
МАКАРЧУК Л.О.,
аспірантка, Інститут спеціальної
педагогіки НАПН України,
м. Київ

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ З ПОРУШЕННЯМ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ

У статті розглянуто копінг-стратегії поведінки підлітків з порушенням інтелектуального розвитку. Визначено поняття «копінг-стратегії», індивідуально-психологічні та вікові особливості впливу на вибір стилю реагування підлітками та представлена їх детальна класифікація. Ключові слова: копінг-стратегії, опановуюча поведінка, підліток з порушенням інтелектуального розвитку, індивідуально-психологічні характеристики.

В статье рассмотрены копинг-стратегии поведения подростков с особенностями интеллектуального развития. Определено понятие «копинг-стратегии», индивидуально-психологические и возрастные особенности влияния на выбор стиля реагирования подростками и представлена их подробная классификация. Ключевые слова: копинг-стратегии, совладающее поведение, подросток с нарушениями интеллектуального развития, индивидуально-психологические характеристики.

The article deals with coping strategies of adolescents with behavioral characteristics of intellectual development. The concept of "coping strategies", individual psychological characteristics and age influence the choice of style response and presented their detailed classification. Key words: coping strategies, coping behavior, teen with features of intellectual development, individual psychological characteristics.

Е учасне життя, для якого характерно безліч економічних, політичних, соціальних та психологічних труднощів, потребує не тільки від дорослих, але й від дітей і підлітків значної напруги, психічних і фізичних ресурсів для успішної адаптації до постійно змінюючихся умов.

Практично кожна людина зіштовхується з ситуаціями, які порушують її звичний спосіб життя та суб'єктивно переживаються нею як складні. Переживання таких ситуацій часто змінює і сприйняття нею навколишнього світу і сприйняття свого місця в ньому. Вивчення поведінки, спрямованої

© Макаручук Л.О., 2012

на подолання труднощів, складних життєвих ситуацій в зарубіжній психології досліджується в межах аналізу «coping» – механізмів або «coping behavior» в якому копінг розглядається як індивідуальний спосіб взаємодії з ситуацією у співвідношенні з її власною логічністю, значимістю в житті людини і її психологічними можливостями [1].

Проблема «копінгу» (опанування) особистості зі складними життєвими ситуаціями виникла в психології у II половині ХХ століття. Вперше термін «coping» був використаний Л. Мерфі у 1962 р. у дослідженні способів подолання дітьми вимог, спричинених кризами розвитку. До них відносилися активні зусилля особистості, спрямовані на оволодіння складною ситуацією або проблемою [4]. Поняття «coping» у перекладі з англійської мови означає опановувати, долати (від англ. «to cope»). Вітчизняні науковці і психологи, зокрема Л.И. Анциферова, І.Г. Малкіна-Пих, С.К. Нартова-Бочавер, С.А. Хазова, Н.А. Сирота термін «копінг поведінка» перекладають як адаптивну, опановуючу поведінку або психологічне подолання і визначають як форму поведінки, яка відображає готовність індивіда вирішувати складні життєві ситуації.

Вперше поняття «копінг-стратегії» було використано в психології стресу і визначалося як сума когнітивних і поведінкових зусиль, які витрачає індивід для послаблення впливу стресу. На сьогодні термін «копінг» є широковживаним в різних наукових роботах і охоплює широкий спектр людської активності – від несвідомого психологічного захисту до цілеспрямованого подолання кризових ситуацій. Психологічне призначення копіngu полягає в тому, щоб якнайкраще адаптувати особистість до вимог ситуації [4].

Поняття ж «стратегія» визначається як здатність до самостійної побудови власного життя, до осмисленого його регулювання у відповідності

з кардинальним спрямуванням. На формування життєвої стратегії не менш впливає і життєва позиція людини, сукупність життєвих цілей і задач. Якщо ці задачі примітивні, життєвий кругозір особистості вузький та відсутні перспективи, то необхідність в стратегії відпадає сама по собі; при нестійкій, суперечливій позиції її побудувати досить складно.

Уникання кризових ситуацій, небажання «ускладнювати» життя бажаннями та проблемами, які не включені в повсякденний розпорядок рівносильні відмові від стратегії та організації власного життя. Стратегія допомагає побачити власні можливості подальшого формування життєвих перспектив, зберегти і виявити послідовність в реалізації життєвої лінії. У визначенні принципів вирішення складних життєвих ситуацій і задач і полягає сутність стратегії.

Таким чином, копінг-стратегії можна трактувати як самостійні, окремі методи реалізації опановуючої поведінки, характерні людині в тих чи інших ситуаціях, які формуються на основі особистісних та середовищних ресурсів [3].

На вибір способів опанування впливають індивідуально-психологічні особливості: темперамент, рівень тривожності, тип мислення, особливості локусу контролю, спрямованість характеру. Прояв тих або інших способів реагування на складні життєві ситуації залежить від ступеня самоактуалізації особистості – чим вищий рівень розвитку особистості людини, тим успішніше вона вирішує стресову ситуацію [6].

Оскільки зацікавленість копінг-стратегіями розпочалося в психології досить нещодавно, через складність самого феномену опанування до труднощів, науковці, на сьогодні, ще не визначили єдиної їх класифікації. Наукові праці з визначення стратегій опановуючої поведінки достатньо різнобічні, тому майже кожний новий дослідник при вивченні проблематики

складових копінг поведінки пропонує власну класифікацію.

Вчені, які перші використали поняття «копінгу» в психології, визначили і першу класифікацію копінг-стратегій. Р. Лазарус та С. Фолкман запропонували дихаотичну класифікацію копінг-стратегій, виокремивши таку їх спрямованість [6]: проблемно-фокусовані стратегії (копінг спрямований на проблему) (11 копінгових дій); емоційно-фокусовані стратегії (копінг спрямований на емоції.) (62 копінгові дії).

Р. Лазарус у копінговому процесі визначає як проблемно-фокусований, так і емоційно-фокусований аспекти.

Р.Г. Моос і Дж. Шеффер виокремлюють три стратегії [4]:

- стратегія фокусована на оцінку (встановлення для себе значення ситуації);
- стратегія фокусована на проблемі (прийняття рішень та здійснення певних дій для поборювання складної життєвої ситуації);
- стратегія фокусована на емоціях (керування почуттями і підтримка емоційної рівноваги).

Л. Перлін і С. Шулер пропонують аналогічну визначеній Р.Г. Моосом і Дж. Шеффером класифікацію, виокремлюючи в ній три наступні стратегії [4]: стратегія зміни способу бачення проблеми; стратегія зміни проблеми; стратегія управління емоційним дистресом.

Велика кількість класифікацій копінг-стратегій, які виникли на основі класифікації Р. Лазаруса та С. Фолкмана, склалися за тим же спрямуванням, пропонуючи дихаотичне розділення копінг-стратегій за принципом «робота з проблемою» і «робота з відношенням до проблеми». Таким чином, всі класифікації стратегій опановуючої поведінки, в основному, зводяться до розрізнення між активними, сфокусованими на проблемі зусиллями впоратися із зовнішніми запитами проблеми проти інтроспективних зусиль переформулювати або

когнітивно переоцінити проблему так, щоб вона краще відповідала зовнішнім вимогам. [1].

Крім того, деякі дослідники пропонують класифікації, в яких копінг-стратегії розрізняються в залежності від типів процесів (емоційних поведінкових, когнітивних), які лежать в їх основі. Так, відповідно до психічних процесів, І.М. Нікольська, Р.М. Грановська виокремлюють три великі групи копінг-стратегій: поведінкові, емоційні та когнітивні, кожна копінг-стратегія може включати в себе не один, а декілька механізмів.

Існують класифікації, які виокремлюються тільки за одним видом процесів. Так, наприклад, Д. Коплік, розглядаючи лише когнітивні копінг-стратегії, пропонує дихаотичну класифікацію, яка включає: стратегію пошуку інформації та стратегію закритості від інформації [2].

Навпаки, П. Віталіано виокремлює три способи опанування: самозвинувачення, уникнення і переважне тлумачення. Незважаючи на дану класифікацію П. Віталіано, Д. Коплік, Б.Ф. Скіннер вказують на те, що копінг-стратегії найкраще згрупувати у копінгові стилі, які являють собою функціональні і дисфункціональні аспекти копінгу. Функціональний стиль проявляється у прямій спробі подолати проблему, за допомогою інших або самостійно, в той час як дисфункціональний стиль пов'язаний з використанням непродуктивних стратегій. У літературі дисфункціональний стиль копінг поведінки називають «уникаючим копінгом».

Альтернативної точки зору приримуються Е. Фрайденберг, Р. Льюїс і зазначають, що копінг не завжди є продуктивним, його ефективність залежить від двох факторів: відповідної реакції і контексту, в якому даний копінг реалізується. Так, наприклад, Е. Фрайденберг, пропонує класифікацію, в якій 18 стратегій об'єднані в три категорії [2]:

- звертання до інших (звертання до

батьків, вчителів, однолітків та ін. за підтримкою);

- непродуктивний (неефективний) копінг (стратегії уникнення, які пов'язані з нездатністю вирішити ситуацію);
- продуктивний (ефективний) копінг (робота над проблемою, збереження оптимізму, підтримка соціального зв'язку з суспільством та ін.).

Як зазначено в класифікації, копінг-стратегія в категорії «звертання до інших» має зовсім інше значення на відміну від категорії «продуктивний» і «непродуктивний» копінг. Таким чином, незважаючи на те, що дана класифікація основана на вимірюванні таких якісних характеристик як «ефективність (продуктивність) / неефективність (непродуктивність)», дослідниками тут все ж таки зроблена спроба виокремити ще один параметр – «соціальна активність», який, з точки зору авторів, не може однозначно оцінюватися як продуктивний або непродуктивний. [4].

У психологічній літературі також представлені інші класифікації, які розглядають копінг-стратегії як специфічні поведінкові конкретизації процесів довільного контролю на дію, а саме, як заплановані поведінкові стратегії, які слугують для того, щоб підтримувати або відновлювати контроль в ситуаціях, коли він піддається загрозі. Так, Lopez D. F., Little T. D. у запропонованій класифікації BISC (Behavioral Inventory on Strategic Control, «Руководство по стратегическому контролю поведения») зазначають, що копінг-стратегії дітей і підлітків можна характеризувати за 4 вимірами поведінкового стратегічного контролю: активна діяльність, непряма діяльність, просоціальна та антисоціальна поведінка [3].

Таким чином, проаналізувавши основні класифікації копінг-стратегій поведінки, хотілося б зазначити, по-перше, зв'язок копінг-стратегій зі стилями поведінки особистості у склад-

них життєвих ситуаціях; по-друге – копінг-стратегії є усвідомленими і осмисленими механізмами у подоланні стресу; по-третє, копінг-стратегії в основному залежать від психологічних властивостей особистості, що й зумовлює подальший розгляд особливостей копінг-стратегій у підлітків з порушенням інтелектуального розвитку.

Копінг поведінка достатньо глибоко вивчена у людей дорослого віку, коли людина вже здатна до генерування та дослідження власних гіпотез, до абстрактного мислення, а також має сформован здібності пристосовуватися до різного виду ситуацій, і в неї, як наслідок, виникає відчуття удосконалення власних можливостей, що, в свою чергу призводить до позитивної самооцінки. Проте, вивчення підліткового віку, особливо підлітків з порушенням інтелектуального розвитку, з точки зору існуючих способів поведінки у складних життєвих ситуаціях в психології мало досліджено та недостатньо розроблено. Спостерігається відсутність методичного інструментарію діагностики стратегій подолання кризових ситуацій підлітками з інтелектуальним недорозвитком. Крім того не завжди враховується специфіка самої складної життєвої ситуації, сфера її виникнення та особливості порушення психічного розвитку підлітка.

Підліток з порушенням інтелектуального розвитку, як і підліток з нормою зіштовхується з труднощами, які не тільки пов'язані з проблемами його розвитку і віковими кризами, не тільки з екстремальними подіями в соціальному та особистому житті, але й зі звичайними життєвими ситуаціями. Для подолання повсякденних складних ситуацій людині потрібні уявлення про способи, умови і можливості, необхідні для реалізації власних зусиль, а також вміння ці способи застосовувати. Все це відбувається за рахунок дорослішання, накопичення певного життєвого досвіду, знання та

вміння правильно застосовувати копінг-стратегії поведінки. Встановлено, що психічне і фізичне самопочуття підлітка залежить від вибору копінг-стратегії під час зіткнення з психотравмуючою ситуацією.

Як зазначають М. Петровський, Дж. Біркімер у використанні копінг-стратегій існує певна вікова динаміка. Зі збільшенням віку підвищується вірогідність використання активних стратегій опановуючої поведінки. За статистикою досліджень стратегій вирішення складних життєвих ситуацій, які використовують підлітки, встановлено, що емоційно-орієнтовані поведінкові стратегії слугують прямому емоційному вирішенню щодо зняття негативних відчуттів, а стратегії, орієнтовані на проблему, спрямовані на зміну реальної ситуації. Було встановлено, що підлітки з високою тривожністю частіше використовують емоційні копінг-стратегії (уникнення, обвинувачення і т.п.), які пов'язані зі зниженням самооцінки, погіршенням адаптації (Newton T.L., Contrada R.J.), а високий рівень психологічної зрілості, висока самооцінка обумовлюють використання когнітивних копінг-стратегій (Felton B.J., Revenson T.A.).

Існують різноманітні класифікації копінг-стратегій у підлітків, які приймають підліткам з порушенням інтелектуального розвитку. Так, науковці і практичні психологи виокремлюють три основи, на яких відбувається реалізація копінг-стратегій у підлітками з порушенням інтелекту: поведінкова сфера, когнітивна сфера, емоційно-вольова сфера. Види копінг-стратегій розрізняються і з урахуванням ступеню їх адаптивних можливостей: адаптивні, відносно адаптивні, не адаптивні [5].

До адаптивних варіантів копінг-стратегій опанування відносять

- у поведінковій сфері: співпрацю, звернення та альтруїзм. Ці прояви відображають таку поведінку особистості, при якій вона вступає

в найближче соціальне оточення або сама пропонує певну стратегію людям для подолання труднощів.

- у когнітивній сфері адаптивними варіантами є проблемний аналіз, встановлення особистісної цінності, свідомість, самовладання. Такі форми поведінки, спрямовані на аналіз труднощів і можливих шляхів їх подолання, підвищення самооцінки і самоконтролю, глибше усвідомлення власної цінності як особистості, наявності впевненості у власних можливостях у вирішенні складних життєвих ситуацій.
- в емоційно-вольовій сфері варіантами копінг-стратегій поведінки є протест, оптимізм, який відображає емоційний стан з активним обуренням і протестом стосовно труднощів, впевненість в наявності вирішення будь-якої, навіть найскладнішої ситуації.

До неадаптивних варіантів копінг-стратегій у розумово відсталих підлітків відносять:

- у поведінковій сфері – активне уникнення, відступ, які передбачають поведінку обумовлену уникненням думок про неприємності, пасивність, усамітнення, ізоляцію, прагнення сховатися від активних інтерперсональних контактів, відмова від вирішення проблеми;
- у когнітивній сфері це примирення, розгубленість, ігнорування – пасивні форми поведінки, які характеризуються відмовою від подолання труднощів через невіру у власні можливості та інтелектуальні ресурси, з навмисним недооцінюванням складних життєвих ситуацій;
- в емоційно-вольовій сфері – це пригнічення емоцій, покірність, самозвинувачення та звинувачення інших, злість.

До відносно адаптивним варіантам копінг-стратегій поведінки розумово відсталого підлітка, конструктивність яких залежить від значимості та вираженості ситуації подолання, відно-

сяться:

- у поведінковій сфері – компенсація, відволікання, конструктивність – форми поведінки, які характеризуються прагненням до тимчасової відмови від вирішення проблеми за допомогою алкоголю, лікарських засобів; занурення в улюблену справу, мандрівки, за допомогою утілення власних мрій;
- у когнітивній сфері – відносність, надання смислу, релігійність – форми поведінки, спрямовані на оцінку труднощів порівняно з іншими, надання особливого змісту їх подолання, на віру в Бога і стійкість у вірі при зіткненні зі складними проблемами;
- в емоційно-вольовій сфері – емоційне розвантаження, пасивна кооперація – поведінка, спрямована на знаття напруги, пов'язаної зі складними життєвими ситуаціями, емоційним реагуванням або покладання відповідальності з вирішення труднощів на інших.

Дж. Амірхан на основі факторного аналізу різноманітних копінг-відповідей на кризову ситуацію розробив «Індикатор копінг-стратегій». Він виокремив три групи копінг-стратегій [6]: стратегія вирішення проблем (активна поведінкова стратегія, при якій людина намагається використувати власні особистісні ресурси для пошуку можливих дієвих методів у вирішенні задачі); стратегія пошуку соціальної підтримки (активна поведінкова стратегія, при якій людина для дієвого вирішення завдання звертається за допомогою і підтримкою до оточуючих її членів сім'ї, друзів та ін.); стратегія уникнення (поведінкова стратегія, за якої людина намагається уникнути контакту з навколишньою реальністю, уникнути вирішення проблем). Найефективнішим є використання всіх трьох поведінкових стратегій, залежно від ситуації. У деяких випадках підліток з порушенням інтелектуального розвитку може самостійно впоратися зі складною

ситуацією, в інших – йому необхідна підтримка оточуючих, в деяких – він просто може уникнути зіткнення з труднощами, передбачивши їх негативні наслідки. Отже, розвиток підлітка з порушенням інтелектуального розвитку і процес формування його поведінки в основному буде залежати від особистісних факторів впливу, таких як самооцінка, стосунки з однолітками, здатність або нездатність вибирати професію та ін.

Важливо зазначити, що при розгляді складних життєвих ситуацій підлітка з інтелектуальним недорозвитком потрібно проаналізувати їх з позиції внутрішнього світу особистості. Одним із таких способів є здатність побачити світ очима іншої людини, ввійти в її становище, що дозволить виокремити моменти невідповідності внутрішніх установок і запитів суспільства, тому доречним є розгляд особистісних характеристик такого підлітка, які є основою для вибору найбільш коректної адаптивної копінг-стратегії опановуючої поведінки.

Вивчаючи психологічні механізми та основні копінг-стратегії дітей підліткового віку, І.М. Нікольська і Р.М. Грановська визначили, що основними поведінковими реакціями в цьому віці є стратегії спрямовані на відволікання і відновлення фізичних сил; емоційне реагування на переживання, страждання або за допомогою фізичної і вербальної агресії або за допомогою розваг; співпрацю з дорослими. Аналізуючи зарубіжні дослідження, можна сказати, що для підлітків з порушенням інтелектуального розвитку переважними є специфічні види копінгу, покликані звернути на себе увагу дорослих, так як в силу власних можливостей самостійно вирішити проблему вони ще не здатні. [3].

А. Маслоу, А.Н. Крилов та ін. вказують, що особливу роль в опановуючій поведінці відіграє Я-концепція, яка є базовим копінг-ресурсом і сутте-

во визначає копінг поведінку особистості. Позитивна і стійка Я-концепція дозволяє максимально реалізувати потенційні можливості, знижує соціальну тривожність, дає відчуття задоволення життям, покращує психічне самопочуття, регулює вразливість і чуттєвість до суджень оточуючих [6]. Необхідно підкреслити, що позитивна Я-концепція, інтернальний локус контролю, мотивація досягнень, оптимізм суттєво визначають таку стабільну особистісну характеристику як самоефективність, яка відображає віру людини у власну здатність долати труднощі.

І.М. Нікольська і Р.М. Грановська визначили, що вибір копінг-стратегій залежить і від властивостей особистості, які були виявлені ними за опитувальником Кеттела [1]. Так, напружені, збудливі діти підліткового віку з низьким самоконтролем найчастіше використовують такі стратегії, як «дражню кого-небудь», «шаленію», «б'ю, ламаю, кидаю». Крім того, для напружених та збудливих підлітків характерна стратегія «плачу, сумую», а для збудливих – «борюся, б'юся», «кусаю нігті», «розмовляю сам з собою». Стратегії афективного відповідного реагування притаманні і підліткам з нормальним розвитком, і підліткам з порушенням інтелектуального розвитку, які характеризуються схильністю до ризику, а стратегії «б'ю, ламаю, кидаю» часто стають домінуючими [5].

Розслаблені, стримані, сумлінні, з достатнім рівнем самоконтролю підлітки з особливостями інтелектуального розвитку, відчувають напругу і неспокій та використовують стратегію «намагаюсь розслабитися, залишатися спокійним». Крім того, вони вдаються до заміщення занять (стра-

тегії «малюю, пишу, читаю», «бігаю, катаюсь на велосипеді», «граюсь в будь-яку гру», «мрію, уявляю»). Тривожні розумово відсталі підлітки вибирають чотири шляхи опанування зі складними життєвими ситуаціями: «плачу, сумую», «молюся», «розмовляю сам з собою», «ім або п'ю». Школярі з низьким рівнем тривожності, навпаки, не відчувають потреби в підтримці, частіше віддають перевагу «залишатися на одинці, самі з собою».

Чуттєві підлітки з особливостями інтелектуального розвитку використовують стратегії «молюсь», «малюю, пишу, читаю», «граюсь в будь-яку гру», «прошу пробачення, говорю правду». Інтровертовані – «плачу, сумую», «дивлюсь телевизор, слухаю музику», «бігаю або ходжу пішки».

На відміну від особистісних детермінант, фактори середовища аналізуються дослідниками як пусковий механізм копіngu [4]. Саме кризова життєва ситуація, яка сприймається підлітком з інтелектуальним недорозвитком як об'єктивно або суб'єктивно складна, викликає необхідність опановуючої поведінки.

Таким чином, на сьогодні проблема копінг-стратегій підлітків з порушенням інтелектуального розвитку активно досліджується у різних галузях і на прикладі різноманітних типів діяльності. Важливої уваги надається вивченню зв'язку копінг-стратегій, які використовує школяр підліткового віку з його емоційним станом, успішністю пристосування в соціальному середовищі ті ін. При цьому стилі опановуючої поведінки підлітків оцінюються з точки зору ефективності / неефективності, а за критерій ефективності приймається зниження відчуття уразливості до складних життєвих ситуацій.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Маслоу, А. Психология бытия [Текст] / А. Маслоу. – М.: Знание, 2003. – 435 с.
2. Морозова, Т.Ю. Оценка эффективности профилактических программ на основе анализа уровня сформированности копинг-стратегий у подростков [Текст] / Т.Ю. Морозова, М.М. Ступнищкая // Материалы Пятой городской научно-практической конференции «Психолого-педагогические аспекты сохранения и укрепления здоровья школьников». – М.: ИПССО; АНО «Школа «Премьер», 2008. – С. 70
3. Сибгатуллина, И.Ф. Особенности копинг-поведения в реализации интеллектуальной деятельности субъектами высшей школы [Текст] / И.Ф. Сибгатуллина, Л.В. Апакова, Л.Д. Зайцева / Прикладная психология №5–6, 2003. – С. 106
4. Симатова О.Б. Копинг-стратегии и копинг ресурсы как мишени превентивного воздействия в профилактике алиактивного поведения подростков [электронный ресурс]: Международная заочная научно-практическая конференция «Отклоняющееся поведение человека в современном мире: проблемы и решения» / Оксана Борисовна Симатова. – Режим доступу до журн.: <http://deviatio2010.vlsu.ru/index.php?id=49>
5. Сирота, Н.А. Копинг-поведение в подростковом возрасте [Текст] / Н.А. Сирота. – СПб.: Питер, 1994. – 283 с.
6. Тышкова, М. Исследование устойчивости детей и подростков в трудных ситуациях [Текст] / М. Тышкова // Вопросы психологии. 1987. – №1. – С. 27–34.