравнительный анализ. – СПб., 2002. – 542 с.
3. Наливайко Т. В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 Челябинск, 2006. – 175 с.
4. Нартова – Богавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18, № 5. – С. 20–30.
5. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2011. – № 3 (17). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 20.01.2015).
6. Фролова С.В., Сенина Т.В. Стресс-совладающее поведение подростков в различных социально-психологических ситуациях // Проблемы социальной психологии личности. СГУ. Саратов, 2008.