Педагогические науки

ВЛИЯНИЕ СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАНИЯ НА ЛИЧНОСТНУЮ УСПЕШНОСТЬ ПОДРОСТКОВ

В. О. Левченко

EFFECT OF CONTROLLING STRATEGIES UPON ADOLESCENTS' PERSONALITY SUCCESS

Levchenko V. O.

This article is the result of theoretical generalizations revealing the problem of adolescents' controlling behavior. The adolescents' basic strategies of controlling life hardships are considered, their effect upon personality success or unsuccessfulness of schoolchildren.

Статья является результатом теоретических обобщений, раскрывающих проблему совладающего поведения подростков. Рассмотрены основные стратегии совладания подростка с жизненными трудностями и показано их влияние на личностную успешность – неуспешность школьников.

Ключевые слова: совладающее поведение, стратегии совладания, личностная успешность, психологическое сопровождение.

УДК 159.99

Проблема совладающего поведения на сегодняшний день является одной из актуальных и активно разрабатывается в современной психологии. Понятие «совладающее поведение» происходит от английского «to cope» – преодолевать, справляться. Современная жизнь настолько динамична, сложна и противоречива, что человеку постоянно приходится преодолевать разного рода препятствия и сложности, приспосабливаться к ситуациям, находя наиболее выгодные выходы из трудностей. В этой связи человеку необходимо использовать все возможные ресурсы для того, чтобы оставаться адаптивным и чувствовать себя более или менее безопасно. Психологическое предназначение совладающего поведения состоит в том, чтобы как можно лучше приспособить человека к требованиям сложившейся трудной ситуации. По мнению одного из ведущих отечественных специалистов в этой области Крюковой Т. Л., отличительной особенностью совладающего поведения является то, что это целенаправленное сознательное поведение, адекватное личностным особенностям и ситуациям. Оно выступает через осознанные стратегии действий (3).

Многие специалисты в области совладающего поведения утверждают, что его активное становление приходится на подростковый и ранний юношеский возраст. Этот период в жизни человека считается самым сложным, кризисным и противоречивым. Подросток сталкивается с массой объективных и субъективных проблем, требующих

разрешения. Остро выраженные гормональные трансформации, происходящие в этом возрасте, сказываются на поведении, внутренних состояниях, реакциях, настроении подростков и часто является основой его общей неуравновешенности, взрывчатости, возбужденности или апатии. Среди основных трудностей подростка выделяются снижение самооценки, повышенная чувствительность и раздражительность, физическое и душевное недомогание, перенос неудовлетворенности собой на окружающий мир, чувства одиночества, чужеродности, непонятости, боязнь насмешек, гиперболизация недостатков внешности, повышенная тревога, беспокойство и неуверенность. По результатам современного опроса, проведенного среди подростков, «половина четырнадцатилетних временами чувствуют себя настолько несчастными, что плачут и хотят бросить всех и все. Четверть сообщила, что им кажется иногда, что люди смотрят на них, говорят о них, смеются над ними. Каждому двенадцатому в голову приходили идеи самоубийства» (2, с. 35).

Представленная краткая характеристика трудностей, сопровождающих жизнь подростка, делает возможным перейти к анализу стратегий, которые он используют с целью преодоления дискомфортов, проблем и стрессов, наполняющих его жизнь. Прежде всего, отметим, что стратегии совладания подростков, как и взрослых, проявляются преимущественно в поведенческой, эмоциональной и познавательной (интеллектуальной) сферах функционирования личности. Но имеется существенная разница в проявлении защитных стратегий совладания у взрослых и у детей. Так, Лебединский В. В. указывает, что возрастной нормой для подростка двенадцати лет является эмоциональный уровень реагирования на «вредности» жизни. Он чаще использует эмоциональные способы борьбы со стрессом, так как заострение эмоциональных свойств личности – его характерная особенность (4).

Никольская И. М., Грановская Р. М. отмечают: «…стратегии эмоционального совладания проявляются в виде различных неадекватных оценок ситуации, приводящих к переживаниям раздражения, протеста, плача, злости или к подчеркнутому оптимизму как уверенности в преодолении трудной ситуации. Иногда имеют место страдания в связи с возложением вины на себя, самообвинением, а иногда, напротив, полный отказ от эмоционально активной реакции и переход к пассивному соучастию, когда вся ответственность за последствия снимается с себя и возлагается на кого-то (здесь начинает проявляться защита по типу проекции)» (6, с. 135). Поведенческие стратегии проявляются в смене самой деятельности или изменении ее форм. Например, выход из поля травмирующей ситуации (уединение, покой) или смена вида активности с психической на физическую (спорт, прогулки). Также наиболее распространенным для подростка способом ухода от трудностей является общение с друзьями, сверстниками. В работах Гущиной Т. В. говорится, что подростки активно осуществляют переключение на поиск поддержки (быть выслушанным, получить понимание). Младшим подросткам эффективно помогают инфантильные стратегии «кусаю ногти», «борюсь, дерусь», «схожу с ума». А старшим – «обнимаю, прижимаю, глажу» и «молюсь» (1). Тумакова Е. Н. отмечает, что среди ведущих форм реакции молодых людей на конфликты и трудности наиболее часто проявляющимися оказались «достижение», «противодействие, оппозиция», «приспособление к требованиям ситуации и потребность окружения», а также поиск и поддержка социальных контактов (9). Согласно исследованиям Тышковой М., у подростков 11-12 лет преобладающей реакцией на негативные ситуации является реакция протеста, символический уход из экстремальных ситуаций или попытки сделать конструктивный вывод из прошлых неудач (10).

Интересные данные получены в исследованиях Н. А. Сироты, В. М. Ялтонского (8). Изучались стратегии проблеморазрешающего поведения у подростков, живущих в разных социальных условиях. Так, для подростков из условно неблагоприятной среды, воспитывающиеся в школе-интернате, мотивацией к принятию решения

является стремление избежать неудачи. Они безынициативны в поиске возможных вариантов решения проблемы. В поведении этих подростков не обнаружено какой-либо поисковой активности при сборе информации о возможных альтернативных путях решения проблемы. Предлагаемые ими варианты решения были немногочисленны, неэффективны, а зачастую просто невыполнимы. В отличие от этих подростков, для их сверстников из условно социально благополучной среды копинг-стратегия принятия решения формировалась с опорой на те возможности, которые могла им предоставить окружающая их социальная среда. Оценивая стрессовую ситуацию, эти подростки оценивали ее значимость для себя, а возможность разрешить проблему принимали как возможность позитивных изменений. В процессе принятия решения они были мотивированы на успех. Варианты решения проблемы искали активно, предлагая много версий и активно включаясь в процесс принятия решения.

Также в данном исследовании показано, что у подростков 11-12 лет приоритетно развивается копинг-стратегия поиска социальной поддержки. Однако существуют отличия в формировании этой стратегии у детей, воспитывающихся в разных социальных условиях. Для подростков из условно социально неблагополучной среды характерны более пассивные варианты использования данной стратегии. Они лишь принимают ту помощь, которую активно предлагает окружающая среда, и демонстрируют готовность воспринять ее в равной степени как от семьи, так и от друзей и от значимых других. В то же время их сверстники, воспитывающиеся в семьях, сами активно ищут социальную поддержку, но для них наиболее значимым является поиск дружеской поддержки.

Необходимо отметить, что в поисках средств защиты от напряжения, дискомфорта, стресса подростки часто прибегают к стратегиям аддиктивного поведения. Суть аддиктивного поведения заключается в том, что, стремясь уйти от реальности, подросток пытается искусственным путем изменить свое психическое состояние, что дает ему иллюзию безопасности, восстанавливает равновесие. Выбор аддиктивной стратегии поведения обусловлен трудностями в адаптации к проблемным жизненным ситуациям: сложные социально-экономические условия, многочисленные разочарования, крушение надежд и идеалов и многое другое. Аддиктивное поведение лишь на короткое время «помогает» подростку, а затем требуется «подкрепление», конечным итогом которого являются болезненные зависимости и другие девиации. Совершенно очевиден неконструктивный, разрушительный характер аддикции. Неконструктивные способы поведения позволяют в лучшем случае лишь отодвинуть на время решение проблемы, не устраняя порождающих ее причин, или же ведут к дезорганизации деятельности. И. В. Дубровина отмечает, что в числе неконструктивных стратегий находятся стратегии дистанцирования, избегания, позитивной переоценки. Закрепление неконструктивных способов поведения, не приводящих к реальному разрешению трудных ситуаций, может вызвать отклонения и деформации в личностном развитии и тем самым выступить в качестве фактора, вызывающего нарушения психического здоровья ребенка (7). Неконструктивные совладания влекут ситуативные неудачи и ведут к систематической неуспешности поведения и деятельности.

Напротив, конструктивные стратегии совладания позволяют подростку проявляться как личностно успешному. Так, среди конструктивных способов совладания с внутренним напряжением, выделяют взаимодействие подростков с продуктами человеческого творчества (читают книги, слушают музыку, ходят в кино) или творческое самовыражение (пишут стихи, поют, рисуют). Такие подростки все больше прибегают к обдумыванию и осмысливанию затруднительных ситуаций. Существенно стимулирует обсуждение и всестороннюю рефлексию самых разнообразных трудностей подростка межличностное общение со сверстниками, которое порой находится на уровне глубоко интимных отношений.

При изучении подростковых стратегий преодоления большинство специалистов

фиксирует преобладание эмоционально ориентированных форм преодоления. Дефицит интеллектуальных стратегий объясняется психологическими особенностями возраста. Возможность когнитивного решения проблем возрастает постепенно с переходом подростка на уровень теоретичного, абстрактно-логического мышления, с формированием гипотетико-дедуктивных способностей. Именно они влекут к более осмысленному и конструктивному осознанию проблем и трудностей, постепенной выработке совладающих стратегий. Рефлексивность мышления подростка делает предметом его анализа и оценки не только собственные поступки и взаимоотношения, но и чувства, мысли, переживания.

Сущность конструктивных способов поведения состоит в том, что они позволяют овладеть трудной ситуацией, т. е. преодолеть существующее препятствие, и являются действиями активными, сознательными, целенаправленными и адекватными в отношении как объективных условий ситуации, так и собственных возможностей. При этом в зависимости от обстоятельств, усилия могут быть направлены либо на изменение условий ситуации (если они, по оценке субъекта, поддаются изменению), либо на активизацию и развитие собственных способностей и возможностей (если условия ситуации изменить нельзя). К конструктивным также относятся стратегии самоконтроля, поиска социальной поддержки, принятия ответственности, планового решения проблемы (С. Фолкман, Р. С. Лазурус) (11). Наличие конструктивных способов совладания с трудностями повышает положительный потенциал личности, способствует формированию уверенности в своих силах, развитию чувства компетентности и собственной ценности, ведет к личностному и социальному успеху.

Следует подчеркнуть тот факт, что младший подросток находится в ситуации риска по причине возрастной несформированности индивидуальной поведенческой модели, которая может проходить по двум направлениям. Первое ведет к формированию зависимости, когда, наряду с приоритетно развивающейся в этом возрасте стратегией поиска социальной поддержки, будет активно формироваться стратегия избегания. В этом случае через некоторое время перед нами появится подросток избыточно конформный, полностью ориентированный в своих выборах на мнение референтной группы сверстников, не умеющий разрешать свои ситуационные и эмоциональные проблемы и, соответственно, ищущий возможность симптоматического снятия эмоционального напряжения. Его следует охарактеризовать как неуспешного. Второе направление адаптивное, когда поведенческий стиль будет формироваться за счет сочетания активно развивающихся стратегий поиска социальной поддержки и разрешения проблем. И тогда перед нами окажется подросток активный, способный самостоятельно разрешать собственные проблемы, умеющий самостоятельно получать социальную поддержку и активно оказывать ее. Его следует охарактеризовать как успешного.

В целом, экспериментально выявленные особенности копинг-поведения, характерные для подростков, позволяют прогнозировать общую социальную и личностную успешность – неуспешность школьников. Этот факт является подтверждением необходимости разработки и реализации профилактических программ, направленных на усвоение подростками адаптивных способов совладания со стрессом. Для решения этой задачи разрабатываются превентивные программы профилактики, представляющие собой систему обучения здоровому жизненному стилю, направленного на формирование у подростков стремления и навыков преодолевать жизненные трудности, справляться со стрессом. Важнейшим условием успешного обучения детей преодолению трудных ситуаций является действенная помощь и руководство со стороны взрослых. Наиболее оперативными действиями, позволяющими организовать поведение в трудной ситуации, являются приемы саморегуляции эмоциональных состояний. Эти приемы дают возможность снять чрезмерное напряжение, мешающее правильно оценить условия ситуации, соотнести их со своими возможно-

стями, а затем на основании этого – целенаправленно осуществлять поведение, непосредственно направленное на преодоление затруднения (7). Если говорить о целостном подходе, то задача взрослых – родителей, педагогов, психологов в процессе школьного обучения сформировать полноценную личность, обладающую сильным потенциалом к дальнейшему саморазвитию. Понятие личностного потенциала введено Леонтьевым Д. А. и интерпретируется как базовая индивидуальная характеристика, стержень личности. Личностный потенциал отражает меру преодоления личностью заданных обстоятельств, в конечном счете, преодоление личностью самой себя, а также меру прилагаемых им усилий по работе над собой и над обстоятельствами своей жизни (5). В проблемном поле нашего исследования эта идея является чрезвычайно важной, так как одной из специфических форм проявления личностного потенциала выступает преодоление личностью стрессов и трудностей.

Резюмируя содержание представленного в данной статье материала, отметим, что успешность подростков обеспечивают конструктивные способы совладания, которые позволяют овладеть трудной ситуацией, преодолеть существующее препятствие, и являются адекватными в отношении собственных возможностей. Они повышают положительный потенциал личности, способствует формированию уверенности в своих силах, развитию чувства компетентности и собственной ценности, что ведет к личностному и социальному успеху. Неконструктивные совладания, не приводящие к реальному разрешению трудных ситуаций влекут ситуативные неудачи и ведут к систематической неуспешности поведения и деятельности. В подростковом возрасте наблюдается процесс активного становления копинг-поведения, имеющего помимо возрастных закономерностей и индивидуальные различия, позволяющие спрогнозировать общую социальную и личностную успешность – неуспешность школьников. Поскольку личностное развитие и саморазвитие находится в прогрессивной динамике, специалистами отмечается необходимость разработки и реализации профилактических программ, направленных на усвоение детьми и подростками адаптивных способов совладания, позволяющих быть сильнее, лучше, продуктивнее. Важнейшим аспектом в решении выработки совладающих стратегий является усиление рационального осмысленного подхода к решению своих проблем, связанного с когнитивными способностями ребенка. В этой связи целесообразно расширять и обогащать интеллектуальные ресурсы школьников, позволяющие взвешенно и адекватно анализировать и оценивать ситуацию и на этой основе принимать разумные, грамотные способы ее решения. Расширить репертуар способов совладания через обогащение интеллектуального ресурса подростка в целом должны помочь значимые взрослые и специалисты – психологи. В задачи школьного психолога входит психологическое сопровождение и поддержка в развитии личностных ресурсов подростка, помогающих ему научиться самостоятельно преодолевать как личностные девиации (низкую самооценку, неуверенность, пассивность и др.), так и эмоциональные проблемы (тревоги, страхи, неуравновешенность и др.). В целом необходимо формировать личностную субъектность подростка, то есть активность, инициативность и ответственность во всех своих жизнепроявлениях.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Гущина Т. В. Защитное и совладающее поведение в дисфункциональной семье в период кризиса: Дисс... канд. психол. наук. – Кострома, 2005.*
2. *Ефимкина Р. П. Психология развития. – Новосибирск, 2004. – 54 с.*
3. *Крюкова Т. Л. Человек как субъект совладающего поведения. // Психологический журнал. – 2008. – Т. 29. – № 2. – С. 88- 95.*
4. *Лебединский В. В. Нарушения психического развития у детей. – М.: Изд-во МГУ, 1985.*
5. *Леонтьев Д. А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова. Вып. 1 / Под ред. Б. С. Братуся, Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. – С. 56-65.*

6. *Никольская И. М., Грановская Р. М. Психологическая защита у детей. – СПб.: Речь, 2006. – 352 с.*
7. *Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И. В. Дубровиной. – Екатеринбург: Деловая книга, 1998.*
8. *Сирота Н. А., Ялтонский В. М. Профилактика наркомании и алкоголизма: Учебное пособие для студ. высш. уч. завед. – М.: Изд. центр «Академия», 2008. – 176 с.*
9. *Тумакова Е. Н. Кризисные ситуации в жизни подростков из неблагополучных семей: Дисс… канд. псих. наук. – Саратов, 2003.*
10. *Тышкова М. Исследование устойчивости личности детей и подростков в трудных ситуациях // Вопросы психологии. – 1987. – № 1. – С. 27-34.*
11. *Folkman S., Lasarus R. S., Dunkel-Schetter C. e. a. Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping and encounter outcomes // Ibid. 1986. – Vol. 50. – №. 5. – P. 992-1003.*

Об авторе

Левченко Вероника Олеговна, Ставропольский государственный университет, аспирантка кафедры практической психологии и социальной педагогики. Сфера научных интересов – психология детей и подростков; психология адаптации и совладания.
levchenkoveronika@rambler.ru