

4. *Мудрик, А. В.* Социализация человека : учеб. пособие / А. В. Мудрик. — М. : Академ. проект, 2005. — 304 с.
5. *Щуркова, Н. Е.* Педагогика: личностно-ориентированное образование / Н. Е. Щуркова. — М. : Академия, 2004. — 352 с.
6. *Дубровина, И. В.* Психология развития школьника / И. В. Дубровина. — М. : Академия, 2004. — 288 с.
7. *Божович, Л. И.* Личность и её формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. — М. : Просвещение, 1968. — 464 с.
8. *Швалб, Ю. М.* Психология одиночества / Ю. М. Швалб, О. В. Данчева. — Киев : Наукова думка, 1991. — 168 с.
9. *Данчева, О. В.* Одиночество как социально-психологический феномен / О. В. Данчева. — М. : Ин-т психологии РАН, 1992. — 120 с.

УДК: 159.922.736.4

А. Г. Попко

Дворец детского творчества г.Барановичи, Барановичи, Беларусь

РЕПЕРТУАР СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАНИЯ ЛИЧНОСТИ С ТРУДНЫМИ ЖИЗНЕННЫМИ СИТУАЦИЯМИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

В статье поднимается проблема совладающего поведения младших школьников. Описываются подходы к пониманию совладания в психологии, факторы выбора стратегий совладания. Приводятся критерии трудной жизненной ситуации и ее виды, а также виды трудных жизненных ситуаций, типичные для младшего школьного возраста. Раскрываются результаты эмпирического исследования склонности младших школьников к применению стратегий совладания. Отражается специфика в совладании у мальчиков и девочек подросткового возраста.

Ключевые слова: совладание; совладающее поведение; стратегии совладания; трудные жизненные ситуации; младший школьный возраст.

Библиогр.: 13 назв.

A. G. Popko

Palace of Children's Creativity of Baranovichi, Baranovichi, Belarus

REPertoire OF COPING STRATEGIES FOR AN INDIVIDUALS WITH DIFFICULT LIFE SITUATIONS IN PRIMARY SCHOOL AGE

The article raises the problem of coping behavior of primary school students. It describes approaches to understanding coping in psychology, factors in choosing coping strategies. It provides criteria for a difficult life situation and its types, as well as types of difficult life

situations typical for primary school age. It reveals the results of an empirical study of the tendency of primary school students to use coping strategies. It reflects the specifics of coping in adolescent boys and girls.

Key words: coping; coping behavior; coping strategies; difficult life situations; primary school age.

Ref.: 13 titles.

Введение. Актуальность исследования определяется необходимостью целенаправленного формирования у младших школьников общепринятых моделей поведения в современных социально-экономических условиях посредством развития совладающего поведения, которое обеспечивает сохранение продуктивности и психологического здоровья в трудных жизненных ситуациях [1]. Изучение стратегий совладания личности с трудными жизненными ситуациями в младшем школьном возрасте будет способствовать решению проблем регуляции эмоционального состояния и социальных взаимоотношений, сохранению психологического здоровья личности.

Изучением совладающего поведения занимались зарубежные ученые: Р. Лазарус, Л. Мерфи, М. Паркер, И. Паулхан, С. Фолкман, З. Фрейд, Н. Хаан и др. [1–2; 3; 4]. Основные аспекты проблемы совладающего поведения рассматриваются в работах таких ученых, как: Л. И. Анцыферова, Т. Г. Бохан, Л. С. Выготский, Л. А. Китаев-Смык, В. А. Ташлыков, В. М. Ялтонский и др. [1; 5]. Современные исследования российских и белорусских ученых направлены на разработку методов психологической коррекции неадаптивных копинг-стратегий у лиц со склонностью к нарушению пищевого поведения, изучение совладающего поведения педагогов как фактора профессиональной деятельности, основных научных подходов к пониманию копинг-поведения и т. п. [6; 7; 8; 9; 10].

Следует отметить, что в зарубежной психологической литературе проблема выхода личности из негативных ситуаций описывается с применением термина “coping”. Впервые термин “coping” (в русском переводе — «совладание», «преодоление») был использован Л. Мэрфи в 1962 г. при исследовании способов преодоления детьми требований, выдвигаемых кризисами развития. Он определил соотношение между копинг-поведением и индивидуально-типологической спецификой личности и предыдущим опытом совладания с возникающим стрессом. Дополнительно он выделил два компонента копинга: поведенческий и когнитивный. Далее термин использовал Р. Лазарус применительно к исследованию проблем стресса, трудных жизненных ситуаций, неблагоприятных жизненных событиями и путей выхода из них [1; 3].

В отечественной психологии копинг представляется как совладание, адаптивное, совладающее поведение, или психологическое преодоление. Психологи и психотерапевты различают «купирование стресса» (Л. А. Китаев-Смык), «преодоление» (В. А. Бодров), совладание (Л. И. Анцыферова, Т. Л. Крюкова) [1; 2]. В данном исследовании мы используем оба термина как синонимы. Таким образом, под совладающим поведением или копинг-поведением мы будем понимать осознанное поведение, направленное на изменение ситуации и удовлетворение значимых потребностей человека в сложных жизненных ситуациях.

Основная часть. В настоящее время в психологической науке можно выделить ряд концептуальных подходов к содержанию понятия «копинг» [10]. Первый подход, развиваемый в русле психоаналитического направления (В. Вайян, К. Меннингер, Р. Уэйтт, Н. Хаан), изучает копинг-стратегии как один из возможных способов психологической защиты, применяемый для уменьшения психического напряжения. Представители второго подхода (Дж. Х. Амирхан, Д. Бирн, Х. В. Крон, Р. Н. Моос) основываются на диспозиционных концепциях личности и рассматривают копинг в контексте черт личности как устойчивый стиль реагирования индивида на стрессовые события. Согласно третьему подходу, разработанному (Р. Лазарус и С. Фолкман), копинг представляет собой динамический процесс и рассматривается как когнитивные и поведенческие усилия личности, направленные на снижение влияния стресса (ситуационный или транзакционный подход) [1; 3; 10].

Имеющиеся современные исследования позволяют выделить следующие отличительные особенности совладающего поведения:

- сознательное поведения, ориентированного на активность взаимодействия с возникшей ситуацией — обеспечение изменения ситуации или адаптация к ней;
- наличие жизнеспособного психологического ресурса [6; 8; 9; 10].

Очевидно, что в различные этапы жизнедеятельности индивидом могут быть выбраны различные «совладающие опоры». При этом взросление, развитие саморегуляции и самопознания приводит к изменению непосредственного совладания в направлении повышения его субъектности. Особенности совладания меняются в ходе развития стрессового случая. У совладающего поведения есть своя динамика. Оно может меняться в ходе смены требований по ситуации к индивиду или из-за непосредственных изменений субъекта в рамках отдельного случая [1].

Эффективность той или иной стратегии совладания зависит как от особенностей текущей ситуации, так и от имеющихся личностных ресурсов. Поэтому говорить об адаптивности либо дезадаптивности определённых копинг-стратегий некорректно. Стратегии, эффективные в одной ситуации, могут быть неэффективными и даже приносить вред в другой ситуации. Кроме того, эффективность определения стратегии преодоления стресса зависит не только от реальной ситуации, но и от её когнитивной оценки субъектом. Поэтому ещё один важный параметр соответствия между преодолением и ситуационными оценками — воспринимаемый контроль над ситуацией

Согласно Р. Лазарусу, существует несколько наиболее часто применяемых копинг-стратегий: конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка [3]. Стоит заметить, что в основном копинг-стратегии исключают друг друга, но временами они так же могут успешно дополнять себя. Не случайно исследования показывают, что каждый второй человек, оказавшийся в трудной ситуации, использует одновременно несколько стратегий совладания.

В современном этапе активно разрабатывается новый подход к анализу совладающего поведения как поведения субъекта, детерминированного рядом факторов: диспозиционными (личностными), динамическими (ситуационными), социокультурными (экологическими) и регулятивными [8]. С точки зрения психологии субъекта, различная степень осуществления собственных планов связана с различной мерой активности, интегративности и самоопределения личности как субъекта деятельности и жизни. Становление копинг-поведения определяется не только возрастным фактором, но и особенностями психического (умственного, личностного и эмоционального) развития личности (Р. М. Грановская, Е. В. Куфтяк, И. М. Никольская, А. В. Смирнова и др.) [9; 10].

Таким образом, совладающее поведение представляет собой целенаправленное социальное поведение, позволяющее человеку при помощи осознанных стратегий действий разрешать трудные жизненные ситуации способами, адекватными личностным особенностям и сложившимся ситуациям. Трудная жизненная ситуация представляет собой ситуацию, объективно нарушающую жизнедеятельность личности по различным причинам. К трудным жизненным относят: экстремальные, трудные, напряженные, кризисные ситуации, а также

критические поворотные и травматические события. Трудные жизненные ситуации характеризуются общими (значимость, беспокойство, повышенные затраты собственных ресурсов) и частными (неподконтрольность, неопределенность ситуации, необходимость быстрого регулирования, затруднения в прогнозировании, трудности принятия решения, оценка собственных знаний и опыта как недостаточных) признаками.

В данном контексте критерии эффективности стратегий совладания зависят от типа трудной ситуации, с которой сталкивается человек. Восприятие ситуации субъектом, по мнению Е. В. Битюцкой, интерпретация и отношение к ней определяется как «когнитивное оценивание». При этом подчеркивается, что именно субъективная оценка ситуации (а не объективные события) влияет на выбор стратегии совладающего поведения [11, с. 88—92].

Отсюда, различают следующие виды трудных жизненных ситуаций и применяемые при этом стратегии совладания:

1. Ситуации причинения вреда или угроза благополучию личности. Типами успешного совладания в данных условиях являются варианты реализации стратегии сопротивления и преобразования обстоятельств как единственно релевантной цели достижения благополучия личности.

2. Ситуации потери, утраты благ личности и значимых объектов (случаи потери близких людей, случаи инвалидности, выхода на пенсию, эмиграции и потери прочих значимых для субъекта жизненных благ). Требуют от субъекта адаптации к новым условиям жизни без значимого объекта в ходе переосмысления происходящего и своего места в нем, переструктурирования образов себя и мира. Стадиальность переживаний утраты как процесса совладания отражает внешнюю картину этапов внутренних преобразований личности.

3. Ситуации неопределенности, в ходе которых субъект может испытывать недостаток в ориентировочной основе своих действий и решений (информационная неопределенность, затруднения в поиске решений, конфликт амбивалентного выбора и др.). Такие ситуации ставят перед субъектом специфичные задачи двоякого рода: создание необходимой определенности (поиск решений, выбор и т. п.) и при невозможности реализации данной стратегии включение защитных процессов избегающего характера [12, с. 247—249].

Трудными жизненными ситуациями в младшем школьном возрасте, как отмечается в работах Н. В. Ивановой, Е. В. Минаевой, О. В. Суворовой, являются ситуации, связанные со следующими темами:

- общение со сверстниками, родителями, сиблингами, другими людьми (ситуации: обзывают, унижают, трудно подружиться, тревожно и др.);
- учеба (ситуации: получение плохой оценки, трудности с домашней работой, контроль знаний, непонимание учебного материала, конфликтные ситуации с педагогом);
- страхи (ситуации: один дома, призраки, гроза, темнота, высота, боль, смерть родителей, насекомые и др.);
- здоровье (ситуации: боли в руках, ногах, посещение врача, инъекции, госпитализация, операции);
- организация времени (ситуации: необходимость делать уроки, рано ложиться спать, рано вставать в школу, выгул собаки);
- невозможность приобрести желаемое (ситуации: не покупают домашнее животное, желаемую одежду, обувь, гаджет);
- регуляция эмоциональных проявлений (ситуации: лабильность настроения, плаксивость, смешливость);
- пища (ситуации: диета, запрет сладкого, фаст-фуда, переедание);
- общая загруженность (ситуации: ничего не успеваю, много задают);
- потеря (ситуации: смерть или потеря домашнего животного, утрата благ, друзей);
- индивидуальные проявления [13, с. 746—748].

Авторы отмечают, что для младших школьников свойственны такие виды копинга, как: поиск социальной поддержки, агрессивные и аутоагрессивные действия, позитивный самонастрой, пассивное принятие ситуации, эмоциональное реагирование, активный анализ ситуации, рационализация, избегание, отрицание, проигрывание ролей, замирание, активные действия, проявление настойчивости [13, с. 746—748].

Отметим, что основные виды копингов младших школьников в трудных жизненных ситуациях лежат в плоскости внешней деятельности.

С целью выявления репертуара стратегий совладания личности с трудными жизненными ситуациями в младшем школьном возрасте мы провели исследование на базе ГУО «Средняя школа № 15 г. Барановичи».

В исследовании участвовали младшие школьники 3—4 классов. Всего 77 человек, из них 34 девочки, 43 мальчика в возрасте 9—11 лет.

Исследование проводилось с помощью следующих методик: «Шкала совладания (копинга) юмором» (Р. Мартин и Лефкорт, адаптирована Т. В. Артемьевой); «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан);

«Шкала социальной поддержки» (Д. Зимет, адаптация — В. М. Ялтонский, Н. А. Сирота).

У большинства испытуемых (61,1 % учащихся) наблюдается низкий уровень юмора, как черты, ослабляющей стресс (таблица 1).

Т а б л и ц а 1 — Результаты по методике «Шкала совладания (копинга) юмором», %

Испытуемые	Уровень совладания юмором	
	Высокий	Низкий
Младшие школьники	39,0	61,1

Очевидно, что для большинства испытуемых характерен низкий уровень совладания с помощью юмора. Отсюда, юмор не является основной стратегией совладания большинства испытуемых, они не способны оценить и разделить шутку, с трудом справляются с трудными ситуациями, более подвержены стрессу.

При сравнении уровня совладания юмором у мальчиков и девочек младшего школьного возраста установлено, что у 46,4% девочек и у 29,4% мальчиков был выявлен высокий уровень совладания юмором (рисунок 1).



Рисунок 1 — Результаты по методике «Шкала совладания (копинга) юмором», в %

Полученные результаты указывают на то, что в младшем школьном возрасте имеются половые различия применения юмора для совладания с трудными жизненными ситуациями. Так девочки чаще используют совладание юмором, чем мальчики.

Результаты, полученные по методике «Индикатор копинг- стратегий» (Д. Амирхан), свидетельствуют о том, что для большинства младших школьников свойственно частое применение стратегии совладания «Поиск социальной поддержки» (52 %), редкое применение стратегии «разрешение проблем» (39 %) и применение в 50 % ситуаций стратегии совладания «Избегание проблем» (48,1 %) (таблица 2).

Т а б л и ц а 2 — Результаты по методике «Индикатор копинг-стратегий», в %

Шкалы опросника	Уровни			
	Высокий	Средний	Низкий	Очень низкий %
«Разрешение проблем»	20,8	31,2	39,0	9,0
«Поиск социальной поддержки»	52,0	26,0	13,0	9,0
«Избегание проблем»	36,4	48,1	6,5	9,0

На основании полученных результатов можно сделать вывод, что для младших школьников наиболее характерны такие копинг стратегии в трудных жизненных ситуациях, как:

1) поиск социальной поддержки, т. е. активная поведенческая стратегия, при которой младшие школьники для эффективного разрешения проблемы обращаются за помощью и поддержкой к окружающей его среде: семье, друзьям, значимым другим;

2) избегание проблем, т. е. поведенческая стратегия, при которой младшие школьники стараются избежать контакта с окружающей их действительностью, уйти от решения проблем.

Также вариантом выбора является копинг-стратегия «Разрешение проблемы», но она реже используется испытуемыми. При этом значимых различий в выборе копинг стратегии поведения между мальчиками и девочками не выявлено.

По результатам методики «Шкала социальной поддержки» (Д. Зимет; адаптация — В. М. Ялтонский, Н. А. Сирота) у большинства младших школьников наблюдается высокий уровень восприятия социальной поддержки по всем шкалам (рисунки 2— 4).

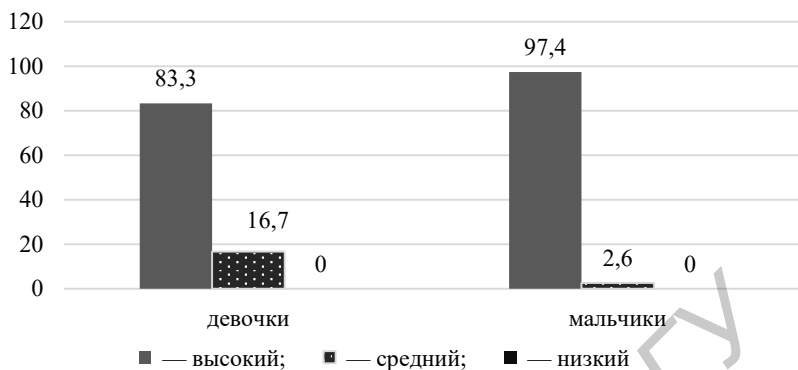


Рисунок 2 — Результаты по шкале «Социальная поддержка семьи», в %

Так по шкале «Социальная поддержка семьи» высокий уровень выявлен у 83,3% девочек и 97,4% мальчиков, что указывает на то, что мальчики склонны в большей мере полагаться на поддержку близких в трудных жизненных ситуациях.

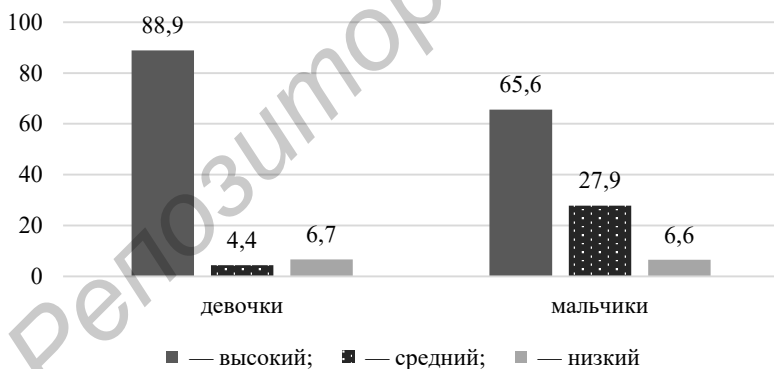


Рисунок 3 — Результаты по шкале «Социальная поддержка друзей», в %

По шкале «Социальная поддержка друзей» у девочек (88,9 %) наблюдаются более высокие показатели, чем у мальчиков (65,6 %), что указывает, что девочки более склонны доверять друзьям в трудных жизненных ситуациях, чем мальчики.

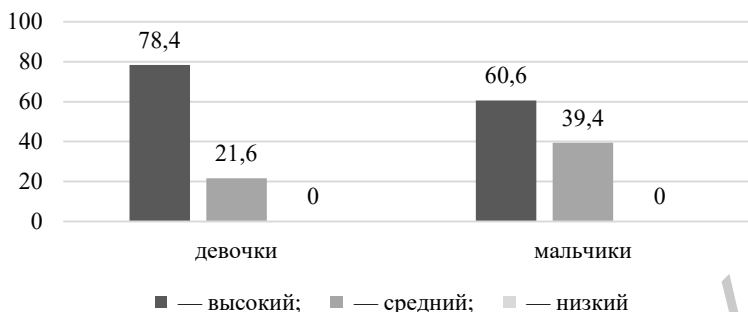


Рисунок 4 — Результаты по шкале «Социальная поддержка от «значимых других», в %

По шкале «Социальная поддержка от «значимых других» очевидно, что девочки (78,4 %) более склонны обращаться за поддержкой к референтной группе и доверять, чем мальчики (60,6 %).

Заключение. Таким образом, младшие школьники в трудных жизненных ситуациях чаще выбирают внешние стратегии совладания (поиск социальной поддержки), при этом девочки в равной степени воспринимают социальную поддержку и семьи, и друзей, и «значимых других», а мальчики наиболее часто прибегают к поддержке семьи и реже — к поддержке других. Также используется стратегия избегания проблем, при которой младшие школьники стараются избежать контакта с окружающей их действительностью, уйти от решения проблем. Юмор не является основной стратегией совладания большинства младших школьников, они не способны оценить и разделить шутку, с трудом справляются с трудными ситуациями, более подвержены стрессу. При этом девочки чаще используют совладание юмором, чем мальчики.

Список цитируемых источников

1. Крюкова, Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни : дис. ... д-ра псих. наук: 19.00.13 / Т. Л. Крюкова; КГУ. — Кострома, 2005. — 476 л.
2. Сирота, Н. А. Копинг-поведение в подростковом возрасте: автореф. ... дис. докт. мед. наук: 19.00.04 / Н. А. Сирота. — СПб., 1994. — 23с.
3. Lazarus, R. S. Psychological stress and the coping process / R. S. Lazarus. — N.Y. : McGraw-Hill, 1966. — 257 p.
4. Фрейд, З. Введение в психоанализ: Лекции / З. Фрейд. — М.: Наука, 1989. — 456с.
5. Выготский, Л. С. Исторический смысл психологического кризиса / Л. С. Выготский // Собр. соч. : В 6 т. — Т. 1. — Педагогика, 1982. — С. 291 — 436.

6. *Водопьянова, Н. Е.* Копинг-стратегии как фактор профессиональной адаптации / Н. Е. Водопьянова, А. Н. Капустина // Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина. — № 1. — Т. 5. — 2015. — С. 73—82.

7. *Карнаухов, В. А.* Специфика защитно-совладающего поведения личности, и его взаимосвязь с психологическим здоровьем человека / В. А. Карнаухов, Е. А. Евтушенко // Психология и педагогика XXI века: теория, практика и перспективы: материалы V междунар. науч.-практ. конф. — Чебоксары : Интерактив плюс, 2017. — С. 78—84.

8. *Крюкова, Т. Л.* Психология совладающего поведения / Т. Л. Крюкова. — Кострома: Изд-во КГУ им. Н. А. Некрасова, 2004. — 354 с.

9. *Никольская, И. М.* Психологическая защита у детей / И. М. Никольская, Р. М. Грановская. — СПб. : Речь, 2000. — 507 с.

10. *Куфтяк, Е. В.* Совладающее поведение в семье, регулярно применяющее физическое наказание детей: автореф. ... дис. канд. псих. наук: 19.00.05 / Е. В. Куфтяк. — СПб., 2003. — 22 с.

11. *Битюцкая, Е. В.* Трудная жизненная ситуация: Критерии когнитивного оценивания / Е. В. Битюцкая // Психологическая наука и образование. — № 4. — 2007. — С. 87—93.

12. *Битюцкая, Е. В.* Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями / Е. В. Битюцкая // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14, Психология. — 2011. — № 1. — С. 100—111.

13. *Минаева, Е. В.* Изучение тем трудных жизненных ситуаций и способов их преодоления у младших школьников / Е. В. Минаева, Н. В. Иванова, О. В. Суворова // Проблемы современного педагогического образования. Сер. Психологические науки. Науки об образовании. — 2024. — № 85. — С. 745—749.

УДК 159.923.32

Н. В. Самусевич

Гимназия № 4 г. Барановичи, Барановичи, Беларусь

ЭТИЧЕСКАЯ ПОЗИЦИЯ СОВРЕМЕННЫХ ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В ПЕРИОД РАННЕЙ ЮНОСТИ

В статье обосновывается важность исследования этической позиции юношей и девушек. Описаны факторы формирования этической позиции личности. Раскрыта сущность релятивизма и идеализма как двух этических позиций. Приведены результаты эмпирического исследования приверженности обучающихся в ранней юности различным этическим позициям, включая половые различия. Предложены векторы практического применения эмпирически установленных фактов.

Ключевые слова: этическая позиция; идеализм; релятивизм; обучающиеся; ранняя юность.

Библиогр.: 4 назв.