

УДК 159.9

**КОПИНГ-РЕСУРСЫ И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ КАК ПОКАЗАТЕЛИ
АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА ПОДРОСТКОВ****О. Б. Симатова***Кандидат психологических наук, доцент
Забайкальский государственный университет
г. Чита, Забайкальский край, Россия***COPING RESOURCES AND COPING STRATEGIES AS INDICATORS
OF ADAPTIVE CAPACITY OF TEENS****O. B. Simatova***Candidate of Psychological Sciences
assistant professor
Transbaikal State University
Chita, Zabaykalsky Region, Russia*

Abstract. The paper is devoted to the problems of teenagers' disadaptive behaviour prophylaxis. The paper gives theoretical explanation of the importance of psychological and educational work that is concentrated on the development of protective coping-resources and productive coping-strategies of teenagers' behaviour to improve their adaptation potential. The author introduces summarized results of the empirical research that prove effectiveness of such work in a secondary school.

Keywords: psychological adaptation, disadaptive behaviour, adaptation potential, primary psychological and educational prophylaxis, coping-resources, coping-strategies, social compensation.

Последствиями кризисности социально-психологической обстановки в современном российском обществе являются постоянное возрастание количества стрессовых ситуаций, повышение конкурентности социальной среды, усложнение условий жизни и деятельности, что требует от человека все более высокого уровня мобильности и адаптивности. Данная тенденция значительно усугубляется в регионах, характеризующихся осложненными условиями жизненной среды. В рамках такого взгляда на природу взаимодействия личности и среды особый научный интерес вызывает изучение поведения личности в трудных жизненных обстоятельствах, которое в зарубежной и отечественной психологии представлено в контексте исследований, посвященных анализу копинг-поведения.

В статье представляется теоретическое обоснование актуальности, целесообразности и перспективности психолого-педагогической работы, направленной на развитие протективных (защитных) копинг-ресурсов и продуктивных копинг-

стратегий поведения подростков для повышения их адапционного потенциала в осложненных условиях жизни Забайкальского края, а также других регионов с аналогичными условиями. Для подтверждения эффективности практической психолого-педагогической работы в данном направлении нами приводятся обобщенные результаты эмпирического исследования, проведенного в ходе реализации авторской системы первичной психолого-педагогической профилактики дезадаптивного поведения подростков в условиях средней общеобразовательной школы.

Население Забайкальского края находится в крайне неблагоприятных, осложненных условиях жизни и деятельности. Это связано с целым рядом факторов, характеризующих жизненную среду забайкальцев: резко континентальным, а в отдельных районах – ультра резко континентальным климатом; наличием естественных и антропогенных «загрязнений», приводящих к деформации физической среды; периферийным типом экономики и дотационностью региона, что оказывает

существенное влияние на социально-экономическое и материальное положение людей; недостаточным развитием социальной инфраструктуры; особенностями исторического развития Забайкальского края, как места отбывания ссылки, каторги, что, безусловно, не могло не привести к повышению маргинальности населения и не оказать влияния на генофонд края. Все эти факторы оказывают существенное влияние на психологический статус населения [5, с. 114–115].

Ряд исследователей рассматривает адаптацию в контексте способности к приспособлению, сохранению устойчивости в изменяющихся средовых условиях, а показатель данной способности называют адаптационным потенциалом [3, с. 16–24]. В условиях продолжающегося в стране социально-экономического кризиса и под влиянием вышеперечисленных неблагоприятных факторов психическое и психологическое здоровье населения Забайкальского края в настоящее время находится на пределе своего адаптационного потенциала. Об этом свидетельствуют крайне высокий уровень алкоголизации, сохранение высокого уровня смертности трудоспособного населения, самоубийств и криминальной агрессии, рост числа людей с нарушениями психологической адаптации, с пограничными психическими расстройствами, социальных сирот [1, с. 6]. В данных условиях актуализируются и становятся все более значимыми проблемы адаптации к среде, сохранения и повышения физических и психических возможностей человека, составляющих его адаптационный потенциал.

Исследователи утверждают, что психологическая адаптация человека целостна, как целостен сам человек и его психика. С позиций системного подхода к понятию психологической адаптации она может быть определена как процесс и результат приспособления человека к средовым условиям на уровне целостной психики в системе «человек – жизненная среда» с целью сохранения ее динамического равновесия. «Несущими» элементами системного целого психологической адапта-

ции являются три основных уровня: психофизиологический, психический и социально-психологический. Психофизиологический уровень – это общая характеристика «психологического самочувствия» и работоспособности человека. В составе психического и социально-психологического уровней, в свою очередь, можно выделить когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты, каждый из которых имеет собственные показатели [5, с. 46–49].

В качестве показателей различных компонентов психического и социально-психологического уровней адаптации исследователями называются различные характеристики [5, с. 49]: характеристики развития интеллекта, тревожности, уровень эмоциональной устойчивости, характеристики жизнестойкости, моральной нормативности и т. д. На наш взгляд, с позиции теории копинг-поведения отдельные показатели компонентов различных уровней адаптации выступают в качестве копинг-ресурсов личности, состояние которых в результате определяет адаптивность стратегий поведения.

К адаптогенным факторам человека относятся как природные, так и социальные факторы. При этом при недостаточных или отрицательных физических и биологических характеристиках среды у человека возможна их социальная компенсация, представляющая собой все, что может предоставить человеку общество в зависимости от уровня социального развития. Мы полагаем, что направленное развитие характеристик, являющихся протективными копинг-ресурсами, и адаптивных копинг-стратегий поведения подростков является актуальным, целесообразным и перспективным направлением целостной психолого-педагогической работы в условиях Забайкальского края. Актуальность такой работы обусловлена наличием в Забайкалье целого ряда осложненных условий жизненной среды, ее целесообразность – требованием осуществления психолого-педагогического воздействия в зоне ближайшего развития (это требование выполняется при работе с

подростками), а перспективность – направленностью на сохранение физических и психических возможностей, составляющих адаптационный потенциал личности. Таким образом, развитие адаптивного копинг-поведения у подростков можно рассматривать как одно из направлений социальной компенсации осложненных условий жизненной среды Забайкалья.

Теоретический анализ литературы показал, что психолого-педагогическая сущность любых форм дезадаптивного поведения, а также невозможность прогноза того, воздействию каких факторов риска может подвергнуться ребенок, подросток, – диктуют приоритет в предупреждающей деятельности первичной психолого-педагогической профилактики, ориентированной на усиление защитных факторов и личного адаптационного потенциала.

В настоящее время все большее развитие получает взгляд на дезадаптивное поведение как следствие сниженной способности личности справляться со стрессом. По утверждению исследователей, следствием интенсивных стрессовых переживаний может стать психологическая дезадаптация. Риск ее возникновения повышается в критические возрастные периоды, в условиях повышенных психологических и социальных требований к человеку. Дезадаптация сопровождается самыми различными поведенческими нарушениями. Такие утверждения исследователей, на наш взгляд, свидетельствуют о целесообразности рассмотрения теории копинг-поведения в качестве научной основы первичной психолого-педагогической профилактики дезадаптивного поведения подростков.

Первоначально понятие «копинг-поведение» использовалось в психологии стресса, и было определено как сумма когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидом для ослабления влияния стресса. В настоящее время, по высказыванию С. К. Нартовой-Бочавер, «будучи свободно употребляемым в различных работах, понятие «coping» охватывает широкий спектр человеческой активности – от бессознательных психологических

защит до целенаправленного преодоления кризисных ситуаций» [4, с. 21].

В своем исследовании мы опирались на обобщающее определение копинг-поведения, данное С. А. Хазовой, которая рассматривала его как социальное поведение или комплекс осознанных адаптивных действий (когнитивных, аффективных, поведенческих), помогающих человеку справляться с внутренним напряжением и дискомфортом способами, адекватными личностным особенностям и ситуации через осознанные стратегии действий [10, с. 60].

Отличительным признаком современного понимания копинг-поведения является перенос рассмотрения проблемы совладания на более широкий круг ситуаций, не только экстремальных, но и просто субъективно значимых, а также для описания поведения людей в условиях хронических стрессоров и повседневной действительности. Данный подход подтверждает актуальность исследований, касающихся копинг-поведения личности в контексте осложненных условий жизни и деятельности.

Как было выяснено, копинг-поведение регулируется посредством реализации копинг-стратегий на основе личностных и средовых копинг-ресурсов. Копинг-стратегии рассматриваются как актуальные ответы личности на воспринимаемую угрозу, как способ управления стрессором [9]. Современные психологические данные позволяют говорить о том, что нормально адаптированные люди чаще прибегают к более продуктивным, адаптивным копинг-стратегиям и меньше используют непродуктивные. На основании этого мы рассматриваем повышение уровня продуктивности копинг-стратегий личности как повышение ее адаптивных возможностей. Соглашаясь с Т. Л. Крюковой, мы полагаем, что молодые люди в процессе своего развития начинают лучше осознавать изменения вокруг себя и в себе, а их развивающаяся способность к саморефлексии предвещает растущее самопонимание и перемены в совладающем

поведении, характеризующиеся повышением его адаптивности [2].

Таким образом, мы рассматриваем копинг-стратегии как самостоятельные, отдельные способы реализации совладающего поведения, свойственные человеку в тех или иных ситуациях, строящиеся на основе личностных и средовых копинг-ресурсов. Успешность адаптации к стрессам, по мнению исследователей, определяется уровнем развития копинг-ресурсов: недостаточное развитие приводит к формированию пассивного дезадаптивного копинг-поведения, социальной изоляции и дезинтеграции личности. Копинг-ресурсы определяются исследователями как характеристики личности и социальной среды, облегчающие или делающие возможной успешную адаптацию к жизненным стрессам [9].

Мы полагаем, что первичная психолого-педагогическая профилактика дезадаптивных форм поведения молодежи должна быть направлена на формирование блока протективных копинг-ресурсов и продуктивных копинг-стратегий поведения, способствующих конструктивной адаптации и социальной интеграции [7]. Тогда, на наш взгляд, сущность первичной психолого-педагогической профилактики дезадаптивного поведения подростков в условиях средней общеобразовательной школы должна состоять в превентивной деятельности всех участников образовательного процесса, направленной на формирование протективных личностных копинг-ресурсов и продуктивных копинг-стратегий поведения школьников.

В качестве характеристик, которые могли бы стать мишенями превентивного воздействия, нами были выделены самооценка, эмпатия, мотивация достижения успеха, уровень тревожности, которые, по мнению ряда исследователей, являются важными личностными копинг-ресурсами, а также копинг-стратегии подростков. Данные характеристики были выделены на основании мнения о том, что их развитие в подростковом возрасте входит в задачи взросления, что согласуется с требованием опережающего характера программ первичной профилактики и те-

зисом о необходимости организации профилактической работы как превенции [6].

К организации первичной профилактики дезадаптивного поведения подростков мы подошли с позиции системного подхода. Реализация системы первичной профилактики в условиях средней общеобразовательной школы осуществлялась поэтапно силами всех участников образовательного процесса при руководящей и координирующей роли педагога-психолога. На первом (подготовительном) этапе осуществлялось изучение состояния копинг-ресурсов и копинг-стратегий поведения подростков; проводилась подготовка специалистов из педагогического коллектива, волонтеров к профилактической работе. На втором (основном) этапе подготовленными специалистами проводились занятия по специально разработанной программе с подростками и их родителями; осуществлялось проведение различных мероприятий в школе. На третьем (оценочном) этапе проводилась оценка эффективности профилактического воздействия.

Необходимо отметить, что данная система профилактики дезадаптивного поведения подростков была разработана на основе авторской системы первичной психолого-педагогической профилактики аддиктивного поведения подростков в условиях средней общеобразовательной школы, которая была разработана и реализована на базе ряда школ г. Читы Забайкальского края в 2005–2010 гг. Результаты этой работы были представлены в диссертационном исследовании, монографии [6], а также в целом ряде научных публикаций [7; 8 и т. д.] Доказанная эффективность и универсальность апробированной системы психолого-педагогической работы обусловили целесообразность ее адаптации применительно не только к аддиктивному, но и к другим видам и формам дезадаптивного поведения. Система первичной психолого-педагогической профилактики дезадаптивного поведения подростков была адаптирована, главным образом, путем преобразования работы в рамках специфическо-

го компонента (касающегося конкретно аддиктивного поведения) и расширения работы в рамках неспецифического компонента, состоящего в формировании продуктивных копинг-стратегий и протективных копинг-ресурсов подростков. Далее нами представлены обобщенные результаты психодиагностического блока системы профилактики дезадаптивного поведения подростков при ее апробации в условиях средней общеобразовательной школы.

В процессе проведения эмпирического исследования нами применялись следующие психодиагностические методики: опросник для изучения общей самооценки подростков Г. Н. Казанцевой, методика для диагностики способности к эмпатии А. Mehrabian и N. Epstein, опросник для определения мотивации достижения успеха и боязни неудачи А. А. Реана, методика для определения уровня тревожности у подростков Т. А. Немчинова, модифицированная В. Г. Норакидзе, методика определения индивидуальных копинг-стратегий Э. Хайма. В нашем исследовании был использован метод формализованного наблюдения с применением методики «Карта наблюдений Стотта». Полученные в результате исследования данные были подвергнуты обработке с применением методов математической статистики, в процессе которой применялись статистические критерии различий: Вилкоксона Манна-Уитни U, парный критерий Вилкоксона T, критерий знаков G.

Констатирующий этап эксперимента показал, что для подростков экспериментальной и контрольной групп характерны низкая эффективность функционирования блока копинг-ресурсов (преобладание низкой самооценки, высокого уровня тревожности, низкого уровня эмпатии, мотивации на избегание неудачи), преобладание непродуктивных и относительно продуктивных копинг-стратегий, бедная вариативность когнитивного, эмоционального и поведенческого реагирования. Такое состояние копинг-ресурсов и копинг-стратегий подростков свидетельствует о необходимости специальной пси-

холого-педагогической работы, направленной на формирование протективных копинг-ресурсов и продуктивных копинг-стратегий поведения, что расценивается нами как повышение адаптационного потенциала.

На контрольном этапе эксперимента обнаружилось, что в экспериментальной группе наблюдаются статистически значимые сдвиги показателей всех копинг-ресурсов и копинг-стратегий подростков в сторону их оптимизации. В контрольной же группе такие сдвиги выявлены лишь в отношении мотивации достижения успеха, что может быть связано с общим фоновым педагогическим воздействием.

В связи с тем, что определенные положительные сдвиги показателей наблюдались и в контрольной группе, мы попытались доказать, что в экспериментальной группе эти сдвиги достоверно больше, и что, следовательно, экспериментальное воздействие все-таки существенно. Для этого мы сравнили сдвиги измеряемых показателей в экспериментальной и контрольной группах. При этом практически по сдвигам всех выделенных нами характеристик были обнаружены статистически значимые различия между экспериментальной и контрольной группами. Исключение составили сдвиги в показателях поведенческих копинг-стратегий. Можно предположить, что их формирование требует более длительного времени, а также то, что поведенческая составляющая копинг-стратегий подростков находится под большим социальным контролем окружающих их взрослых, чем когнитивная и эмоциональная. Поэтому, возможно, поведенческие копинг-стратегии подростков являются результатом не их собственного выбора, а результатом выполнения предъявляемых к ним окружающими требований.

При качественно-содержательном анализе динамики копинг-стратегий на контрольном этапе эксперимента обнаружено, что в экспериментальной группе наметилась тенденция к выборам более продуктивных копинг-стратегий и значительное расширение их репертуара. При этом в контрольной группе на контрольном

этапе эксперимента процент подростков, выбравших непродуктивные копинг-стратегии («Растерянность», «Самообвинение», «Агрессивность», «Подавление эмоций», «Покорность», «Активное избегание») значительно превышает таковой в экспериментальной группе. Среди относительно продуктивных поведенческих копинг-стратегий у подростков экспериментальной группы преобладающей является стратегия «Обращение», позволяющая расширить социальные поддерживающие сети, способствующая развитию личностных ресурсов. У подростков же контрольной группы преобладающей является стратегия «Отвлечение», а стратегия «Обращение» вообще отсутствует, что может свидетельствовать об отсутствии у подростков контрольной группы навыков восприятия, поиска и использования социальной поддержки, взаимопомощи, конструктивного общения, а также о низкой функциональной активности социальных поддерживающих сетей.

Результаты, полученные с помощью психодиагностического тестирования, на контрольном этапе эксперимента были подтверждены данными дополнительных методов исследования. Так, результаты, полученные с помощью «Карты наблюдений» свидетельствуют о более благоприятной обстановке в отношении школьной адаптации подростков экспериментальной группы. Результаты, полученные методом экспертных оценок, позволяют говорить о наличии у подростков экспериментальной группы более развитых копинг-ресурсов и продуктивных копинг-стратегий, по сравнению с подростками контрольной группы. Результаты, полученные с помощью беседы, свидетельствуют о большей социальной активности, заинтересованности в школьной жизни, широком круге интересов подростков экспериментальной группы, по сравнению с подростками контрольной группы (данный метод применялся на всех этапах работы; беседа проводилась с педагогами, родителями, самими подростками). Контент-анализ сочинений на тему «Как я преодолеваю трудности» выявил у подростков экспе-

риментальной группы тенденцию к преимущественному выбору стратегий обращения к собственным личностным качествам и обращения к другим людям. Подростками контрольной групп назывались стратегии обращения к другим людям и ухода от проблем, причем стратегия ухода при этом лидировала

Таким образом, выявленные статистически значимые различия в динамике большинства исследованных копинг-ресурсов и копинг-стратегий подростков экспериментальной и контрольной групп, подтвержденные качественно-содержательным анализом и данными дополнительных методов исследования, свидетельствуют о том, что психолого-педагогическое воздействие существенно влияет на формирование протективных копинг-ресурсов и продуктивных копинг-стратегий поведения подростков. Это, в свою очередь, позволяет рассматривать данное направление психолого-педагогической работы как одно из перспективных направлений социальной компенсации в осложненных условиях жизненной среды Забайкалья.

Библиографический список

1. Атлас психического здоровья населения Забайкальского края / В. В. Ахметова, Н. В. Говорин, О. П. Дубинин, Т. П. Злова и др. – Чита : Экспресс-издательство, 2009. – 132 с.
2. Крюкова Т. Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения // Психологический журнал. Том 26. – 2005. – № 2. – С. 5–15.
3. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22. – № 1. – С. 16–24.
4. Нартова-Бочавер С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. – Том 18. – 1997. – № 5. – С. 20–30.
5. Психологическая адаптация и психологическое здоровье человека в осложненных условиях жизненной среды: коллективная монография. – М. : Издательский дом Академии естествознания, 2011. – 322 с.
6. Симатова О. Б. Первичная психолого-педагогическая профилактика аддиктивного поведения подростков в условиях средней общеобразовательной средней школы. – Чита : ЗабГГПУ, 2009. – 172 с.



7. Симатова О. Б. Система первичной психолого-педагогической профилактики аддиктивного поведения подростков в условиях средней общеобразовательной школы // Известия Южного Федерального университета. Педагогические науки. – № 5. – 2011. – С. 105–115.
8. Симатова О. Б. Сущность и содержание психолого-педагогической работы с подростками в школьной системе профилактики аддиктивного поведения // Наука и бизнес: пути развития. – 2013. – № 1 (19). – С. 12–18.
9. Сирота Н. А., Ялтонский В. М. Профилактика наркомании и алкоголизма : учебн. пособ. – М. : Академия, 2003. – 176 с.

Bibliograficheskiy spisok

1. Atlas psihicheskogo zdorov'ja naselenija Zabajkal'skogo kraja / V. V. Ahmetova, N. V. Govorin, O. P. Dubinin, T. P. Zlova i dr. – Chita : Jekspress-izdatel'stvo, 2009. – 132 s.
2. Krjukova T. L. Vozrastnye i krosskul'turnye razlichija v strategijah sovladajushhego povedenija // Psihologicheskij zhurnal. Tom 26. – 2005. – № 2. – S. 5–15.
3. Maklakov A. G. Lichnostnyj adaptacionnyj potencial: ego mobilizacija i prognozirovanie v jekstremal'nyh uslovijah // Psihologicheskij zhurnal. – 2001. – T. 22. – № 1. – S. 16–24.
4. Nartova-Bochaver S. K. «Coping behavior» v sisteme ponjatij psihologii lichnosti // Psihologicheskij zhurnal. – Tom 18. – 1997. – № 5. – S. 20–30.
5. Psihologicheskaja adaptacija i psihologicheskoe zdorov'e cheloveka v oslozhnennyh uslovijah zhiznennoj sredy: kollektivnaja monografija. – M. : Izdatel'skij dom Akademii estestvoznanija, 2011. – 322 s.
6. Simatova O. B. Pervichnaja psihologo-pedagogicheskaja profilaktika addiktivnogo povedenija podroستkov v uslovijah srednej obshheobrazovatel'noj srednej shkoly. – Chita : ZabGGPU, 2009. – 172 s.
7. Simatova O. B. Sistema pervichnoj psihologo-pedagogicheskoy profilaktiki addiktivnogo povedenija podroستkov v uslovijah srednej obshheobrazovatel'noj shkoly // Izvestija Juzhnogo Federal'nogo universiteta. Pedagogicheskie nauki. – № 5. – 2011. – S. 105–115.
8. Simatova O. B. Sushhnost' i sodержanie psihologo-pedagogicheskoy raboty s podroستkami v shkol'noj sisteme profilaktiki addiktivnogo povedenija // Nauka i biznes: puti razvitija. – 2013. – № 1 (19). – S. 12–18.
9. Sirota N. A., Jaltonskij V. M. Profilaktika narkomanii i alkogolizma : uchebn. posob. – M. : Akademija, 2003. – 176 s.

© Симатова О. Б., 2016