

РАЗВИТИЕ АДАПТИВНОГО СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У ЛЮДЕЙ В ПЕРИОД РАННЕЙ ЗРЕЛОСТИ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ИНТЕЛЛЕКТА

Лишик Е.М.

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины
Республика Беларусь, г. Гомель*

Исследование совладающего (копинг) поведения как существенной составляющей адаптивного социального поведения актуально в связи с продолжающейся в нашем обществе социальной нестабильностью, существованием противоречивых, в том числе, негативных тенденций развития. Особая уязвимость молодежи, стремящейся к самоутверждению и успеху в жизни, служит основанием для разработки данной проблематики с целью внедрения программ психологической помощи в адаптации, преодолении трудностей собственными силами и с помощью других людей, через повышение стрессоустойчивости, стойкости, «выращивание» или выработку конструктивных стратегий совладания. Механизмы психологических защит и совладания, позволяющие личности преодолевать различные стрессовые ситуации, – важная составляющая ответственной, полноценной и гармоничной жизни индивида [1, с. 196].

При возрастающем количестве исследований, посвященных проблеме совладания в трудных жизненных ситуациях, проводимых Т.Л. Крюковой, Л.И. Анцыферовой, А.Б. Леоновой, И.М. Никольской, Р.М. Грановской, С.А. Хазовой, Т.В. Корниловой, С.И. Малаховой, В.А. Ташлыковой, Е.П. Белинской, Е.Р. Исаевой, С.К. Нартовой-Бочавер, С.А. Станибулой, Т.В. Томорович, Е.И. Бараевой, и др.), экспериментальные данные о когнитивных механизмах совладающего поведения крайне малочисленны. Анализ отечественных работ по психологии совладающего поведения показывает, что основная часть исследований направлена на изучение таких ресурсов совладания, как локус контроля, социальный интеллект, самооценка, Я-концепция (Л.А. Александрова, Т.Л. Крюкова, Е.В. Либина, М.В. Кишко, Н.И. Сирота, В.Д. Сапоровская, А.А. Чазова и др.). Только единичные работы посвящены изучению роли интеллекта в совладающем поведении. С.А. Станибула указывает, что, по мнению сторонников диспозиционного подхода, стиль совладания относительно стабилен во времени и тесно связан с чертами личности. Представители диспозиционного направления выделяли взаимосвязь индивидуально-типологических особенностей личности с копинг-стратегиями, применяемыми индивидом в период стресса. Доказана взаимосвязь способов совладания с интеллектуальным уровнем развития личности, детализировано влиянием оптимизма, нейротизма, самооценки, локуса контроля на совладающие аспекты жизнедеятельности личности [2, с. 253].

Недостаточная ясность относительно роли интеллектуальной сферы в совладающем поведении обуславливает актуальность исследования специфики совладающего поведения у лиц в период ранней зрелости с различным уровнем интеллекта. Решение вопроса о том, как в

зависимости от уровня интеллектуального ресурса субъекта осуществляется выбор стратегий совладания, позволит расширить и углубить наши представления о значении особенностей интеллектуальной сферы в регуляции совладающего поведения.

Учитывая динамическую структуру совладающего поведения, именно в данном фокусе рассматриваются основные перспективы теоретико-практического изучения данного явления в направлении построения эффективных психокоррекционных программ в области профилактики психосоматических заболеваний и укрепления здоровья [3, с. 53].

С целью изучения особенностей адаптивного совладающего поведения у людей в период ранней зрелости с различным уровнем интеллекта нами было проведено эмпирическое исследование. В исследовании приняли участие 200 студентов в возрасте 20 – 23 лет. База исследования: Государственное учреждение образования «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины». Теоретический анализ проблемы и выдвинутая цель исследования определили состав психодиагностического инструментария: 16-факторный личностный опросник Р. Кеттелла (форма С); опросник способов совладания Р. Лазаруса, С. Фолкман (адаптация Вассермана); Бернский опросник «Способы преодоления критических ситуаций» методика Э. Хейма.

Комплексный анализ результатов исследования совладающего поведения людей в период ранней зрелости с различным уровнем интеллекта позволил сделать следующие выводы:

1. Лица в период ранней зрелости с уровнем интеллекта в пределах нормы отличаются использованием следующих копинг-стратегий: умеренным и выраженным использованием стратегии «самоконтроль», предполагающей попытки преодоления негативных переживаний в проблемной ситуации за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на оценку ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию; выраженным использованием стратегии «принятие ответственности», предполагающей признание своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения. Выраженность данной стратегии в поведении может приводить к неоправданной самокритике, переживанию чувства вины и неудовлетворенности собой. Указанные особенности, как известно, являются фактором риска развития депрессивных состояний; выраженным использованием стратегии «положительной переоценки», предполагающей попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. Характерна ориентированность на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием; использованием продуктивных когнитивных копинг-стратегий, а именно проблемного анализа, либо

относительно продуктивных когнитивных копинг-стратегий, таких как «относительность», «могло быть и хуже», «придача смысла», иначе переосмысливание, «религиозность», т.е. форм поведения, направленных на оценку трудностей в сравнении с другими, придание особого смысла их преодолению, веру в Бога и стойкость в вере при столкновении со сложными проблемами; использованием относительно продуктивных поведенческих копинг-стратегий, а именно прибегание к отвлечению (погружаются в любимое дело, стараясь отвлечься от трудностей), конструктивной активности (стремятся к временному отходу от решения проблем с помощью путешествий, исполнения своих заветных желаний), обращению к окружающим за помощью.

2. Лица с интеллектом ниже нормы отличаются использованием следующих копинг-стратегий: либо умеренным, либо выраженным использованием стратегии «конфронтации». Используя данную стратегию, испытуемые пытаются разрешить проблемы за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, осуществления конкретных действий, направленных либо на изменение ситуации, либо на отреагирование негативных эмоций в связи с возникшими трудностями. При выраженном предпочтении этой стратегии могут наблюдаться импульсивность в поведении (иногда с элементами враждебности и конфликтности), враждебность, трудности планирования действий, прогнозирование их результата, коррекции стратегии поведения, неоправданное упорство. Копинг-действия при этом теряют свою целенаправленность и становятся преимущественно результатом разрядки эмоционального напряжения; выраженным использованием стратегии «бегство – избегание», предполагающей попытки преодоления негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.п. При отчетливом предпочтении стратегии избегания могут наблюдаться неконструктивные формы поведения в стрессовых ситуациях: отрицание либо полное игнорирование проблемы, уклонение от ответственности и действий по разрешению возникших трудностей, пассивность, нетерпение, вспышки раздражения, погружение в фантазии, переедание, употребление алкоголя и т.п., с целью снижения мучительного эмоционального напряжения. Большинство исследователей эта стратегии рассматривается как неадаптивная, однако это обстоятельство не исключает ее пользы в отдельных ситуациях, в особенности в краткосрочной перспективе и при острых стрессогенных ситуациях; редким использованием стратегии «планирование решения проблем», предполагающей попытки преодоления проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов. Стратегия рассматривается большинством исследователей как адаптивная, способствующая конструктивному разрешению трудностей; редким использованием стратегии «положительной переоценки»;

использованием непродуктивных когнитивных копинг-стратегий, а именно смирение (говорят себе, что это судьба, нужно с этим смириться), либо растерянность (они не знают, что делать и временами кажется, что им не выпутаться из этих трудностей); использованием непродуктивных поведенческих копинг-стратегий, а именно активное избегание проблемы.

Учитывая вышеизложенное, нами предложена коррекционно-развивающая программа, направленная на обучение адаптивному совладающему поведению людей в период ранней зрелости с различным уровнем интеллекта. Основные компоненты работы: психологический – развитие личностно-средовых копинг-ресурсов и адаптивных поведенческих стратегий, коррекция психологических особенностей личности, способствующих формированию отклоняющегося и аддиктивного поведения, создание благоприятного доверительного климата в коллективе, работа с эмоциями и чувствами; потребностно-мотивационный – обеспечивает формирование у участников мотивации и потребности в саморазвитии и самореализации; аксиологический – предполагает осознание участниками ценности собственной уникальности, уникальности окружающих, единства с миром во всей его полноте, развитие Я-концепции; образовательный – повышение социальной и персональной компетентности участников, которое достигается путем получения ими информации о себе и окружающем мире, понимания своих чувств и эмоций, получения знаний о возможных способах работы с ними, заботы о себе, конструктивных способах разрешения проблем.

Практическая значимость: состоит в разработке коррекционно-развивающей программы по обучению конструктивным стратегиям совладающего поведения у людей в период ранней зрелости с различным уровнем интеллекта. Данная программа может быть использована в работе психологов в развивающих, психопрофилактических, коррекционных целях, а также в дальнейших исследованиях в области изучения проблемы совладающего поведения у людей в период ранней зрелости с различным уровнем интеллекта.

Список литературы

1. Станибула, С.А. Копинг-стратегии: развитие в онтогенезе / С.А. Станибула // Развитие личности. – 2017. – № 3. – С. 195 – 204.
2. Станибула, С.А. Совладающее поведение и диспозиционные характеристики личности / С.А. Станибула // Актуальные проблемы формирования психолого-педагогической культуры будущих специалистов: межвуз. сб. науч. ст. с междунар. участием: Вып. 6 / М-во образования Респ. Беларусь, Барановичский гос. ун-т; редкол.: Я.Л. Коломинский, В.И. Козел (науч. ред.), Т.Е. Яценко (отв. ред.); междунар. редкол.: Т.Ф. Велента [и др.]. – Барановичи: БарГУ, 2016. – С. 247 – 256.
3. Станибула, С.А. Психология совладающего поведения: состояние и перспективы / С.А. Станибула // Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. – 2016. – № 2. – С. 52 – 57.