

Коломеец Лариса Анатольевна

кандидат психологических наук,  
ассистент кафедры общей психологии  
и психологии развития  
Кемеровского государственного университета

## ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ СТАРШЕКЛАСНИКОВ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ

### Аннотация:

Статья посвящена изучению особенностей проявления копинг-стратегий поведения старшеклассников. Полученные результаты расширяют и уточняют имеющиеся теоретические разработки и эмпирические исследования психологических особенностей формирования копинг-стратегий и могут быть применены в деятельности практического психолога в ходе проведения диагностической, психопрофилактической и коррекционных работ.

### Ключевые слова:

копинг, копинг-поведение, копинг-стратегии, копинг-ресурсы, личностные особенности, выбор.

Kolomeets Larisa Anatolyevna

PhD in Psychology, Assistant,  
General Psychology  
and Developmental Psychology Department,  
Kemerovo State University

## SPECIFIC FEATURES OF HIGH SCHOOL STUDENTS' COPING BEHAVIOR STRATEGIES IN STRESSFUL SITUATIONS

### Summary:

The article studies specific features of the high school students' coping behaviour strategies. The obtained research results broaden and specify the existing theoretical developments and empiric studies regarding the psychological specifics of the coping strategies formation, and they may be implemented by school psychologists during diagnostic, psycho-prophylactic and correctional activities.

### Keywords:

coping, coping-behavior, coping-strategies, coping-resource, personal traits, choice.

В настоящее время, в силу политической, экономической и социальной нестабильности, жизнь человека в современном обществе предполагает его существование и развитие в условиях крайней неопределенности, что приводит к проблемам ориентировки человека в окружающей его социальной действительности, развитию стресса [1]. В связи с этим особую актуальность приобретают вопросы, связанные с формированием и проектированием индивидуального жизненного пути, адаптацией личности и формированием эффективных копинг-стратегий поведения для преодоления стрессовых ситуаций.

Исследования, посвященные вопросу совладающего поведения, широко проводятся в зарубежной психологии (R.S. Lazarus, S. Folkman, N. Endler, J.D.A. Parker, C.M. Aldwin, E.A. Skinner). В отечественной психологии изучение проблемы совладающего поведения (копинг) рассматривается в нескольких основных аспектах – учебном, профессиональном, детско-родительских отношений, социально-политических ситуаций, а также на разных этапах онтогенеза (Л.И. Анцыферова, В.А. Бодров, Т.В. Гуцина, Р.М. Грановская, К.И. Корнев, Т.Л. Крюкова, К. Муздыбаев, С.К. Нартова-Бочавер, И.М. Никольская, М.В. Сапоровская, Е.А. Шепелева и др.). Копинг-поведение рассматривается как осознанное поведение, направленное на устранение неопределенности, стрессовой ситуации. Оно зависит от таких факторов, как личность субъекта, реальная ситуация и условия социальной поддержки. Человек, опираясь на собственный опыт, использует выработанные им копинг-стратегии (поведенческие, когнитивные и эмоциональные).

С.К. Нартова-Бочавер отмечает, что «...ситуация во многом определяет логику поведения человека и меру ответственности за результат его поступка» [2].

И.Г. Малкина-Пых отмечает, что совладающее поведение реализуется посредством применения разных копинг-стратегий на основе ресурсов личности и среды [3]. Преодоление направлено на гармонизацию отношений между субъектом и средой, на ослабление эмоциональных переживаний [4]. К личностным копинг-ресурсам относят Я-концепцию, локус контроля, низкий нейротизм, эмпатию, потребность в теплых, доверительных, эмоционально значимых отношениях с другими людьми и другие психологические характеристики. С когнитивной сферой связаны такие стратегии, как отвлечение и анализ проблемы, с эмоциональной – эмоциональная разрядка, оптимизм, сотрудничество, сохранение самообладания, с поведенческой – отвлечение, активное избегание, поиск поддержки, конструктивная активность [5].

В отличие от защитных механизмов, совладающее поведение направлено на активное, осознанное взаимодействие с ситуацией. Копинг-стратегии поведения позволяют человеку способами, адекватными личностным особенностям, справиться со стрессом [6].

Совладающее поведение дифференцируется с точки зрения эффективности совладания, когда стрессовая ситуация становится незначимой как раздражитель. Критерием эффективной копинг-стратегии поведения считается ослабление чувства уязвимости к стрессам, изменение отношения к проблеме, отсутствие неудовлетворенности и дискомфорта [7].

Особую актуальность вопрос формирования эффективных копинг-стратегий поведения в стрессовых ситуациях приобретает в юношеском возрасте. Следует отметить, что впервые человек оказывается перед социальным, профессиональным и личностным выбором именно в старшем школьном возрасте, сензитивном для этих процессов, по мнению многих исследователей (Л.И. Божович, И.В. Дубровина, Н.Н. Толстых, Д.И. Фельдштейн и др.) [8].

Это этап принятия ответственных решений, определяющих всю дальнейшую жизнь человека: выбор профессии и места в жизни, смысла жизни, жизненной позиции. Этот процесс был подготовлен всем предшествующим развитием школьника, и в частности становлением в подростковом возрасте мышления в понятиях [9].

Трудность осуществления выбора усложняется сегодня многообразием социальных проблем в российском обществе. Ситуация экономической и социальной нестабильности, происходящее в обществе обесценивание недавних социальных ценностей, изменения нравственной сферы ведут к разрушению прежнего типа духовной культуры, подрыванию веры в добро, справедливость, милосердие. В быстро меняющихся современных условиях востребованной становится активная и жизнестойкая личность, способная быстро реагировать на изменяющиеся условия и использовать эффективные стратегии осуществления выбора, направленные на разрешение неопределенной ситуации, что предъявляет особые требования к личностным ресурсам [10].

Копинг-поведение старшеклассников до сих пор остается еще малоизученным. Далеко не всегда учитывается специфика самой кризисной социально-психологической ситуации, сфера ее возникновения.

В настоящее время существенно увеличились объемы и сложность материала, учебных программ, которые необходимо усвоить учащимся. Интенсификация процесса обучения приводит к усилению нервно-психического напряжения учащихся старших классов. При этом важный фактор усиления тревоги и стресса связан с опасениями учащихся относительно их способностей справиться с экзаменационным испытанием в виде единого государственного экзамена.

В нашем исследовании приняли участие учащиеся пяти 11-х классов в количестве 100 человек в период подготовки к ЕГЭ. В работе использовался комплекс методик: тест «Смыслоразнозначные ориентации» (СЖО) Д.А. Леонтьева, тест-опросник «Уровень субъективного контроля» (УСК) в адаптации Е.Ф. Бажина и других, копинг-тест в стрессовых ситуациях (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптированный вариант Т.А. Крюковой).

Полученные результаты по копинг-тесту С. Нормана, представленные в таблице 1, констатируют, что доминирующими копинг-стратегиями старшеклассников являются повышенная направленность на решение задач в сложных, стрессовых ситуациях, стремление сосредоточиться на проблеме, проанализировать ее, все взвесить и принять наиболее оптимальное решение.

**Таблица 1 – Степень напряженности копинг-стратегий, %**

Копинг-стратегии	%
Решение задач	64
Эмоции	40
Избегание	45
Отвлечение	37
Социальное отвлечение	55

Старшеклассники показывают средний уровень склонности к погружению в эмоциональные переживания по поводу стрессовой ситуации, что проявляется в умеренно выраженной внутренней напряженности, беспокойстве, растерянности, сосредоточенности на своих недостатках и неспособности решить проблему.

Также мы наблюдаем среднюю степень напряженности копинг-стратегии избегания решения трудной задачи.

Следует отметить, что две субшкалы – отвлечение и социальное отвлечение – относятся к избеганию. Копинг «отвлечение» имеет низкий уровень напряженности. Старшеклассники не имеют склонности к отвлечению от проблемной ситуации. Копинг «социальное отвлечение» показывает среднюю степень напряженности, стремление отвлечься от проблемы, больше быть на людях, проводить время с друзьями.

Для изучения взаимосвязи уровня субъективного контроля, осмысленности жизни и копинг-стратегий был проведен корреляционный анализ. Значимость коэффициента корреляции  $r < 0,05$

при  $r \geq 0,197$ . В таблице 2 представлены статистически значимые корреляционные связи между личностными особенностями и копинг-стратегиями, характеризующими поведенческие реакции.

**Таблица 2 – Взаимосвязь копинг-стратегий и личностных характеристик старшеклассников**

Шкалы	Решение задач	Эмоции	Избегание	Отвлечение	Социальное отвлечение
Общая интернальность	0,31	-	-	-0,23	-
Интернальность в производственных отношениях	0,34	-	-	-	-
Интернальность в области межличностных отношений	-	-	-	-0,23	0,22
Осмысленность жизни	0,28	-0,22	-	-	0,22
Цель	0,20	-0,19	-	-	-
Процесс	0,25	-0,26	-	-	0,29
Результат	0,21	-0,30	-	-	-
Локус Я	0,29	-0,22	-	-	0,28
Локус Жизнь	0,28	-	-	-	-

Корреляционный анализ показал, что общая интернальность прямо коррелирует с копинг-стратегией решения задач ( $r = 0,31$ ) и обратно коррелирует со стратегией отвлечения ( $r = -0,23$ ). Интернальность в производственных (учебных) делах имеет положительную взаимосвязь с копинг-стратегией решения задач ( $r = 0,34$ ). Отрицательный коэффициент корреляции интернальности в межличностных отношениях с копинг-стратегиями отвлечения ( $r = -0,23$ ) и социального отвлечения ( $r = -0,22$ ).

Осмысленность жизни, способность жить настоящим положительно коррелирует с копинг-стратегией решения задач ( $r = 0,28$ ) и социального отвлечения ( $r = 0,22$ ), что говорит о потребности быть на людях, разговаривать с теми, чей совет дорог. Выявлена отрицательная корреляция со стратегией эмоции, что говорит о том, что чем выше уровень осмысленности жизни, тем ниже склонность к погружению в эмоциональные переживания по поводу стрессовой ситуации ( $r = -0,22$ ). Наличие в жизни испытуемых целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу, прямо коррелирует с копинг-стратегией решения задач ( $r = 0,20$ ).

Способность воспринимать свою жизнь как наполненный смыслом, интересный и эмоционально насыщенный процесс положительно коррелирует с копинг-стратегиями решения задач ( $r = 0,25$ ) и социального отвлечения ( $r = 0,29$ ) и отрицательно коррелирует с копинг-стратегией эмоции ( $r = -0,26$ ). Результативность жизни, удовлетворенность самореализацией, ощущение осмысленности жизни также имеют положительную корреляцию с копинг-стратегией решения задач ( $r = 0,21$ ), отрицательную – с эмоциональной стратегией ( $r = -0,30$ ).

Представления о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле (локус контроль Я), убеждения в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь (локус контроль Жизнь), положительно коррелируют с копинг-стратегией решения задач ( $r = 0,29$ ;  $r = -0,28$ ). Локус Я имеет прямую корреляцию с копинг-стратегией социального отвлечения ( $r = 0,28$ ) и обратную корреляцию с эмоциональной стратегией ( $r = -0,22$ ).

Таким образом, представленные результаты исследования указывают на взаимосвязь личностных особенностей учащихся 11-х классов и копинг-стратегий поведения. Это отчетливо проявляется в большинстве выявленных значимых корреляционных взаимосвязей, отражающих стремление к решению проблемных задач. Ученики выпускных классов стараются при возникновении проблемы больше общаться с людьми, получать советы. Чем выше такие личностные ресурсы, как осмысленность жизни, временная перспектива, представления о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле, убеждения в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь, уровень интернального контроля, тем более конструктивной является копинг-стратегия поведения.

#### Ссылки:

1. Коломеев Л.А. Особенности копинг-поведения старшеклассников как стратегия преодоления жизненных трудностей [Электронный ресурс] // Теория и практика общественного развития. 2013. № 8. URL: [http://teoria-practica.ru/rus/files/arhiv\\_zhurnala/2013/8/psix%D0%BEI%D0%BEgy%D0%B0/kolomeets.pdf](http://teoria-practica.ru/rus/files/arhiv_zhurnala/2013/8/psix%D0%BEI%D0%BEgy%D0%B0/kolomeets.pdf) (дата обращения: 11.09.2015).

2. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии // Психологический журнал. 1997. Т. 18, № 5. С. 20–29.
3. Малкина-Пых И.Г. Стратегии поведения при стрессе // Московский психологический журнал. 2007. № 12. С. 15–25.
4. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М., 2006. 528 с.
5. Карвасарский Б.Д. Клиническая психология. 3-е изд. СПб., 2008. 960 с.
6. Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома, 2007. 60 с.
7. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., 2009. 544 с.
8. Морозова И.С., Коломеец Л.А. К проблеме классификации стратегий осуществления выбора старшеклассниками [Электронный ресурс] // Теория и практика общественного развития. 2013. № 11. URL: [http://teoria-practica.ru/rus/files/arhiv\\_zhurnala/2013/11/psix%D0%BEI%D0%BEgiy%D0%B0/morozova-kolomeets.pdf](http://teoria-practica.ru/rus/files/arhiv_zhurnala/2013/11/psix%D0%BEI%D0%BEgiy%D0%B0/morozova-kolomeets.pdf) (дата обращения: 11.09.2015).
9. Коломеец Л.А., Морозова И.С. Проявление личностных особенностей на различных этапах старшего школьного возраста в условиях художественно-эстетического образования // European Social Science Journal. 2012. № 8 (24). С. 264–268.
10. Коломеец Л.А., Морозова И.С. Формирование стратегий осуществления выбора у старшеклассников // Ibid. 2013. Т. 1, № 10 (37). С. 100–104.

### References:

1. Kolomeets, LA 2013, 'Features coping behavior of high school students as a strategy to overcome the difficulties of life', *Theory and Practice of Social Development*, no. 8, retrieved 11 September 2015, <[http://teoria-practica.ru/rus/files/arhiv\\_zhurnala/2013/8/psix%D0%BEI%D0%BEgiy%D0%B0/kolomeets.pdf](http://teoria-practica.ru/rus/files/arhiv_zhurnala/2013/8/psix%D0%BEI%D0%BEgiy%D0%B0/kolomeets.pdf)>.
2. Nartova-Bochaver, SK 1997, '«Coping behavior» in the system of concepts of psychology', *Psychological Journal*, vol. 18, no. 5, p. 20-29.
3. Malkina-Pykh, IG 2007, 'Strategy behavior under stress', *Moscow psychological journal*, no. 12, o. 15-25.
4. Bodrov, VA 2006, *Psychological stress: development and overcome*, Moscow, 528 p.
5. Karvasarsky, BD 2008, *Clinical Psychology*, 3rd ed., St. Petersburg, 960 p.
6. Kryukova, TL 2007, *Methods of studying coping three coping scale*, Kostroma, 60 p.
7. Fetiskin, NP, Kozlov, VV & Manuilov, GM 2009, *Socio-psychological diagnosis of personality development and small groups*, Moscow, 544 p.
8. Morozova, IS & Kolomeets, LA 2013, 'On the problem of classification policies of the select high school students', *Theory and Practice of Social Development*, no. 11, retrieved 11 September 2015, <[http://teoria-practica.ru/rus/files/arhiv\\_zhurnala/2013/11/psix%D0%BEI%D0%BEgiy%D0%B0/morozova-kolomeets.pdf](http://teoria-practica.ru/rus/files/arhiv_zhurnala/2013/11/psix%D0%BEI%D0%BEgiy%D0%B0/morozova-kolomeets.pdf)>.
9. Kolomeets, LA & Morozova, IS 2012, 'The manifestation of personal characteristics at different stages of school age in the conditions of artistic and aesthetic education', *European Social Science Journal*, no. 8 (24), p. 264-268.
10. Kolomeets, LA & Morozova, IS 2013, 'Formation of strategies for the implementation of choice at senior', *European Social Science Journal*, vol. 1, no. 10 (37), p. 100-104.