

Литература

1. Бабаева, Ю. Д. Психологический тренинг для выявления одаренности: методическое пособие [Текст] / Ю. Д. Бабаева; под ред. В. И. Панова. – М.: Молодая гвардия, 1997. – 278 с.
2. Богоявленская, Д. Б. Рабочая концепция одаренности [Текст] / Б. Д. Богоявленская, А. В. Брушлинский, Ю. Д. Бабаева и др.; науч. ред. В. Д. Шадриков. – М.: Магистр, 1998. – 68 с.
3. Горелова, В. И. Вырастет талант... [Текст] / В. Горелова, И. Степанов // Народное образование. – 1996. – № 8.
4. Дружинин, В. Н. Психология общих способностей [Текст] / В. Н. Дружинин. – СПб: Питер Ком, 2000. – 356 с.
5. Матюшкин, А. М. Загадки одаренности. Проблема практической диагностики [Текст] / А. М. Матюшкин. – М.: Школа-пресс, 1993.
6. Матюшкин, А. М. Концепция творческой одаренности [Текст] / А. М. Матюшкин // Вопросы психологии. – 1989. – № 6. – С. 29–33.
7. Моляко, В. А. Проблемы психологии творчества и разработка подхода к изучению одаренности [Текст] // Вопросы психологии. – 1994. – № 5.
8. Одаренные дети [Текст]: [пер. с англ.] / под ред. Г. В. Бурменской, В. М. Слущкого. – М.: Прогресс, 1991. – 376 с.
9. Основные современные концепции творчества и одаренности [Текст] / под ред. Д. Б. Богоявленской. – М.: Молодая гвардия, 1997. – 416 с.
10. Психология одаренности детей и подростков [Текст] / под ред. Н. С. Лейтеса. – М.: Академия, 1996. – 416 с.
11. Репин, С. Талантам надо помогать [Текст] / С. Репин // Народное образование. – 1996. – № 8.
12. Савенков, А. И. Детская одаренность как теоретическая проблема [Текст] / А. И. Савенков // Начальная школа. – 2000. – № 1.
13. Савенков, А. И. Одаренный ребенок в массовой школе [Текст] / А. И. Савенков. – М.: Сентябрь, 2001. – 208 с.
14. Савенков, А. И. Основные подходы к разработке концепции одаренности [Текст] / А. И. Савенков // Педагогика. – 1998. – № 3.
15. Сиротин, О. Необходимое условие – индивидуализация [Текст] / О. Сиротин // Народное образование. – 1996. – № 8.
16. Хеллер, К. А. Лонгитюдное исследование одаренности [Текст] / К. А. Хеллер, К. Перлет, В. Сиервальд // Вопросы психологии. – 1991. – № 2.

ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

УДК 156.942+947

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ
С РАЗНЫМИ ЛИЧНОСТНЫМИ СВОЙСТВАМИ

Т. Е. Аргентова, Е. В. Тополова

В настоящее время в литературе существует несколько подходов к пониманию психологического содержания понятия «совладающего поведения» [4; 6; 7].

Первый подход представляют неопсихоаналитики, где процессы совладания рассматриваются как Эго-процессы, в своей основе направленных на продуктивную адаптацию личности в трудных ситуациях. В случае неспособности личности к адекватному преодолению проблемы включаются защитные механизмы, способствующие пассивной адаптации. Такой подход, с одной стороны, помогает избежать заведомого осуждения относительно ценности любой попытки совладания с трудной ситуацией. С другой стороны, процесс как бы делится на две части: деятельность по совладанию с жизненными трудностями и результат этой деятельности. В этом случае совладание, по мнению И. П. Стрельцовой, теряет свою качественную психологическую специфичность, так как связывается с отдельными приспособительными поведенческими актами, минимизирующими изменения во внутреннем мире, что не

представляет собой специфику преобразующей деятельности человека [9].

Второй подход определяет совладание в терминах черт личности – как относительно постоянную предрасположенность отвечать на стрессовые события определенным образом. Совладание с жизненными трудностями представляет собой преимущественно реакцию на стресс. Это означает, что попытки совладать с трудной ситуацией совершаются человеком только тогда, когда он переживает стресс. Хотя такой подход позволяет отличить обычное поведение в привычных обстоятельствах от его усилий совладать с трудными ситуациями, он не учитывает ряд обстоятельств: исключает возможность избегания трудной ситуации, поведение человека до наступления реакции не может быть рассмотрено как попытка совладать с жизненными трудностями.

Согласно третьему подходу, совладающее поведение понимается как постоянно меняющийся процесс, имеющий собственные динамические характеристики. Наиболее известный представитель

данного подхода Р. Лазарус определяет совладающее поведение как деятельность личности по поддержанию или сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющим этим требованиям. Человек использует тот или иной способ поведения, зависит от того, как он в данный момент оценивает ситуацию. После когнитивной оценки ситуации индивид приступает к разработке стратегий преодоления стресса, то есть собственно к совладанию.

Представители четвертого подхода, в отличие от сторонников когнитивно-поведенческой парадигмы, призывают анализировать трудные ситуации и действия в них индивида не с позиций внешнего наблюдателя, когда исследуется то, как человек воспринимает и оценивает трудные ситуации, а с его субъективной позиции. Это связано с обнаружением того факта, что ситуационные переменные дают корреляцию с совладанием не большую, чем личностные переменные. Например, установлено, что разные люди весьма различно воспринимают одни и те же ситуации и, обладая приблизительно равным набором стратегий, выбирают неодинаковые приемы разрешения проблем.

Представители данного подхода исходят из положения о том, что весь опыт жизни человека, а также предвосхищаемое будущее закрепляется в виде систем значений, убеждений и ценностей – они-то и регулируют восприятие человека, определяют интерпретацию окружающего мира, а также качество и количество тех усилий, которые он прилагает для совладания с трудной ситуацией.

Трактовка понятия «совладание с трудными жизненными ситуациями» как личностного свойства является в настоящее время наиболее распространенной и среди отечественных исследователей в этой области. Однако необходимо отметить, что число научных работ отечественных психологов до 80-90-х годов прошлого века, посвященных тем или иным аспектам данной проблемы, крайне ограничено. Хотя ряд проводимых ранее исследований можно рассматривать как фактическое начало разработки проблемы совладающего поведения, но без употребления этого термина [5; 8; 9].

В настоящее время проблема изучения ресурсов личности в ситуации преодоления жизненных трудностей является одной из наиболее изучаемых. В контексте исследований копинга проблема личностных ресурсов рассматривается в рамках так называемых копинг-ресурсов.

Под копинг-ресурсами понимаются характеристики личности или ее окружения, которые связываются с низкими уровнями дистресса или физическими симптомами, следующими за началом действия стрессоров [7]. Это противостояние стрессу и названо ресурсами. В качестве копинг-ресурсов могут выступать такие характеристики, как самооценка, социальная компетенция, особенности социального окружения личности, социальная поддержка, достигнутые статусы (образование, финансовые ресурсы, престиж профессии и т. п.).

Исследуя копинг-ресурсы, психологи отмечают постоянное взаимодействие ситуационных (средовых) и личностных детерминант. Средовые факторы – пусковой механизм копинга. Именно ситуация, объективно трудная или субъективно так понимаемая, вызывает необходимость копинга. Одним из стержневых моментов механизма адаптации считается поиск тех условий и факторов, которые смягчают то, что могло бы быть жестоким стрессовым ударом для человека.

Средовые факторы не напрямую определяют выбор путей преодоления. Посредником отношений «личность-среда» являются индивидуально-психологические различия и особенности людей. Именно поэтому одна и та же трудная ситуация по-разному воспринимается и весьма индивидуально решается. В этой связи весьма продуктивно исследование копинга с точки зрения личности, справляющейся с чем-то.

Личностные источники-ресурсы преодоления стали предметом исследования многих зарубежных психологов [2; 6].

Ряд западных исследователей предлагают классификацию психологических источников-ресурсов преодоления, включающую пять областей жизнедеятельности человека. Под психологическими источниками-ресурсами они понимают сферы или характеристики, свойства человека, которые «подпитывают» его действия в трудный период. К ним относятся сферы познания и представлений, чувств, отношений с людьми, духовности и физического бытия [6].

Более перспективным, на сегодняшнем этапе развития представлений о копинг-поведении, нам представляется поиск конкретных личностных черт, сформированность которых у личности обеспечивает возможность самостоятельно и эффективно преодолевать трудные ситуации.

В отечественной психологии в работах В. Д. Небылицина предложена классификация индивидуальных характеристик субъекта, которые опосредуют воздействие стрессоров: субъективная значимость воздействия, особенности предшествующего опыта деятельности в аналогичных условиях, уровень развития специфической и неспецифической адаптации – здоровья, выносливости, степень готовности к деятельности в данных условиях, отношение к деятельности, стремление к достижению цели.

Л. К. Китаев-Смык говорит о влиянии ответственности на устойчивость человека к стрессу [4]. Он выделяет три типа отношений к себе при стрессе. Первый тип – отношение к себе как к «жертве». Это отношение усиливает дистресс. Второй тип сочетает отношение к себе как к «жертве» с отношением как к «ценности». Третий тип сочетает два первых типа отношения к себе с сопоставлением проявления стресса у себя и у других людей, также подвергшихся экстремальным воздействиям. При этом возрастает ответственность за себя, что снижает значение представления о себе как о «жертве» и тем самым снижает дистресс. Если же социальная

ответственность субъекта мала, то вид страданий окружающих людей может усиливать у человека аналогичные проявления.

Основной целью нашего исследования стало изучение влияния свойств личности старшеклассника на выбор тех или иных стратегий совладающего поведения в трудных ситуациях.

Исследование проводилось в г. Кемерово в 2006 году на базе средней общеобразовательной школы № 97. В нем приняли участие 72 старшеклассника, учащиеся 9-х, 10-х классов, средний возраст испытуемых – 15 лет, 67 % – женщин, 33 % – мужчин.

В качестве стратегий совладающего поведения были взяты так называемые базовые стратегии: «разрешение проблем», «эмоционально-сфокусированный копинг» и «избегание», диагностика которых осуществлялась с помощью опросника «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях», адаптированного Т. Л. Крюковой [5]. Изучение личностных ресурсов совладания у учащихся осуществлялась с

помощью шкалы СПА К. Роджерс, Р. Даймонд в адаптации Т. В.Снегиревой, и заключалось в выявлении основных показателей адаптированности личности по факторам шкалы: принятия себя, принятия других, эмоциональный комфорт, внутренний контроль, доминирование.

Для изучения особенностей применения базовых стратегий в зависимости от выраженности потенциала личностных ресурсов совладания старшеклассников, в общей выборке учащихся 9-х, 10-х классов были выделены три группы испытуемых. Формирование групп осуществлялось на основе распределения полученных значений коэффициентов социально-психологической адаптированности шкалы СПА: с высоким (гр. А), средним (гр. В) и низким (гр. С) коэффициентом адаптированности (табл. 1).

В таблице 2 представлены данные о выраженности базовых стратегий в структуре совладающего поведения у старшеклассников выделенных групп.

Таблица 1

Количество испытуемых в исследуемых группах

Пол испытуемых	Группы, количество испытуемых			Выборка в целом
	А	В	С	
Девушки	14	13	11	38
Юноши	14	13	9	36

Таблица 2

Выраженность базовых стратегий
в структуре совладающего поведения старшеклассников

(показатели суммарного отклонения: х – среднее арифметическое, о – среднее квадратичное отклонение)

Базовые стратегии	Группы, пол испытуемых, средние показатели											
	А				В				С			
	дев.		юн.		дев.		юн.		дев.		юн.	
	Х	а	Х	а	Х	а	Х	а	Х	а	Х	П
Разрешение проблем	28,2	1,4	30,3	1,6	25,3	1,2	27,5	1,5	21,2	1,4	23,0	1,3
Эмоционально-ориентированные стратегии	25,0	1,5	20,2	1,4	25,4	1,5	19,5	2,1	22,1	1,7	20,7	1,9
Избегание	15,2	1,7	16,6	1,8	16,0	1,8	19,6	1,7	23,9	1,5	25,3	1,8

Данные таблицы 2 свидетельствуют, что в структуре совладающего поведения у старшеклассников (и у девушек, и у юношей) в гр. А и в гр. В достоверно преобладает стратегия разрешения проблем над стратегией избегания ($p = 0,05$). У старшеклассников с низким коэффициентом адаптированности таких различий нет: все три базисные стратегии в гр. С выражены практически одинаково.

Испытуемые с низким коэффициентом адаптированности (гр. С) достоверно реже ($p = 0,05$), чем адаптированные (гр. А) применяют стратегию разрешения проблемы и чаще ($p = 0,05$) – стратегию избегания. Эмоционально-ориентированные стратегии практически одинаково выражены у учащихся всех трех групп.

Гендерные различия обнаружены только в структуре совладающего поведения в группах А и В. Обнаружено, что девушки достоверно чаще, чем стратегию избегания, выбирают первые две активные стратегии совладания (разрешения проблемы и эмоционально-ориентированные стратегии). Юноши достоверно чаще других ($p = 0,05$) выбирают стратегию разрешения проблемы. В группе С отсутствуют гендерные различия.

Эти данные, на наш взгляд, свидетельствуют в пользу уже указанного факта, что девушки в своем совладающем поведении более социально ориентированы. Это связано с тем, что требования к эффективности в освоении «логики» человеческих взаимоотношений, с которыми в большей степени встречаются девушки, чем юноши, обуславливают

частоту и успешность применения эмоционально-сфокусированных стратегии наряду с самостоятельным проблемно-разрешающим поведением. Тогда как юноши, по нашим данным, более ориентированы на самостоятельное разрешение трудной ситуации.

Как нам представляется, менее активное использование базовой стратегии «разрешение проблемы», отличающее испытуемых группы С, связано с личностными особенностями старшеклассников, оказавшихся в группе менее адаптированных. По всей видимости, старшеклассники с низким коэффициентом социально-психологической адаптированности менее склонны использовать проблемно-разрешающую базовую стратегию вследствие осознания и оценки себя как человека не уверенного в своих силах и не способного самостоятельно справиться с трудностями.

Отсутствие дополнительных данных, к сожалению, не позволяет нам более точно обосновать данное предположение. Но вместе с тем можно полагать, что непринятие ответственности на себя, осно-

ванное на низкой оценке своих способностей, и ожидание внешнего контроля может сформировать у старшеклассников прогностическую неуверенность в своих возможностях относительно преодоления трудностей, что проявляется в типичном избегающем поведении.

С целью выявления взаимосвязи между личностными характеристиками, рассматриваемыми нами в качестве внутренних ресурсов совладания, и тремя базовыми стратегиями совладающего поведения старшеклассников в трудных ситуациях был использован корреляционный анализ.

Корреляционный анализ применялся для выявления взаимосвязей между стратегиями совладающего поведения («стратегия разрешения проблемы», «эмоционально-сфокусированные стратегии», «стратегия избегания») и такими личностными ресурсами, как «принятие себя», «принятие других», «внутренний контроль», «эмоциональный комфорт», «доминирование» (табл. 3). Анализ проводился отдельно по группе юношей и девушек.

Таблица 3

Результаты корреляционного анализа связей базовых копинг-стратегий и личностных ресурсов старшеклассников

Копинг-стратегии	Личностные ресурсы									
	принятие себя		принятие других		внутренний контроль		эмоциональный комфорт		доминирование	
	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю
Стратегии разрешения проблем	0,25	0,35	0,18	0,42	0,21	-0,12	0,26	0,13	-0,25	0,02
Стратегии поиска социальной поддержки	-0,11	0,40	0,25	0,37	-0,37	0,14	-0,03	-0,06	-0,36	0,16
Стратегии избегания	-0,12	0,15	0,10	-0,21	0,25	0,02	0,10	-0,43	0,04	-0,01

Выделенные взаимосвязи показали, что как у девушек, так и у юношей основные личностные ресурсы совладающего поведения (в данном контексте это факторы «принятие себя», «принятие других», «внутренний локус контроля», «эмоциональный комфорт») связаны с выбором активных базовых стратегий («разрешение проблемы» и «эмоционально-сфокусированные стратегии»).

Данные таблицы 3 показывают, что у юношей наличие основных личностных ресурсов, характеризующих в целом благоприятное личностное развитие, определяет поведение, для которого не характерно использование стратегии избегания в трудных ситуациях. Такие личностные ресурсы, как «принятие себя» и «принятие других людей» связаны с выбором активных стратегий совладания («разрешение проблем» и «эмоционально-сфокусированные стратегии»).

Обращает на себя внимание то, что применение этих двух активных стратегий относительно ресурсов личности не дифференцируется. Таким образом, в представлении юношей эти стратегии, вместе противопоставленные стратегии избегания, являются

активной формой поведения, направленной на разрешение проблемы.

Данные корреляционного анализа по группе девушек свидетельствуют о большей дифференциации базисных стратегий в соотношении с различными личностными ресурсами. Установлено, что в представлении девушек рассматриваемые внутренние ресурсы, характеризующие в целом благоприятное личностное развитие, связаны с выбором ими активной стратегии «разрешение про-

Для девушек прежде всего характерно, что «эмоциональный комфорт», как субъективный показатель психологического благополучия, находится в обратной связи с избегающим поведением в трудных ситуациях: чем более неблагоприятно эмоциональное самочувствие человека, тем вероятнее использование стратегии «избегание». Таким образом, выбор стратегии «избегание» у девушек связан с переживанием ими состояния эмоционального дискомфорта.

Такие качества личности, как интернальный локус контроля и стремление к активным ведущим позициям в жизни противопоставляются выбору эмоционально-сфокусированным стратегиям. Это,

возможно, обуславливается тем, что эмоциональное отреагирование, переживание трудных ситуаций рассматривается ими как несамостоятельное, подчиненное поведение, в противоположность поведению, в котором акцентируется личная ответственность, инициатива и стремление к лидерским позициям.

Как представляется, обнаруженные нами гендерные особенности выбора базисных стратегий совладающего поведения юношами и девушками связаны с различными социальными стереотипами мужественности-женственности, сложившимися в современном обществе. Активность в поведении, лежащая в основе социального стереотипа мужского реагирования, отразилась в разделении юношами базисных стратегий только на активные и пассивные копинг-стратегии.

Социальный стереотип, приписывающий женщине более пассивное и допускающее зависимость от других людей поведение, мог повлиять на акцентирование девушками в нашем исследовании критерия самостоятельного поведения («разрешение проблем») и более зависимого от ситуации поведения («эмоционально-сфокусированные стратегии»).

Таким образом, проведенное исследование свидетельствует о наличии связи между личностными ресурсами, обеспечивающими «психологический фон» для совладания с трудными ситуациями, и выбором старшеклассниками базовых стратегий совладающего поведения. Такие личностные особенности, как принятие себя, принятие других, интернальный локус контроля, эмоциональный комфорт, характеризующие благоприятное личностное развитие, связаны с выбором активных и наиболее продуктивных стратегий совладающего поведения.

Гендерные различия в выборе базовых стратегий совладания проявляются по параметру эмоционального переживания при разрешении трудной ситуации. Можно предположить, что для юношей такое поведение является активной формой, связанной с решением проблем, для девушек такое поведение

рассматривается как подчиненное, противопоставленное активному и самостоятельному поведению.

Литература

1. Анцыферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита [Текст] / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – № 1 – 1994. – С. 3 – 19.
2. Брайт, Д. Стресс. Теории, исследования, мифы [Текст] / Д. Брайт, Ф. Джонс. – СПб: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 400 с.
3. Дикая, Л. Г. Отношение человека к неблагоприятным жизненным ситуациям и факторы его формирования [Текст] / Л. Г. Дикая, А. В. Махнач // Психологический журнал. – № 3. – 1996. – С. 137 – 146.
4. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса [Текст] / Л. А. Китаев-Смык. – М: ИНФРА-М, 1983. – 540 с.
5. Крюкова, Т. Л. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними [Текст] / Т. Л. Крюкова, Н. В. Сапоровская, Е. В. Куфяк. – СПб: Речь, 2005. – 240 с.
6. Нартова-Бочавер, С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности [Текст] / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – № 5. – 1997. – С. 20 – 29.
7. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б. Д. Карвасарского [Текст] / Б. Д. Карвасарский. – СПб: Питер, 2000. – 780 с.
8. Сирота, Н. А. Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков [Текст] / Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский // Обзор. психиат. и мед. психол. – № 1. – 1994. – С. 63 – 74.
9. Стрельцова, И. П. Представления подростков и юношей о трудных ситуациях и стратегиях совладающего поведения в них [Текст] / И. П. Стрельцова: автореф. дис. ... канд. психол. наук – М., 2006. – 22 с.