

Секция «Психолого-педагогические проблемы развития личности в современных условиях», научный руководитель – Крутых Е.В., канд. псих. наук, доцент, профессор РАЕ

ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ - ПОВЕДЕНИЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Алексина Ю.Ю.

*Череповецкий государственный университет,
Череповец, Россия*

Совладающее поведение направлено на повышение адаптации личности к среде и может складываться и определяться через совокупность копинг-стратегий – конкретных действий по совладанию [7]. Для совладания со стрессом каждый человек на основе собственного опыта использует выработанные им копинг-стратегии - стратегии, направленные на преодоление стрессовой ситуации (J.C.Coyne, E.Heim, S. Folkman, L.Murphy, R.S. Lazarus, Л.И. Анцыферова, С.К. Нартова-Бочавер, И.М. Никольская, и др.).

В психологической литературе представлено множество классификаций копинг-поведения. R.S. Lazarus, S. Folkman выделяют проблемно-ориентированный и эмоционально-ориентированный копинг, который включает восемь копинг-стратегий. Так, E. Frydenberg, R. Lewis выделяют: продуктивный копинг, непродуктивный копинг и обращение к другим, которые в свою очередь включают восемнадцать стратегий. Основа такой классификации определяется через эффективность, однако «обращение к другим» стоит отдельно, поскольку не может быть оценена однозначно эффективно/неэффективно [5].

E. Heim выделяет три сферы психики, где происходит реализация копинг – стратегий: эмоциональная, когнитивная, поведенческая. Также E. Heim выделяет продуктивные (помогают быстро и успешно совладать со стрессом), относительно продуктивные (помогающие при некоторых ситуациях, например не очень значимых или при небольшом стрессе) и непродуктивные (не устраняют стрессовое состояние, напротив, способствуют его усилению) стратегии совладания со стрессом.

В когнитивных копинг-стратегиях к продуктивным относят проблемный анализ, к относительно продуктивным — игнорирование, диссимилиацию, сохранение самообладания, относительность, религиозность, придание смысла, установка собственной ценности, к непродуктивным — растерянность [8].

В эмоциональных копинг-стратегиях к продуктивным относят оптимизм, к относительно продуктивным — протест и пассивная кооперация, к непродуктивным — эмоциональная разрядка, подавление эмоций, покорность, самообвинение, агрессивность.

В поведенческих копинг-стратегиях к продуктивным относят сотрудничество, к относительно продуктивным — отвлечение, альтруизм компенсацию, конструктивную активность, обращение, к непродуктивным — активное избегание, отступление.

Преодоление стрессовых состояний отражается в выборе приспособительных стратегий поведения (успешные или неуспешные), что имеет большое значение для сохранения психического благополучия, и для социальной адаптации личности с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в обществе (R.S.Lazarus, S. Folkman, В.А.Абабков, А.Г.Маклаков, Н.А.Сирота, В.М.Ялтонский и др.).

Так, одним из вариантов успешного включения лиц с ОВЗ в общество, на наш взгляд, может выступать формирование продуктивного копинг-поведения. Данное положение подкрепляется тем обстоя-

тельством, что за последние десятилетия в научной психологической и медицинской литературе все больше внимания уделяется изучению механизмов психологической адаптации у различных категорий больных (Е.С. Романова, Н.А. Сирота, И.В. Тухарова и др.).

Актуальность проблемы формирования продуктивного копинг-поведения обусловлена двумя фактами. Во-первых: длительно протекающее хроническое заболевание несомненно накладывает отпечаток на последующее защитно-совладающее поведение и адаптацию больного в сторону снижения и обеднения репертуара копинг-стратегий [2]. Во-вторых: общение у лиц с ОВЗ затруднено ввиду наличия ограниченной функций жизнедеятельности, что является одной из причин возникновения стрессов, нарушений психической адаптации, развития расстройств в психической и соматической сфере различной степени выраженности (Ф.З. Меерсон, Ю.А.Александровский, Ф.Б.Березин, Л.И. Вассерман и др.). Следствием действия данных факторов может выступать ухудшение взаимодействия больного с окружающим миром.

На базе ФГБОУ ВПО «Череповецкий государственный университет» нами было проведено исследование, направленное на изучение особенностей копинг-поведения лиц с ОВЗ. В нем принимало участие 35 испытуемых (девушек), отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ) в возрасте от 18 до 20 лет. Для изучения копинг-поведения были использованы следующие методики: «Определение индивидуальных копинг-стратегий» (по Э. Хейму), «Выявление психического и физического дискомфорта» (В.Н. Поникарова).

Анализ результатов позволяет сделать выводы о том, что:

51% из выбранных респондентами утверждений относятся к когнитивным копинг-стратегиям. Из них: 6,2% составляет продуктивная копинг-стратегия, относительно продуктивная копинг-стратегия встречается в 66,5% из числа выбранных, 27,3% - непродуктивная стратегия.

32% из выбранных респондентами утверждений относятся к эмоциональным копинг-стратегиям. Из них: 57,3% - продуктивная копинг-стратегия, относительно продуктивная копинг-стратегия встречается в 6,5% из числа выбранных, 36,2% - непродуктивная стратегия.

17% из выбранных респондентами утверждений относятся к поведенческим копинг-стратегиям. Из них: 22,2% - продуктивная копинг-стратегия, относительно продуктивная копинг-стратегия встречается в 48,2% из числа выбранных, 29,6% - непродуктивная стратегия.

Обобщая полученные данные, отметим, что к наиболее часто используемым студентами с ОВЗ является когнитивные копинг-стратегии, причем, преобладают такие способы преодоления, как смирение – 10 % (от общего числа) – непродуктивная стратегия, и диссимилиация – 15% (от общего числа) – относительно продуктивная стратегия, относительность и сохранение самообладания (5%) – относительно продуктивные стратегии. На второй план выходят эмоциональные копинг-стратегии, где на первый план выходит оптимизм – 18% (от общего числа) – продуктивная стратегия, затем следует подавление эмоций (4%) и покорность (3,6%) - непродуктивные страте-

гии. Поведенческие копинг-стратегии представлены отвлечением (4%) – относительно продуктивная, и сотрудничеством (4%) – продуктивная стратегия, далее следуют активное избегание (3%) – непродуктивная, и обращение (3%) – относительно продуктивная стратегия.

В целом, особенностям копинг-поведения респондентов можно выделить:

1. преобладание когнитивных копинг-стратегий (51%), затем эмоциональные (32%) и поведенческие (17%) копинг-стратегии;

2. продуктивные копинг-стратегии составляют 25,2% от числа выбранных вариантов ответа, относительно-продуктивные – 30,5%, непродуктивные – 44,3%;

3. наиболее популярными способами совладания являются: оптимизм (продуктивная эмоциональная копинг-стратегия) – 18%, диссимляция (относительно продуктивная когнитивная копинг-стратегия) – 15%, смирение (непродуктивная когнитивная копинг-стратегия) – 10%.

Таким образом, особенностями копинг-поведения лиц с ОВЗ являются:

- преобладание когнитивных стратегий преодоления, где предпочтение отдается относительно продуктивным и непродуктивным стратегиям преодоления;

- чаще всего используется оптимизм, как эмоциональная копинг-стратегия преодоления стрессовой ситуации.

- Из выше сказанного можно сделать вывод о необходимости формирования формирования продуктивного копинг-поведения для более успешного включения лиц с ОВЗ в общество.

Список литературы

1. Денисова О.А., Поникарова В.Н., Леханова О.Л. Стратегия и тактики подготовки педагогов инклюзивного образования // Дефектология. - 2012. - № 3. - С. 24-29.
2. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. – СПб.: Издательство СПбГМУ, 2009. - 136 с.
3. Клейберг Ю.А. Социальная психология девиантного поведения. – М.: ТЦ «Сфера», 2004.
4. Поникарова, В.Н. Изучение профессионального копинг-поведения педагогов в условиях перехода к инклюзивному образованию [Текст] / В.Н. Поникарова // Вестник Череповецкого государственного университета: Научный журнал. – 2011. – №4 (35). – Том 1. Технические науки. Экономические науки. Филологические науки. Педагогические науки. Искусствоведение. Психологические науки. – С. 179 -182.
5. Трущенко М. Н. Проблема совладающего поведения в психологической литературе / М. Н. Трущенко // Психологические науки: теория и практика: материалы междунар. науч. конф. (г. Москва, февраль 2012 г.). – М.: Бук-Веди, 2012. – С. 13-16.
6. Ялтонский В. М. Копинг-поведение здоровых и больных наркоманией // Дисс. докт. мед. наук. СПб., 1995.
7. Folkman S., Lazarus R. S., Delongis A., Groen R. J. Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. // J. Personal, and Soc. Psychol. – 1986. – № 50. – P. 571-579
8. Heim E. Coping und Adaptivitat: Gibtesgeeignetesoderungeeignetes Coping, Psychother., Psychosom., med. Psychol. – 1988. -№ 1. – p. 8 – 17.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЮНОШЕСКОЙ ДРУЖБЫ

Бобрицова Д.В.

Институт экономики и управления в медицине и социальной сфере, Краснодар, Россия

Современные толковые словари, философские справочники и учебники этики определяют дружбу как отношения между людьми, основанные на взаимном доверии, привязанности, общности интересов и т.д. [1].

В большинстве языков значения слов «друг» и «дружба» тесно связаны с понятиями родства, товарищества (особенно воинского) и любви.

Дружба – важнейший вид эмоциональной привязанности и межличностных отношений юношеского возраста. Психологи отмечают, что под влиянием возросшей мобильности общества, ускорения ритма жизни и расширения круга общения дружеские отношения современной молодёжи становятся более поверхностными, дружба вытесняется приятельскими отношениями, основанными на общности интересов и т.д.

Возрастная динамика дружбы, как и других межличностных отношений, измеряется, прежде всего, степенью её избирательности, устойчивости и интимности. Все эти качества с переходом от детства к отрочеству и от отрочества к юности возрастают. Так, школьники и младшие школьники не разграничивают дружбу и товарищество, подростки считают дружбу исключительным, индивидуальным отношением. Юноши считают, что друзей не должно быть много: не больше двух. Замечено, что число друзей с 7 по 10 классы уменьшается, а приятелей – возрастает. Это говорит о растущей индивидуализации и избирательности дружбы [2].

Дружба является эмоциональной привязанностью. Юноши и девушки 15 – 16 лет тянутся к старшим, дружба со взрослыми для них дорога, однако, результаты опросов говорят, что потребность в дружбе со сверстниками у юношей ещё дороже. У девушек на первом месте тоже стоит ровесница, однако девушки значительно чаще, чем юноши отдают предпочтение старшим, а младших совсем не выбирают [3].

В исследовании, проведенном А.Е. Белявцевой и Е.В. Крутых, показано, что «для большинства молодёжи дружба является неотъемлемой частью жизни и ценится довольно высоко. Молодые люди готовы помогать своим друзьям, защищать их, радоваться их успехам» [4, С.181].

Однако в дружбе юношей отчётливо проявляются и противоречия этого возраста. Известная неопределённость и неустойчивость представлений о собственном «Я» рождает желание проверить себя путём разыгрывания каких-то несвойственных ролей.

Юность эмоциональна, а юношеский эгоцентризм сужает возможности межличностной коммуникации. Психология юношеской дружбы тесно связана с особенностями личности. Коммуникативные свойства весьма устойчивы.

Есть люди, у которых потребность в психологической дружбе мало развита; это бывает следствием не только эгоизма или эмоциональной бедности, но и гипертрофии мотива достижения: человек, целиком поглощённый предметной деятельностью, уделяет меньше внимания собственным переживаниям и окружающим людям. Одна из самых распространённых проблем юношеского возраста – застенчивость, однако благоприятный климат в коллективе и интимная дружба помогают юношам и девушкам преодолеть застенчивость и имеют в этом смысле большую психотерапевтическую ценность.

В целом возрастная динамика дружбы не может быть понята без учёта того, кто, с кем, как и по какому поводу общается. И грани между «юношеской» и «взрослой» дружбой неизбежно становятся подвижными и условными.

Сама потребность в дружбе – нравственная потребность, которая возвышает личность, делает её добрее, гуманнее, щедрее к людям [5].

Список литературы

1. Ожегов С.И. Словарь русского языка / Под ред. Н.Ю. Шведовой. – 17-е изд., стереотип. – М.: Рус. яз., 1985. – 797 с.

2. Кон И.С. Дружба.- 4-е изд., доп. – СПб.: Питер, 2005. – 330 с.