

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ СТАРШЕКЛАСНИКОВ ИЗ ЧЕРНОБЫЛЬСКИХ РЕГИОНОВ

Калачева И.В.

Могилев, УО «МГУ имени А.А. Кулешова»
(e-mail: irinakalachova@gmail.com)

Проблема преодолевающего поведения человека и закономерностей его деятельности в сложных жизненных условиях занимает одно из центральных мест в современной науке, поскольку экстремальные ситуации в контексте глобальных изменений практически неизбежны. Одним из кризисных событий XX века стала авария на Чернобыльской АЭС, которая породила целый комплекс социально-психологических феноменов, предъявляющих повышенные требования к психологическим характеристикам личности, обеспечивающим стресс-преодолевающее поведение. Вместе с тем, исследования отечественных и российских психологов говорят о том, что авария на ЧАЭС нарушила ход психического развития детей и привела к целому ряду психологических проблем, в частности, к восприятию себя как жертвы, социальному безразличию, безынициативности, плохой адаптации к новой среде и ожиданиям внешней поддержки [1, 2]. В связи с этим предоставляет интерес изучение преодолевающего поведения старшеклассников из регионов, пострадавших от Чернобыльской аварии, поскольку новообразования юношеского возраста (развитие личностной рефлексии и саморегуляции, формирование мировоззрения и системы личностных ценностей) позволяют рассматривать его как благоприятный этап в подготовке юношей и девушек к преодолению сложных жизненных ситуаций.

Преодолевающее поведение (копинг-поведение) – это постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида, направленные на управление специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы. Задача преодолевающего поведения состоит в том, чтобы наилучшим образом адаптировать человека к негативным жизненным обстоятельствам путем преодоления возникших трудностей, либо ослабления их отрицательных последствий, либо избегания этих трудностей, и тем самым понизить стрессовое воздействие ситуации. Под копингом понимаются «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие способы преодоления специфических внешних и внутренних требований, которые оцениваются человеком как значительные или превосходящие его возможности» [3, с.73].

В целом копинги – это изменчивые процессы. Устойчивые паттерны копингов формируют копинг-стратегии, или личностные стили, которые рассматриваются как отдельные элементы сознательно-го социального поведения, с помощью которых человек справляется с жизненными трудностями. Это сознательное поведение направлено на активное изменение ситуации, поддающейся контролю, или на приспособление к ней, если ситуация не поддается контролю.

Р. Лазарус и С. Фолкман предложили классификацию копинг-стратегий, ориентированную на два основных типа: проблемно-ориентированные (направленные на преодоление самого источника стресса) и эмоционально-ориентированные (направленные на преодоление эмоционального возбуждения, вызванного стрессором). Проблемно-ориентированный копинг связан с попытками человека улучшить отношения «человек-среда» путем изменения когнитивной оценки сложившейся ситуации, например, поиском информации о том, как поступить, или путем удержания себя от импульсивных действий. Эмоционально-ориентированный копинг включает в себя мысли и действия, снижающие физическое или психологическое влияние стресса. Они дают чувство облегчения, однако не направлены на устранение

угрожающей ситуации, например, избегание или отрицание проблемной ситуации, мысленное или поведенческое дистанцирование, юмор, применение транквилизаторов [4].

Для изучения особенностей преодолевающего поведения старшеклассников, проживающих на радиоактивно загрязненной территории, под нашим руководством было проведено дипломное исследование (О.В. Савченко, 2013). В качестве одной из диагностических методик использовался опросник «Способы совладающего поведения», который разработали Р. Лазарус и С. Фолкман (в адаптации Т. Л. Крюковой и др). [5, с.43-45]. Методика предназначена для определения копинг-стратегий преодоления трудностей в различных сферах (в работе, в обучении, в общении и т.д.) и включает 50 утверждений, каждое из которых отражает определенный способ поведения в трудной жизненной ситуации. Преодоление трудностей возможно с помощью восьми копинг-стратегий, выделенных авторами:

- 1) конфронтация (агрессивные усилия для изменения ситуации, определенная степень враждебности и готовности к риску);
- 2) дистанцирование (когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость);
- 3) самоконтроль (усилия по регулированию своих эмоций и действий);
- 4) поиск социальной поддержки (обращение к помощи окружающих);
- 5) принятие ответственности (признание своей роли в возникновении проблемы и попытки ее решения);
- 6) бегство-избегание (желание и усилия, направленные к бегству от проблемы);
- 7) планирование решения проблемы (усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к решению проблемы);
- 8) положительная переоценка (усилия по поиску достоинств существующего положения дел).

Опросник позволяет установить, насколько часто и эффективно используется испытуемым каждая из копинг-стратегий.

В исследовании приняли участие 40 старшеклассников, из них 20 десятиклассников средней школы №2 г. Славгорода, проживающих в радиационной зоне, и 20 их сверстников из «чистой» зоны, обучающихся в средней школе № 32 г. Могилева. Для статистического анализа данных был использован U – критерий Манна-Уитни с применением компьютерной программы STATISTICA 6.

Сравнительный анализ результатов диагностики старшеклассников, проживающих на радиоактивно-загрязненной территории, и их ровесников из чистых регионов по отдельным шкалам опросника позволил выявить у десятиклассников из чернобыльского региона достоверно более низкие показатели по следующим шкалам: «Конфронтация» ($U_{эмп}=67,0$; $p=0,000296$), «Самоконтроль» ($U_{эмп}=134,0$; $p=0,024930$), «Поиск социальной поддержки» ($U_{эмп}=91,0$; $p=0,002869$), «Принятие ответственности» ($U_{эмп}=77,0$; $p=0,007720$), «Бегство-избегание» ($U_{эмп}=123,5$; $p=0,037753$), «Положительная переоценка» ($U_{эмп}=126,0$; $p=0,043988$).

Полученные результаты говорят о том, что молодые люди, проживающие в Чернобыльской зоне, менее склонны проявлять усилия по изменению сложившейся ситуации, не готовы демонстрировать рискованное поведение для изменения ситуации, прилагают недостаточные усилия по регулированию собственных эмоций и поведения, не стремятся искать информационную, действенную и эмоциональную поддержку у своего окружения, склонны к избеганию жизненных проблем и поиску позитивных сторон в сложившейся ситуации. Мы полагаем, что реализация социальных программ, направленных на преодоление последствий аварии на Чернобыльской АЭС, создает особые условия жизнедеятельности и предоставляет определенные льготы для людей, проживающих в радиационной зоне (например, выезд на оздоровление, выплата денежных пособий, бесплатное питание в образовательных учреждениях). Все это опосредованно, через реакции взрослых, отражается в сознании детей. В результате, к юношескому возрасту у них формируется социальная пассивность, безынициативность и ожидание внешней поддержки в сложных жизненных ситуациях.

В то же время не выявлено достоверных различий между испытуемыми двух групп по таким показателям как «Дистанцирование» ($U_{эмп}=134,0$; $p=0,074735$) и «Планирование решения проблемы» ($U_{эмп}=147,0$; $p=0,148608$). Полученные данные говорят о том, что старшеклассники, проживающие и в радиационной, и в «чистой» зонах, не склонны анализировать жизненные трудности и предпринимать когнитивные усилия, чтобы уменьшить их значимость. Вероятно, эмоциональность, характерная для данного возраста, и отсутствие значительного жизненного опыта у юношей и девушек приводят к тому, что в случае сложных жизненных обстоятельств они стремятся использовать не проблемно-ориентированные, а эмоционально-ориентированные копинг-стратегии.

Не установлено нами также достоверных различий в стратегиях совладания с жизненными трудностями между юношами и девушками, проживающими как в радиационной зоне, так и на «чистой» территории. Можно предположить, что формирование копинг-стратегий у старшеклассников в большей мере определяется социальными и экологическими факторами, чем фактором пола.

Результаты проведенного нами исследования свидетельствуют, что проживание на радиоактивно загрязненной территории затрудняет формирование у старшеклассников адаптивных стратегий совлада-

ния с жизненными трудностями. Выявленные нами особенности преодолевающего поведения юношей и девушек позволяют специалистам социально-психологической службы организовать коррекционную работу по повышению адаптационного потенциала личности и предупреждению использования старшеклассниками неадаптивных копинг-стратегий.

Список использованных источников:

1. Либерман, А.Н. Радиация и стресс. Социально-психологические последствия Чернобыльской аварии / А.Н. Либерман. – СПб.: Речь, 2002. – 168 с.
2. Кризисные события и психологические проблемы человека / под ред. Л.А. Пергаменщика. – Минск: НИО, 1997. – 207 с.
3. Психология общения. Энциклопедический словарь / под ред. А.А. Бодалева. – М.: Когито-Центр, 2011. – 569 с.
4. 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.
5. Романова, Е. С. Механизмы психологической защиты. Генезис. Функционирование. Диагностика. / Е.С. Романова, Л.Р. Гребенников. – М.: Мытищи, 1996. – 139 с.

Репозиторий ВГУ