

УДК 159.9

М. П. Удалова,

центр магистерской подготовки,

Омский государственный педагогический университет

Научный руководитель: канд. биол. наук, доц. Н. Н. Князева

Копинг-стратегии младших подростков

Аннотация. Статья посвящена актуальной проблеме — изучению копинг-стратегий младших подростков. Автор отмечает, что копинг, к которому прибегают младшие подростки, далеко не всегда способствует совладанию с жизненными трудностями. Выявлены различия в стратегиях, к которым часто прибегают подростки, и тех стратегиях, которые являются эффективными.

Ключевые слова: копинг, копинг-стратегии, совладающее поведение, младшие подростки.

Трудности, с которыми сталкиваются младшие подростки при переходе из младшего школьного звена в среднее, могут быть связаны с адаптацией, с увеличивающейся сложностью учебной программы, специфичными взаимоотношениями, складывающимися со сверстниками и взрослыми. Данные ситуации часто приводят к усилению беспокойства, тревоги, перенапряжению, опасениям относительно способности справиться с трудностями.

В понимании Н. Хаан, существует представление копинга «как одного из видов человеческой реакции, которая возникла в качестве ослабителя психологического напряжения» [6, с. 280]. Позднее в рассмотрение копинга начинают включать процессы целеполагания и прогнозирования, понимания исхода предпринимаемых действий, порождения творческих решений и поиска выходов из проблемной ситуации [3; 5]. На протяжении всей своей жизни индивид пользуется конкретными копинг-стратегиями, которые формируются в детстве и подростковом возрасте. Поэтому младший подростковый возраст оказывается сензитивным в плане формирования копинг-стратегий [1; 2].

В эмпирическом исследовании принимали участие 37 учащихся 5-х классов (16 мальчиков и 21 девочка) Лузинской СОШ № 2. В исследовании был использован Опросник копинг-стратегий для детей школьного возраста И. М. Никольской и Р. М. Грановской [4]. Младшим подросткам предлагалось сделать первый выбор, связанный с поведением, которые они используют в напряженных ситуациях; второй выбор связан со способами поведения, которые являются эффективными и помогают в совладании с трудной жизненной ситуацией.

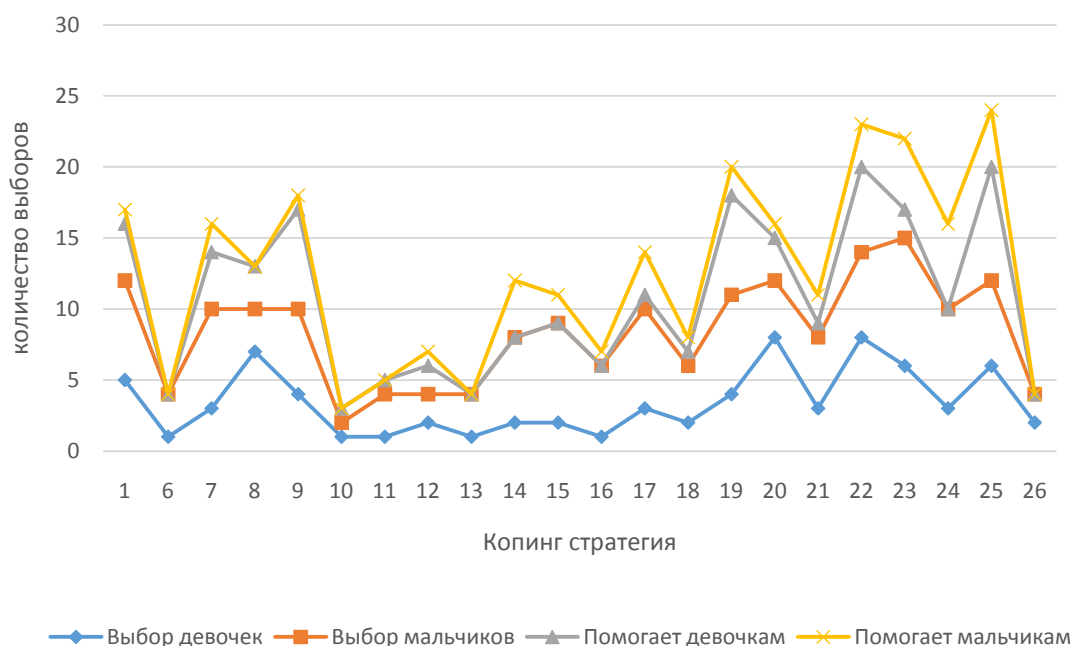
По результатам анализа полученных данных установлено, что к стратегиям «мечтаю, пред-

ставляю себе что-нибудь», «обнимаю, прижимаю к себе кого-то близкого, любимую вещь или глажу животное (собаку, кошку и др.)», «стараясь забыть», «стараясь расслабиться, оставаться спокойным» младшие подростки прибегают довольно часто. Данные стратегии свойственны для 35 % подростков.

В то время как стратегии «кусаю ногти и ломаю суставы пальцев», «схожу с ума», «делаю что-то подобное», «борюсь или дерусь», «дразню кого-нибудь», «воплю и кричу», «бью, ломаю и швыряю» школьники 5-х классов используют реже — 13 %.

Младшие подростки отмечают, что копинг-стратегии, помогающие справиться с тревогой и беспокойством, являются иными. Так, 38 % подростков указывают, что снять напряжение и беспокойство помогает стратегия «обнимаю, прижимаю, глажу». Респонденты указали, что совсем неэффективными для них являются следующие шесть стратегий: «делаю что-то подобное», «борюсь или дерусь», «схожу с ума», «дразню кого-нибудь», «молюсь», «сплю», «воплю или кричу».

Также удалось обнаружить особенности выбора копинг-стратегий девочками и мальчиками. Более половины девочек прибегают к стратегиям «обнимаю и прижимаю» и «плачу и грущу», «говорю с кем-нибудь», «стараясь забыть», в то время как мальчики (43 % мальчиков) активно используют такие копинг-стратегии, как «остаюсь один», «обнимаю и прижимаю», «гуляю», «прошу прощения», «бегаю или хожу пешком», «говорю сам с собой», «стараясь расслабиться оставаться спокойным», «гуляю, бегаю, катаюсь на велосипеде» (рис.), т. е. у девочек преобладают эмоциональные способы отреагирования, а у мальчиков — защитные механизмы реализации в действии.



Выбираемые и эффективные копинг-стратегии младших подростков, где 1 — остаюсь один; 2 — кусаю ногти; 3 — обнимаю, прижимаю; 4 — плачу, грущу; 5 — мечтаю, представляю себе что-нибудь; 6 — делаю что-то подобное; 7 — гуляю; 8 — рисую, пишу, читаю; 9 — ем или пью; 10 — борюсь или дерусь; 11 — схожу с ума; 12 — бью, ломаю, швыряю; 13 — дразню кого-нибудь; 14 — играю во что-нибудь; 15 — бегаю или хожу пешком; 16 — молюсь; 17 — прошу прощения или говорю правду; 18 — сплю; 19 — говорю сам с собой; 20 — говорю с кем-нибудь; 21 — думаю об этом; 22 — стараюсь забыть; 23 — стараюсь расслабиться, оставаться спокойным; 24 — гуляю, бегаю, катаюсь на велосипеде; 25 — смотрю телевизор, слушаю музыку; 26 — воплю, кричу.

При этом эффективными у девочек, наряду с популярной стратегией «обнимаю и прижимаю», оказались стратегии «смотрю телевизор», «слушаю музыку». Мальчики-подростки полагают, что им помогает стратегия «играю во что-нибудь».

Таким образом, поведение, копинг, к которому прибегают младшие подростки, далеко не всегда способствует совладанию с жизненными трудно-

стями. Кроме того, существуют различия в стратегиях, к которым часто прибегают подростки, и тех стратегиях, которые являются эффективными. Более того, часть подростков считают, что существуют эффективные стратегии, но они их не используют. В группе девочек преобладают эмоциональные способы отреагирования, а у мальчиков — механизмы действия.

1. Исаева Е. Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности // PSYERA : [сайт]. — URL: <https://psyera.ru/5347/ponyatie-psiicheskoj-adaptacii> (дата обращения: 10.02.2021).

2. Казанская В. Г. Подросток. Трудности взросления. — СПб. : Питер, 2008. — 282 с.

3. Крюкова Т. Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения // Психол. журнал. — 2005. — Т. 26, № 2. — С. 5–15.

4. Никольская И.М., Грановская Р. М. Психологическая защита у детей. — СПб. : Речь, 2007. — 507 с.

5. Фролова С. В. Стресс-совладающее поведение подростков в различных социально-психологических ситуациях // Портал психологических изданий PsyJournals.ru. — URL: http://psyjournals.ru/sgu_socialpsy/issue/30326_full.shtml (дата обращения: 15.02.2021).

6. Naan N. The Adolescent Antecedents of an Ego Model of Coping and Defense and Comparisons with Q-sorted Ideal Personalities // Genet. Psychol. Monogr. — 1974. — Vol. 89 (2). — P. 273–306.