

Секция «Подростковый и юношеский возраст: в поисках себя»
Стресс-совладающее поведение современных подростков

Сенчило Кристина Евгеньевна

Студент (бакалавр)

Московский государственный областной гуманитарный институт, Факультет психологии,
Психологии и дефектологии, Орехово-Зуево, Россия
E-mail: net_boli@mail.ru

Жизнь современного человека сопряжена с большим количеством стрессовых ситуаций и ситуаций неопределенности. Удовлетворенность своей жизнью, умение сохранять позитивные взаимоотношения с окружающими во многом зависят от эффективности совладающего поведения и от доминирующих копинг-стратегий. Подростковый возраст - это период повышенной чувствительности к стрессу, который сочетается с незрелостью механизмов саморегуляции ребенка. Любая конфликтная, стрессовая ситуация в жизни подростка может повлиять на его личностное развитие.

Понятие "coping" происходит от английского "to cope" (преодолевать). Сущность термина "coping" (преодоление, совладание) заключается в наиболее эффективной адаптации человека к требованиям трудной, экстремальной ситуации. Понятие "coping behavior" («совладающее поведение», «поведение по преодолению») используется для характеристики способов поведения человека в различных трудных ситуациях [4].

Изучение копинг-поведения известно по работам зарубежных и отечественных исследователей: Р. Лазаруса [3], Ветровой И.И. [1], Заики Л.А. [2]., Сироты Н.А. [6], Нартовой-Бочавер С.К. [4], И.М. Никольской и Р.М. Грановской [5]. Однако работ, посвященных исследованию копинга у подростков, достаточно мало. Особенно резко ощущается недостаточность диагностического инструментария для исследования данной проблематики у подростков.

Новизна настоящего исследования заключается, прежде всего, в том, что в работе предлагается: 1) введение оценки адаптивности копинг-стратегий в методику анкетирования И.М. Никольской и Р.М. Грановской; 2) авторская проективная методика для диагностики копинга у подростков «Закончи рассказ».

Теоретическое значение исследования заключается в разработке диагностического инструментария для исследования копинг-стратегий подростков и получении новых данных о копинг-поведении подростков. Прикладное значение - в разработке рекомендаций для школьных психологов и социальных педагогов.

Объектом нашего исследования является копинг-поведение подростков.

Предмет исследования - особенности копинг-поведения при различных типах акцентуаций характера.

Цель исследования - определить взаимосвязи акцентуаций характера и копинг-поведения подростков.

Методами, используемыми в исследовании, являются: анкетирование, психологическая диагностика, количественно-качественный анализ, статистические методы обработки данных. Основные методики: тест-опросник Г. Шмишека, К. Леонгарда «Методика акцентуации характера и темперамента личности»; анкета для диагностики копинга, разработанная И.М. Никольской и Р.М. Грановской; методика "Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана, авторская проективная методика «Закончи рассказ».

В ходе работы было обследовано 103 подростка в возрасте 13-14 лет. В исследовании участвовали 103 подростка в возрасте 13-14 лет. Основные результаты исследова-

ния заключаются в следующем. Было выяснено, что мальчики с эмотивным, застревающим, дистимным и гипертимным типами акцентуаций характера используют эффективные копинг-стратегии. Застревающие и эмотивные девочки также хорошо адаптируются к стрессовым ситуациям. Девочки демонстративного типа в стрессовой ситуации предпочитают стратегию «остаюсь сам по себе, один». Но в целом, девочки гораздо больше используют неэффективные копинг-стратегии, чем мальчики.

В большинстве своем диагностическим инструментарием являются тестовые методики, анкеты, опросники, результаты которых являются поверхностными. Проективных методик для изучения копинг-стратегий нет. Именно это послужило поводом для разработки собственной полупроективной методики для определения типа копинг-стратегий у подростков.

Эта методика относится к группе методик дополнения. Испытуемому предлагается пройти увлекательный тест «Закончи рассказ». Он состоит из шести историй, продолжение которых он должен придумать сам. Подросток должен внимательно прочитать начало рассказа и представить, что чувствует главный герой в этой ситуации, как бы он поступил? Далее продолжить каждый рассказ самостоятельно. За основу рассказов были взяты наиболее часто встречающиеся стрессовые ситуации, обозначенные подростками в рисунках к анкете.

На этапе первичной апробации методики было выделено 30 вариантов стратегий, которые подростки описывали в рассказах. На 2 этапе количество стратегий было сокращено за счет объединения их в группы. Нами была проведена оценка валидности методики по корреляционным связям с методикой Д. Амирхана «Индикатор копинг-стратегий», которые показали значимые корреляции со всеми шкалами опросника. Это позволяет убедиться в валидности результатов разработанного проективного теста.

Были выявлены взаимосвязи между акцентуациями характера подростков и копинг-стратегиями, которые показали, что экзальтированные подростки в ситуациях стресса ищут социальную поддержку, демонстративные и гипертимные направлены на самостоятельное решение проблем, что является эффективными стратегиями и существенно снижают риск нервно-психических расстройств у подростков.

Данное исследование может помочь практическому психологу избежать ошибок при работе с акцентуированными подростками. Оно содержит основу для практических рекомендаций по совладанию со стрессом для каждого типа акцентуаций подростков.

Источники и литература

- 1) Ветрова, И.И. Связь совладающего поведения с контролем поведения и психологической защитой в системе саморегуляции / И.И. Ветрова // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. - М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. - С. 179-196.
- 2) Заика, Л.Л. Некоторые теоретические проблемы совладающего поведения в психологической науке. Особенности совладания старшекласников / Л.Л. Заика, Т.Н. Разуваева // Психология совладающего поведения: материалы Международной научно-практической конференции. - Кострома, 2007. - С. 33-35.
- 3) Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс: пер. с англ. - М.: Наука, 1970. - С. 178-208.
- 4) Нартова-Бочавер, С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. - 1997. - Т. 18. - № 5. - С. 20-30.

- 5) Никольская И. М., Грановская Р. М. Психологическая защита у детей. – СПб: Речь, 2000.
- 6) Сирота, Н.А. Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский // Обозр. психиатр. и мед. психол. - 1994. - № 1. - С. 63-64.

Слова благодарности

Выражаю благодарность своему научному руководителю Зеленковой Татьяне Владимировне за помощь в подготовке данного исследования!