

© 2011

О.В. Кобзева, кандидат психологических наук, доцент кафедры специальной психологии и логопедии
Мурманский государственный гуманитарный университет

Ключевые слова: копинг, копинг-поведение, копинг-стратегии, копинг-ресурсы, механизмы психологической защиты, юношеский возраст.

Аннотация: Тенденции, происходящие в обществе, активизируют проявление копинг-поведения в юношеском возрасте, начиная формироваться в раннем детстве, они продолжают воздействовать на качество жизни каждого человека, способствуя проявлению агрессивного поведения на эмоциональном уровне, возникновению проблем в коммуникативной сфере, повышению тревожности.

В последнее время все большее число исследователей (Ф.В.Бассин, Э.А.Костандов, А.А.Налчаджян, Н.Миллер, Л.Берковиц, Р.А.Грановская, В.Н.Куликов, Дж.И.Вайлент) обращается к изучению феномена психологической защиты как важного механизма регуляции поведения и деятельности человека. Особое значение психологическая защита

приобретает в юношеском возрасте. Это объясняется характерными для данного периода особенностями. Кроме этого повышенная закрытость подростков и юношей является одной из наиболее острых проблем не только для педагогов и психологов, но и для общества в целом. Негативные тенденции в обществе также усиливают интерес к из-

учению копинг-поведения и механизмов психологической защиты в структуре личности. Изучение копинг – поведения и механизмов психологической защиты в юношеском возрасте важно для разработки стратегий, направленных на контроль и предотвращения острых форм как девиантного, так и девинкветного поведения.

Впервые термин копинг появился в психологической литературе в 50 – 60 гг. XX в., прежде всего в зарубежной психологии (R. Lazarus, S. Folkman, C. Aldwin, N. Endler, J.D. Parker, M.F. Scheier, R.H. Moos, E. Frydenberg, S.R. Maddi и другие). Л. Мэрфи в 1962 году применяет его, изучая, каким образом дети преодолевают кризисы развития. В 1966 году Р. Лазарус обращается к копингу для описания осознанных стратегий совладания со стрессом и с другими порождающими тревогу событиями.

В отечественной психологии копинг-поведение изучается с конца 90-х XX в., тогда появляются первые публикации по проблеме совладания (Л.А. Китаев – Смык, К.А. Абульханова, В.А. Бодров). Понятие «совладающее поведение» в настоящее время все чаще используется в российской психологии [1], хотя используется и зарубежный вариант термина «копинг» (coping), копинг-поведение (coping-behavior).

Проблема преодоления конфликта в формах его компенсации или совладающего поведения (копинг-поведения) широко обсуждается в психологии. Понятие «копинг», или преодоление стресса, рассматривается как деятельность личности по поддержанию или сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими требованиям. Копинг-поведение реализуется посредством применения копинг-стратегий на основе личностных и средовых копинг-ресурсов. Оно является результатом взаимодействия блока копинг-стратегий и блока копинг-ресурсов. Копинг-стратегии – это актуальные ответы личности на воспринимаемую угрозу, как способ управления стрессом. Относительно стабильные личностные и социальные характеристики людей, обеспечивающие психологический фон для преодоления стресса и способствующие развитию копинг-стратегий, рассматриваются в качестве копинг-ресурсов [2].

Одним из самых важных средовых копинг-ресурсов является социальная поддержка в виде информации, приводящей субъекта к утверждению, что его любят, ценят, заботятся о нем. Социальная поддержка, смягчая влияние стрессоров на организм, тем самым сохраняет здоровье и благополучие индивида, облегчает адаптацию и способствует развитию человека. К личностным копинг-ресурсам относят Я-концепцию, локус контроля, восприятие социальной поддержки, низкий нейротизм, эмпатию, афилиацию и другие психологические характеристики. С когнитивной сферой связаны такие стратегии, как отвлечение и проблемный анализ, с эмоциональной – эмоциональная разрядка, оптимизм, пассивное сотрудничество, сохранение самообладания, с поведенческой – отвлечение, альтруизм, активное избегание, поиск поддержки, конструктивная активность [2].

Более точно копинг-поведение определяется как непрерывно меняющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека [3]. Р. Лазарус, С. Фолкман, Л. Мерфи подчеркивают, что копинг — это процесс, который все время изменяется, поскольку личность и среда образуют неразрывную, динамическую взаимосвязь и оказывают друг на друга взаимное влияние.

Р. Лазарус указывает на то, что стресс — это дискомфорт, испытываемый, когда отсутствует равновесие между индивидуальным восприятием запросов среды и ресурсов, доступных для взаимодействия с этими запросами. Именно индивид оценивает ситуацию как стрессовую или нет. Р. Лазарус и С. Фолкман считают, что индивиды оценивают для себя величину потенциального стрессора, сопоставляя запросы среды с собственной оценкой ресурсов, которыми они владеют, чтобы справиться с этими самыми

запросами.

При этом подчеркивается, что реакции индивида на стрессовую ситуацию могут быть как произвольными, так и непроизвольными. Непроизвольные реакции — это те, что основаны на индивидуальных различиях в темпераменте, а также те, что приобретены в результате повторения и больше не требуют сознательного контроля [4].

Эффективность стратегий совладания рассматривается с разных точек зрения (Б.Ф. Скиннер, Д. Коплик, Р.М. Грановская). Б.Ф. Скиннер, П. Виталиано, Д. Коплик указывают на то, что копинг-стратегии по своей сути могут быть как продуктивными, функциональными, так и непродуктивными, дисфункциональными. И.М. Никольская, Р.М. Грановская считают неотъемлемой характеристикой копинг-поведения его полезность, они определяют совладание как адаптивные действия, целенаправленные и потенциально осознанные.

Альтернативной точки зрения придерживаются И. Фриденберг и Р. Льюис (1999) - копинг не всегда является продуктивным, его эффективность зависит от двух факторов: ответной реакции и контекста, в котором этот копинг реализуется.

Систематизируя и создавая классификацию копинг-стратегий они выделяют несколько уровней обобщенности того, что предпринимает индивид, чтобы справиться со стрессом – копинговые действия, копинг-стратегии и копинговые стили [5]. Копинговые действия (то, что индивид чувствует, думает или делает) часто группируются в копинг-стратегии, стратегии, в свою очередь, группируются в копинговые стили (например, группу стратегий, которая представляет собой концептуально похожие действия). Например, таким стилем может быть «Обращение к другим». Иногда термины копинговые действия и копинг-стратегия используются как взаимозаменяемые, в то время как копинговые стили в общем относятся к действиям или стратегиям, которые последовательно используются индивидом, чтобы справиться со стрессом.

Понятие «копинг» интерпретируется по-разному в разных психологических школах.

В неопсихоаналитическом подходе копинг-процессы рассматриваются как эго-процессы, направленные на продуктивную адаптацию личности в трудных ситуациях (К.Хорни, Г.С.Салливан, Э.Фромм). Функционирование копинг-процессов предполагает включение когнитивных, моральных, социальных и мотивационных структур личности в процессе совладания с проблемой. В случае неспособности личности к адекватному преодолению проблемы включаются защитные механизмы, способствующие пассивной адаптации. Такие механизмы определяются как ригидные, дезадаптивные способы совладания с проблемой, препятствующие адекватной ориентации индивида в реальной действительности. Копинг и защита функционируют на основании одинаковых эго-процессов, но являются разнонаправленными механизмами в преодолении проблем.

А. Биллингс и Р. Моос определяют копинг как качества личности, позволяющие использовать относительно постоянные варианты ответа на стрессовые ситуации. Они выделяют три способа совладания со стрессовой ситуацией:

1. Копинг, нацеленный на оценку, - преодоление стресса, включающее в себя попытку определить значение ситуации и ввести в действие определенные стратегии: логический анализ, когнитивная переоценка и др.
2. Копинг, нацеленный на проблему, - совладание со стрессом, имеющее целью модифицировать, уменьшить или устранить источник стресса.
3. Копинг, нацеленный на эмоции, - преодоление стресса, включающее в себя когнитивные, поведенческие усилия, с помощью которых человек пытается уменьшить эмоциональное напряжение и поддержать аффективное равновесие [6].

Кроме этого копинг рассматривается как динамический процесс, который определяется субъективностью пережи-

вания ситуации и многими другими факторами. Р.Лазарус и С.Фолкман обозначают психологическое преодоление как когнитивные и поведенческие усилия личности, направленные на снижение влияния стресса. Активная форма копинг-поведения, активное преодоление, является целенаправленным устранением или ослаблением влияния стрессовой ситуации. Пассивное копинг-поведение, или пассивное преодоление, предполагает использование различного арсенала механизмов психологической защиты, которые направлены на снижение эмоционального напряжения, а не на изменение стрессовой ситуации.

Трансформации, произошедшие в обществе, обуславливают рост различных отклонений в развитии и поведении юношей. Среди них особую роль вызывают не только прогрессирующая отчужденность, повышенная тревожность, духовная опустошенность детей, но и их цинизм, жестокость, агрессивность, закрытость от окружающих людей.

В использовании копинг – стратегий существует определенная возрастная динамика. С увеличением возраста повышается вероятность использования активных проблемосовладающих поведенческих стратегий (М. Petrosky, J. Birkimer, 1991).

Исследование стратегий преодоления стресса, используемых юношами показало, что эмоционально-ориентированные поведенческие стратегии служат непосредственному эмоциональному решению снятия негативных ощущений, а стратегии, ориентированные на проблему, направлены на изменение реальной ситуации. Кроме того, было установлено, что чем выше уровень тревожности, тем чаще используется эмоциональные копинг – стратегии (избегание, обвинение и т.п.), которые связаны со снижением самооценки, ухудшением адаптации к заболеваниям (Т.Л. Newton, R.J. Contrada, 1992), а высокий уровень психологической зрелости юношей, ощущение собственной значимости, высокая самооценка обуславливают использование когнитивных копинг – стратегий (В. J. Felton, T. A. Revenson, 1987).

Н. Кьюпер рассматривает дистанцирование и самоизоляцию как неэффективные стратегии поведения, способствующие возникновению депрессии у юношей (N. Kuiper, 1989).

Стратегия избегания — одна из ведущих поведенческих стратегий при формировании дезадаптивного, псевдосовладающего поведения. Она направлена на преодоление или снижение дистресса. Использование этой стратегии обусловлено недостаточностью развития личностно-средовых копинг-ресурсов и навыков активного разрешения проблем. Но она может носить адекватный либо неадекватный характер в зависимости от конкретной стрессовой ситуации, возраста и состояния ресурсной системы личности (Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский, 1996). Современные психологические данные указывают на то, что юноши в поведении чаще прибегают к более продуктивным, адаптивным копинг – стратегиям и меньше используют непродуктивные.

Многие исследователи (С.В. Березин, К.С. Лисецкий, А.А. Реан, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский, В.Д. Менделевич, Е.В. Змановская, П.Д. Шабанов и т.д.) указывают на неадекватную самооценку как фактор риска аддиктивного поведения юношей. Они отмечают, что процессы формирования Я-концепции и психологических механизмов адаптации к социальной среде осуществляются параллельно, оказывая выраженное влияние друг на друга. Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский считают, что характеристики Я-концепции соотносятся с базовыми копинг-стратегиями и взаимно влияют друг на друга: использование копинг-стратегии разрешения проблем и поиска социальной поддержки приводит к формированию позитивной Я-концепции, адекватной самооценки. Доминирующее использование копинг-стратегии избегания провоцирует формирование негативной Я-концепции, неадекватной самооценки [7].

Неадекватная самооценка является фактором риска аддиктивного поведения юношей, а адекватная самооценка выступает в качестве протективного фактора аддикции.

Механизмы психологической защиты в сфере межличностных отношений проявляются как в подростковом, так и в юношеском возрасте. Однако, в юношеском возрасте они существуют и действуют в более сложной и развитой форме.

Специфика развития личности у лиц юношеского возраста связана с ростом уровня самосознания, который определяет уровень требований юношей и девушек к окружающим людям и к самим себе [8, с.237], со становлением относительно устойчивого образа «Я» или «Я- концепцией», то есть целостного представления о самом себе [9, с.139].

Помимо развития самосознания и становления целостного образа Я, обуславливающих большую личностную автономность юношей по сравнению с подростками, данный возраст характеризуется рядом типичных проблем, решение которых является крайне актуальным для молодых людей.

Прежде всего, необходимо отметить потребность юношей занять внутреннюю позицию взрослого человека, самоопределившись в окружающем мире, понять свои возможности, свое назначение в жизни.

Психологическая защита, направлена как на ограждение эго (сознания) от угроз со стороны реального мира или со стороны влечений бессознательного [10, с.375], так и на предотвращение дезорганизации поведения человека, наступающую не только при столкновении сознательного и бессознательного, но и в случае противоборства между вполне осознаваемыми установками (т.е. стремлениями субъекта, его намерениями, влечениями и т.д.) [11, с.82].

З. Фрейд рассматривает юношеский возраст, как период в котором начинаются и развиваются изменения, приводящие инфантильную сексуальную жизнь в ее окончательные нормальные формы [12, с.174]. По его мнению, именно противоречия, связанные с изменениями в развитии сексуального влечения вызывают к действию определенные виды психологических защит.

А. Фрейд указывает на то, что в юности, когда происходит половое созревание, равновесие сил внутри индивида нарушено количественными и качественными изменениями в сфере влечения. В этот период выходят на поверхность импульсы всех прегенитальных фаз. В результате чего эго молодого человека или девушки оказывается под сильным воздействием этих развитых либидинозных влечений, с которыми ему приходится бороться. Результатом этой борьбы выступает возникновение механизмов психологической защиты. В норме эго и суперэго претерпевают значительные изменения и приобретают новые зрелые формы сексуальности.

Именно данный возраст, по мнению А.Фрейда, дает примеры яркого проявления механизмов психологической защиты [10]. Первым из таких психологических защит А. Фрейд выделяет защиту путем смещения либидо. В результате такого смещения достигается снижение чувства вины и тревоги, что связано с лишением значимости инфантильных объектов, когда прегенитальные и генитальные импульсы перестают быть угрозой.

Другим защитным способом, направленным на ту же самую угрожающую ситуацию является защита путем обращения аффекта. Вместо отвода либидо от родителей или, что более вероятно, после неудачной попытки осуществить это, эго юноши может защитить себя путем обращения эмоций в противоположные. Так происходит превращение любви в ненависть, зависимости в противостояние, уважения и восхищения в презрение и насмешки.

Третий способ, описанный А. Фрейд, защита путем отвода либидо на себя. Этот процесс ведет к нарастанию патологии: отвод либидо от родителей сам по себе не предопределяет его дальнейшего использования.

Четвертый способ защит, характерный именно для

периода юности носит название защита с помощью регрессии. По ее мнению, чем больше тревога, вызванная объектными связями тем более примитивна и элементарна защитная деятельность, используемая подростковым эго. При экстремальной тревоге отношения с объектным миром могут сократиться до эмоционального состояния, известного как «первичная идентификация» с объектами [10].

Кроме того, А. Фрейд выделяет такой вид защиты, как интеллектуализация, призванный связать инстинктивные процессы с идейным содержанием, чтобы допустить их в сознание и взять под контроль. Зарождается этот механизм в результате повышения эффективности функционирования интеллекта в юношеском возрасте, однако преобладание интеллектуальной деятельности в это время накладывает очень малый отпечаток на реальное поведение юноши. Интеллектуализация ориентирована не на действительность, а скорее служит защитой против инстинктов. Вместо аскетического бегства от инстинкта происходит обращение к нему, но только в мышлении [10, с.229-235].

Ряд психоаналитиков (Г. Салливан, О. Ранк) интерпретируют юношеское творчество в качестве защиты против восстанавливающих эдипов конфликт побуждений. Наиболее распространенной формой творческих усилий в это время являются дневники, которые содержат в дополнение к действительным событиям все виды размышлений, планов, воспоминаний. Так, по мнению О. Ранка, драмы, написанные в юности, изначально относятся к проблемам инцеста. Индивид страшится сексуальных побуждений и оказывает им сопротивление, что проявляется на уровне возникновения психологических защит, в частности, творческой деятельности. Бернфельд практически полностью разделяет данное положение, указывая на то, что творчество, выступая попыткой отклонения инцестуозных влечений к другим допустимым объектам, одобряется эго-идеалом индивида, устраняя, таким образом, тревогу. Г. Салливан описывает юность в качестве наиболее безмятежной поры, когда созревает способность к любви. Затруднения в этом возрасте, по его мнению, связаны реализацией «гениального вождения» и основным механизмом защиты в этом отношении он выделяет сублимацию. Однако, его трактовка данного вида психологической защиты шире, чем у ортодоксов психоанализа, так как сублимация в его понимании может быть отнесена к любой тенденции системы или влечения [13, с.190-195].

Таким образом, в психологической науке не существует общепринятой точки зрения на проблему копинг-поведения. В подавляющем большинстве стрессовых ситуаций в юношеском возрасте преобладает проблемно-ориентированный копинг, что свидетельствует о желании изменения когнитивной оценки сложившейся ситуации с путем удержания себя от импульсивных или поспешных дей-

ствий. Характерной особенностью юношей является избегание травмирующих ситуаций, а в некоторых случаях и их полное отрицание, мысленное или поведенческое дистанцирование. Анализ особенностей проявления копинг-поведения в юношеском возрасте позволит выявить способы осознания ответственности за проблемные ситуации, находить адекватные стратегии выхода из проблемных и критических ситуаций, уменьшить отрицательное воздействие негативных обстоятельств, трудностей на личностное развитие.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анцыферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т.15. – № 1. – с. 3-18.
2. Клиническая психология / под ред. Б. Д. Корвасарского. – 3-е изд. – Нац. мед. библ. – Питер, 2008. – 960 с.
3. Малкина – Пых, И. Г. Психосоматика: Справочник практического психолога / И. Г. Малкина – Пых. – Эксмо, 2004. – 554 с.
4. Compas, B. E. An agenda for coping research and theory: basic and applied developmental issues. / B. E. Compas // International Journal of Behavioral Development, 1998. – 22(2). – p. 231-237.
5. Василюк, Ф. Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций/ Ф. Е. Василюк // Психологический журнал. – 1995. – Т. 16. – № 3. – с. 90 – 101.
6. Billings, A. G. Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression / A. G. Billings, R. H. Moos // J. Pers and Soc. Psychol. 1984. – V. – 46. – p. 877-891.
7. Сирота, Н. А. Профилактика наркомании и алкоголизма/ Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский. – Академия, 2007. – С. 175.
8. Возрастная и педагогическая психология: учеб. пособие для студ. пед. инст. / М. В. Матюхина, Т. С. Михальчик, Н. Ф. Паркина [и др.]. М.: Просвещение, 1984. – 256 с.
9. Кон, И. С. Психология ранней юности/ И. С. Кон. – М.: Просвещение, 1989. – 256 с.
10. Фрейд, А. Теория и практика детского психоанализа/ А. Фрейд. – Пер. с англ. и нем. – М.:ООО Апрель Пресс, ЗАО Эксмо-Пресс, 1999. – 384 с.
11. Бассин, Ф. В. Проблема психологической защиты / Ф. В. Бассин, М. К. Бурлакова, В. Н. Волков // Психологический журнал. – 1988. – Т.9. – № 3. – с. 79-86.
12. Фрейд, З. Три очерка по теории сексуальности/ З. Фрейд// Психология бессознательного: Сб. произведений / Сост., науч. ред., авт. вступ. ст. М.Г. Ярошевский. - М.: Просвещение, 1990. – 448 с.
13. Блум, Г. Психоаналитические теории личности/ Г. Блум. – М.: «КСП +», 1996. – 247 с.

DISPLAY OF CONDUCT COPING DURING ADOLESCENCE

© 2011

O.V. Kobzeva, кандидат психологических наук, доцент кафедры специальной психологии и логопедии
Murmansk State Humanities University, Murmansk (Russia)

Keywords: coping, coping-behavior, coping-strategics, coping-resource, psychological defence mechanism, youthful.

Annotation: The tendencies which happen in society active adolescent copying behaviour. Beginning from early childhood they keep on affecting individual's quality of life causing aggressive behaviour at the emotional level, communicative problems and increased anxiety.