

*Рядинська Є. М., кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології Макіївського
економіко-гуманітарного інституту (м. Макіївка)*

ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЮНАКІВ ПРИЗОВНОГО ВІКУ

В статті розглядаються різні концептуальні теорії копінг-поведінки та психологічних захистів особистості, розглянуті види соціальної та особистісної зрілості, наведені теоретичні підходи щодо вивчення особистісної зрілості призовників.

В даній статті автор проаналізував поняття особистісної зрілості, психологічних складових копіngu та вікових особливостей юнацького віку.

Ключові слова: копінг-поведінка, особистісна зрілість, юнацький вік, призовник.

В статье рассматриваются различные концептуальные теории копинг-поведения и психологических защит личности, рассмотрены виды социальной и личностной зрелости, приведены теоретические подходы к изучению личностной зрелости призывников.

В данной статье автор проанализировал понятие личностной зрелости, психологических составляющих копинга и возрастных особенностей юношеского возраста.

Ключевые слова: копинг-поведение, личностная зрелость, юношеский возраст, призывник.

Постановка проблеми Сучасне суспільство характеризується кризовими явленнями в багатьох сферах суспільного життя. Нестабільна соціально-економічна та політична ситуація в Україні, відсутність необхідних знань та умінь жити та працювати в умовах конкурентного та високопродуктивного виробництва привело наше суспільство до дестабілізації фінансового стану, до надзвичайної гостроти соціальних конфліктів, сформувало відчуження та недовіри до завтрашнього дня. Зокрема, цьому піддані особи з недостатньою сформованістю особистісних якостей, серед них - юнаки призовного віку, що викликає необхідність вивчення стилів захисно-владаючого поведінки особистості в нових та складних життєвих ситуаціях [5].

Цілью даної статті є вивчення особливостей копінг-стратегій юнаків призовного віку.

Життя сучасного людини характеризується складними ситуаціями, пов'язаними з вибором адекватного способу вирішення різних життєвих завдань, психологічних проблем та конфліктів з оточенням. Кожен людина неминуче стикається з необхідністю вирішувати складні психологічні проблеми протягом усього життя. При цьому ми завжди прагнемо до того, щоб вирішити складності найбільш ефективною чином. Процеси вирішення людини складних життєвих подій в психологічній науці прийнято позначати як владаюче, адаптивне

поведіння чи копінг-стратегії («coping» от англ. - перемагати, вирішувати).

Изложение основного материала.

Копінг - порівняльно молодий поняття в психології, який представляє собою ціле напрямлення нових досліджень в науці, як серед зарубіжних, так і серед вітчизняних учених (Р. Лазарус, С. Фолкман, Мак-Крас, Коста, К. А. Абульханова, Л.И. Анцыферова, Т.Л.Крюкова, И.М. Никольская, Л.Ю. Субботина і др.) В широкому значенні слово «coping» включає всі види взаємодії суб'єкта з завданнями зовнішнього чи внутрішнього характеру - спроба оволодіти чи пом'якшити, звикнути чи відхилитися від вимог проблемної ситуації [1].

Копінг-стратегії - це постійно змінюючіся когнітивні та поведінкові спроба вирішити специфічними зовнішніми чи внутрішніми вимогами, які оцінюються як напруження чи перевищують можливості людини справитися з ними. Це форма поведінки, відображає готовність індивіда вирішувати життєві проблеми, яка направлена на адаптацію до обставин та передбачає сформоване вміння використовувати певні засоби для перемагання емоційного стресу, так як при виборі активних дій підвищується ймовірність усунення впливу стресорів на людину [4].

Психологи, які займаються проблематикою копінг-поведінки, дотримуються різних точок зору на ефективність стратегій владання. В

своем исследовании мы придерживаемся мнения, что копинг-стратегии по своей сути могут быть как продуктивными, функциональными, так и непродуктивными, дисфункциональными. Таким образом, мы придерживаемся определения копинг-стратегий как постоянно изменяющихся когнитивных и поведенческих попыток справиться со специфическими внешними или/и внутренними требованиями, которые оцениваются как напряжение или превышают возможности человека справиться с ними.

Копинг-стратегии, по мнению К.А. Абульхановой-Славской, это форма поведения, отражающая готовность индивида решать жизненные проблемы, которая направлена на приспособление к обстоятельствам и предполагающая сформированное умение использовать определенные средства для преодоления эмоционального стресса, так как при выборе активных действий повышается вероятность устранения воздействия стрессоров на личность [1]. Это особые попытки, как поведенческие, так и психологические, применяемые людьми, чтобы справиться, вынести и уменьшить влияние стрессовых событий.

В настоящее время выделяют три подхода к толкованию копинг-стратегий. Первый, развиваемый в работах Хаан Н., трактует его в терминах динамики. Это как один из способов психологической защиты, используемой для ослабления напряжения. Этот подход нельзя назвать распространенным, прежде всего потому, что его сторонники склонны отождествлять копинг с его результатом (приведено по: [3]).

Второй подход, отраженный в работах Моос Р., определяет копинг в терминах черт личности т.е. относительно постоянную предрасположенность отвечать на стрессовые события определенным образом. Однако, поскольку стабильность рассматриваемых способов очень редко подтверждается эмпирическими данными, это понимание также не обрело большой поддержки среди исследователей (приведено по: [3]).

Согласно третьему подходу, авторов Р. Лазарус и С. Фолкман, копинг должен пониматься как динамический процесс, специфика которого определяется не только ситуацией, но и стадией развития конфликта, столкновения субъекта с внешним миром. Каждая форма психологического преодоления специфична, определяется

субъективным значением переживаемой ситуации и отвечает преимущественно одной из задач - решению реальной проблемы или ее эмоциональному переживанию, корректировке самооценки или регулированию взаимоотношений с людьми (приведено по: [1]).

Психологическое благополучие человека зависит от знания собственных возможностей (ресурсов), степени обученности способам управления и стратегиям поведения, а также их адекватному выбору. В этом заложено понимание того, почему условия возникновения и характер проявления стресса (дистресса) у одного человека не являются обязательно теми же для другого.

Психологический стресс как особое психическое состояние является своеобразной формой отражения субъектом сложной, новой, экстремальной ситуации, в которой он находится. Ведя активный образ жизни, современный человек неоднократно сталкивается с подобными ситуациями каждый день.

В этой связи важной психологической проблемой современности является актуализация психологических ресурсов человека, изучение функционирования индивида и психической адаптации личности к условиям окружающей среды.

Особую сложность проблема совладания со стрессом представляет для подрастающего поколения. Юношество – период переходный, отделяющий детство от жизни взрослого. Известно, что оно, формируясь в условиях того общества, где живет, впитывает его сильные и слабые стороны, является зеркальным отражением состояния общества в целом.

Важным этапом в жизни каждого юноши является служба в армии. Подготовка к службе вызывает много вопросов и из-за своей неопределенности, подкрепленной слухами о дедовщине и рассказами отслуживших товарищей, что является дополнительным стресс-фактором к проблеме адаптации молодого пополнения вооруженных сил Украины [2].

Эмпирическое исследование проводилось на базе областного сборного пункта г. Донецка. В исследовании приняли участие 40 человек. Возраст – от 18 до 23 лет. Выборка была гомогенной. Все юноши из семей разного социального статуса, с разным уровнем образования, из разных районов Донецка.

Для изучения особенностей копинг-стратегий юношей призывного возраста нами был использован копинг-тест Лазаруса. Пятифакторный личностный опросник, более известный как «Большая пятерка», разработанный американскими психологами Р. Мак-Крэй и П. Коста в адаптации Е. Орла А. Рукавишникова, И. Сенина призван измерять степень выраженности каждого из пяти факторов (экстраверсия – интроверсия; привязанность – обособленность; самоконтроль – импульсивность; эмоциональная неустойчивость – эмоциональная устойчивость; экспрессивность – практичность). Нами были выделены такие критерии оценивания личностной зрелости как: активность, общительность, сотрудничество, понимание, уважение, настойчивость, ответственность, самоконтроль, пластичность.

Тест жизнестойкости представляет собой адаптацию опросника Hardiness Survey, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди. Прикладной аспект жизнестойкости обусловлен той ролью, которую эта личностная переменная играет в успешном противостоянии личности стрессовым ситуациям, прежде всего в профессиональной деятельности.

Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) использовалась для изучения развития индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств - гибкости и самостоятельности [4].

Для сопоставления результатов выбора копинг-стратегий и копинг-поведения, а также степени их эффективности, в исследовании нами используется методика Е. Хейма.

Полученные результаты эмпирического исследования, позволили нам сделать следующие выводы:

1. Юношами с недостаточным уровнем личностной зрелости чаще выбираются копинг-стратегии, являющиеся не достаточно эффективными, что подтверждено статистически. Копинг-стратегия бегства-избегания, показывающая мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к избеганию проблем, имеет наибольшие расхождения в группах, и является предпочитаемой юношами с недостаточным уровнем личностной

зрелости. Значения самоконтроля, показывающие степень усилий, прилагаемых для урегулирования своих чувств и действий, также по показателям выше в этой группе. Соответственно, юношам с недостаточным уровнем личностной зрелости приходится прилагать большие усилия по урегулированию действий для эффективной психической саморегуляции.

2. Поиск социальной поддержки выше в группе юношей с достаточным уровнем личностной зрелости, что соответственно показывает большую направленность на поиск информационной, действенной и эмоциональной поддержки. Также у этих юношей наиболее предпочитаемой стратегией является стратегия планирования решения проблем, являющаяся наиболее конструктивной и показывающей произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к проблеме. Положительная переоценка, являющаяся эффективной копинг-стратегией, отражающей усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности, гораздо предпочтительнее в этой группе юношей.

3. Индивидуальные особенности, характеризующие выдвижение и удержание целей, а также сформированность осознанного планирования деятельности, имеют незначительные расхождения. В группе юношей с достаточным уровнем личностной зрелости, соответственно, выше реалистичность и детализированность планов на будущее, а также выше самостоятельность в выдвижении целей деятельности.

4. Юноши с достаточным уровнем личностной зрелости способны выделять значимые условия достижения целей, как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в соответствии программ действий планам деятельности и соответствии получаемых результатов принятым целям. В группе юношей с недостаточным уровнем личностной зрелости эти процессы слабее сформированы, что приводит к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств. Проявляется подобная тенденция в фантазировании, которое может сопровождаться резкими перепадами отношения к развитию ситуации и последствиям своих действий. Следовательно, у юношей с недостаточным уровнем личностной зрелости возможным

является возникновение трудностей в определении целей и программ действий, адекватных текущей ситуации и не всегда возможным становится заметить изменение ситуации, что может приводить к неудачам.

5. Отличия по оценке результатов, показывает разный уровень адекватности оценки себя и результатов своей деятельности и поведения. У юношей с достаточным уровнем личностной зрелости лучше сформированы и более устойчивы субъективные критерии оценки, следовательно, адекватнее оценивается факт рассогласования результатов с целью и приведших к этому причин, что позволяет гибко адаптироваться к изменению условий.

6. Юноши с достаточным уровнем личностной зрелости демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов, легко перестраивают планы и программы действий при возникновении непредвиденных обстоятельств, способны быстро оценить изменение значимых условий, что позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска. Юноши с недостаточным уровнем личностной зрелости в динамичной,

быстро меняющейся ситуации чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам в жизни и смене обстановки, гораздо менее адекватно реагируют на ситуацию. В результате возможными становятся сбои и, как следствие, неудачи в выполнении деятельности.

Полученные результаты позволяют нам сделать **вывод** и о том, что для юношей с достаточным уровнем личностной зрелости выбор конструктивных копинг-стратегий обусловлен наличием развитых индивидуально-психологических качеств, таких как умение моделировать и извлекать опыт из различных жизненных ситуаций, а также наличие гибкости, благодаря которой, возможным становится выбор соответствующей ситуации копинг-стратегии.

В целом, как мы можем видеть по показателям компонентов жизнестойкости, у большинства юношей они являются достаточно развитыми, что позволяет нам сделать положительный прогноз относительно их оптимального уровня работоспособности, сохранения здоровья и достаточной активности в неизбежных стрессогенных ситуациях.

Литература

1. Альбуханова-Славская К. А. Деятельность и психология личности / Ксения Александровна Альбуханова-Славская. – М. : Наука, 1980. – 336 с.
2. Андреев А. П. Морально-психологическое состояние войск и основные тенденции его изменения // Воспитательная работа в Вооруженных силах: состояние и перспективы развития : материалы науч.-практ. конф. / [под ред. Г.А. Бордюгова]. – М. : Наука, 1995. – С. 23-29.
3. Дмитриева Т. Б. Социальный стресс и психическое здоровье / Т. Б. Дмитриева, А. И. Воложин. – М. : ГОУВУНМЦ МЗ РФ, 2001. – 248 с.
4. Оніщенко Н. В. Роль та місце саморегуляції в професійній діяльності робітника слідчих органів / Наталія Вікторівна Оніщенко // Вісник Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна. – 2005. - № 662. - С. 116-119.
5. Тімченко О. В. Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція) : дис. на здобуття наук. ступеня доктора психол. наук : спец. 19.00.06 „Юридична психологія” / Олександр Володимирович Тімченко. – Х., 2003. – 427 с.

Riadinskaia E. N., candidate of psychological Sciences, docent

FEATURES COPING STRATEGIES MEN ELIGIBLE FOR MILITARY

The article discusses various conceptual theory of coping behavior, the types of social and personal maturity theoretical Approaches to Study soldier maturity, revealed that coping strategies as constantly changing cognitive and behavioral attempts to cope with the specific external and / or internal demands that are assessed as voltage or exceed the capacity of the human to cope with them. Currently, there are three approaches to the interpretation of coping strategies. In this article the author has analyzed the concept of personal maturity, psychological components of coping and age characteristics of adolescence.

The results of an empirical experiment began the study results, which allowed us to make certain that boys with a sufficient level of personal maturity range of constructive coping strategies developed due to the presence of individual psychological qualities such as the ability to model and to extract knowledge from a variety of life situations, and the availability of flexibility, thanks to which, the possibilities are choosing the appropriate situation coping strategies.

Keywords: coping behavior , personal maturity , adolescence , inductee .