



О.А. Москвитина, Т.В. Лещенко

Особенности совладающего поведения младших школьников

Москвитина Ольга Александровна — кандидат психологических наук, доцент, ведущий научный сотрудник лаборатории Практической психологии образования МГППУ, старший научный сотрудник лаборатории научных основ детской практической психологии ПИ РАО. Область научных интересов: психология совладающего поведения детей и подростков с повседневными трудностями; повседневный стресс; родительство и трудные жизненные ситуации, особенности семейного совладания. Автор более 30 научных публикаций.

Лещенко Татьяна Викторовна — преподаватель начальных классов МОУ «Одинцовская средняя общеобразовательная школа №12».

Статья посвящена особенностям совладающего поведения младших школьников. Рассматривается феномен совладающего поведения, психологические особенности данного возраста, представлены результаты изучения их способов совладающего поведения.

Ключевые слова: совладающее поведение, стратегии и способы совладания, младший школьник, личностные особенности, трудные жизненные ситуации

Феномен совладающего поведения

Умение преодолевать трудности, совладать с невзгодами, которыми изобилует повседневная жизнь, является одним из важных показателей адаптированности человека к условиям его жизни, свидетельствует об определенной зрелости его личности.

Поведение в трудных жизненных ситуациях стало предметом изучения психологической науки сравнительно недавно. Во второй половине XX в. в зарубежной психологии возникло направление, занимающееся проблемой «копинга» (англ. термин — «coping» — справляться, преодолевать, совладать; нем. — «Bewältigung» — переработка нагрузок) личности с трудными жизненными ситуациями, то есть выяснением того, как, каким образом человек ведет себя в различных трудных жизненных ситуациях. С начала 90-х годов прошлого века совладающее поведение становится предметом исследования и отечественной психологии. Так, по мысли Л.И. Анцыферовой (1994), совладающее поведение относится к малоизученным жизненным дарованиям личности. К.А. Абульханова-Славская (1991) относит его к ее конструктивным силам.

Современными исследователями А.Л. Журавлевым, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко и др. (2008) совладающее поведение, в соответствии с теорией психологии субъекта, понимается как особый вид социального поведения человека, обеспечивающий или разрушающий его здоровье и благополучие. Такое поведение позволяет субъекту справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией с помощью осознанных действий и направлено на активное взаимодействие с ситуацией — ее изменение (когда она поддается контролю) или приспособление к ней (в случае, когда ситуация не поддается контролю). Совладающее поведение, во многом обусловленное социокультурными традициями, помогает человеку вписаться в общество. Оно характеризует адаптивного и зрелого человека, субъекта и является результатом становления его сознания и самосознания, зрелой картины мира.

Если субъект не владеет этим видом поведения, возможны неблагоприятные последствия для его продуктивности, здоровья и благополучия [9].

Совладающее поведение реализуется через стратегии, образованные различными способами этого поведения. Выделяют так называемые базовые и специфические стратегии совладающего поведения.

К базовым стратегиям, выделенным Дж. Амирханом (1990), относят стратегии «решение проблем», «поиск социальной поддержки», «избегание». Стратегия «решение проблем» предполагает самостоятельные активные усилия человека по совладанию с трудной ситуацией; стратегия «поиск социальной поддержки» выражается в использовании способов, направленных на привлечение сторонней помощи для совладания с трудностью; стратегия «избегание» направлена на отвлечение от разрешения трудной ситуации и переключение на другие виды деятельности.

К указанным в аналитической статье К. Муздыбаева (1998) [5] специфическим стратегиям поведения в трудной жизненной ситуации относят стратегию, сфокусированную на оценке, стратегию, сфокусированную на проблеме, и стратегию, сфокусированную на эмоциях. Стратегия, сфокусированная на оценке, предполагает, что личность, использующая эту стратегию, определяет для себя значение и суть происходящего, пытается оценить последствия, с которыми ей придется столкнуться. Основные способы сводятся к логическому анализу, когнитивной подготовке, выделению позитивных моментов и т. д., возможно использование и защитных механизмов: отрицание или приуменьшение угрозы и пр. Стратегия, сфокусированная на проблеме, выражается в стремлении личности непосредственно иметь дело с трудной ситуацией и предполагает решительное противостояние стрессорам и их последствиям. Вначале должна быть получена максимально надежная и полная информация относительно возникшей ситуации. Главным является принятие решения и реализация конкретных действий. Стратегия, сфокусированная на эмоциях, используется личность, которая пытается сохранить эмоциональное равновесие и управлять своими чувствами. Способы, относящиеся к данной стратегии, таковы: обретение надежды на изменение ситуации, размышления о позитивной перспективе, следование нормам морали, научение терпимости.

Более детализированный подход к классификации способов совладающего поведения строится на трех основных критериях (Малкина-Пых И.Г., 2004) [4].

1. Эмоциональный/проблемный:

- эмоционально-фокусированные способы поведения — направлены на урегулирование эмоциональной реакции;

- проблемно-фокусированные способы поведения — направлены на то, чтобы справиться с проблемой или изменить ситуацию, которая вызвала стресс.

2. Когнитивный/поведенческий:

- «скрытые» внутренние способы поведения — когнитивное решение проблемы, целью которой является изменение неприятной ситуации, вызывающей стресс;
- «открытые» поведенческие способы — ориентированные на поведенческие действия, используются способы, наблюдаемые в поведении.

3. Успешный/неуспешный:

- способы, ведущие к успешному разрешению трудной ситуации, — используются конструктивные способы и стратегии, приводящие в конечном итоге к преодолению трудной ситуации, вызвавшей стресс;
- способы, ведущие к неуспешному разрешению трудной ситуации, — используются неконструктивные стратегии, препятствующие преодолению стресса.

В основном эти стратегии исключают, но иногда могут и дополнять друг друга. Исследования показывают: многие люди, оказавшиеся в трудной ситуации, используют одновременно несколько стратегий совладания.

Особое внимание отводится анализу эффективности стратегий и способов совладающего поведения. С.К. Нартова-Бочавер (1997) пишет: «Поскольку психологическое преодоление “запускается” ситуацией, то естественно считать его завершенным, состоявшимся, когда ситуация для субъекта утрачивает свою значимость как раздражитель и тем самым освобождает его энергию для решения других задач» [6].

В исследовании И.П. Стрельцовой показано, что нельзя однозначно определить конструктивность стратегий и, соответственно, способов поведения вне контекста реальных условий ситуации. «Для каждой стратегии существует свой круг ситуаций, где она будет наиболее эффективной или даже единственно возможной, в то же время, в определенных условиях каждая из рассматриваемых стратегий может оказаться неконструктивной» [10].

Надежным критерием эффективного совладающего поведения является повышение стресс-резистентности и уменьшение чувства уязвимости по отношению к стрессам (Conway V.I., Terry D.J., 1992).

Несмотря на то, что вопрос об эффективности — неэффективности предпочитаемых способов и стратегий поведения в трудных жизненных ситуациях остается дискуссионным, ряд авторов полагает, что есть стратегии и способы поведения в трудных жизненных ситуациях неэффективные для совладания: избегание и самообвинение, занижение своих возможностей (Weber H., 1992).



Так называемое «отреагирование чувств», или проявление возникших состояний эмоционального напряжения, считается довольно эффективным способом совладания со стрессом, если исключить проявление агрессивности как явления асоциального.

Обоснованное обращение к стратегии поиска социальной поддержки, безусловно, признается наиболее эффективным средством совладания с трудной жизненной ситуацией.

Способы же и стратегии, относящиеся к защитным формам поведения в трудных жизненных ситуациях, получили у исследователей разную оценку. Исследователь Н. Хаан (1977) полагает, что подобные формы поведения являются неприемлемыми для эффективного совладания, так как мешают адекватному восприятию действительности и дезадаптируют личность. Однако другие ученые считают, что ослабление стресса, пусть и иллюзорное, и отвлечение за счет этого от ситуации помогает человеку мобилизоваться и сконцентрировать усилия на реальном преодолении жизненной трудности (Беккер П., Кавер К., 1989).

Анализ эффективности совладающих стратегий с точки зрения дифференциальной психологии показывает, что «предпочтение совладающих стратегий в сложных жизненных ситуациях отражает эффективный (с точки зрения результата), оптимальный (с точки зрения внутренних затрат) и конструктивный (с точки зрения целесообразности) выбор способа поведения человека. Соответственно, защитные стратегии являются свидетельством неэффективного, неоптимального и неконструктивного выбора» (Либина Е.В., 2003) [3].

И.М. Никольская и Р.М. Грановская (2000) указывают на то, как возможно, постепенно отходя от психологических защит, повысить эффективность совладания с трудной жизненной ситуацией: «Важным, но недостаточным условием для преодоления подсознательной защиты выступает привлечение к ней внимания и, как следствие, частичное осознание ранее скрытых проблем». Не менее важным условием, по их мнению, является не только осознание, но и эффективное реагирование [7].

Безусловно, эффективность совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях зависит не только от верного выбора способа поведения, но и от индивидуальных особенностей личности. Ведь в трудной жизненной ситуации возраст, пол, интеллектуальные возможности, черты характера, уровень развития самосознания, индивидуально-типологические особенности и пр. тоже выступают в качестве важных условия эффективного совладания с трудной жизненной ситуацией.

Так, исследователи совладающего поведения показали, что люди с неустойчивой самооценкой, высоким уровнем тревожности, стремлением к доминированию, эмоциональной лабильностью, снижением концентрации произвольного внимания и умственной работоспособности, выраженной утомляемостью и

астенизацией склонны выбирать малоэффективные способы совладающего поведения, нередко уводящие от ее решения.

Личности, отличающиеся позитивной самооценкой, развитым самоконтролем и саморегуляцией, способностью проявить агрессию социально приемлемым способом, напротив, выбирают эффективные и социально приемлемые способы поведения.

Исследователи Т. Верофф, Б. Кулк, С. Доунован (1981), занимающиеся совладающим поведением, показали, что мужчины и женщины предпочитают разные стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями. Так, установлено, что мужчины либо ничего не предпринимают для выхода из создавшейся ситуации, зачастую не думая о поиске выхода из нее, либо предпочитают самостоятельно, не обращаясь за помощью к окружающим, прилагать усилия и выйдти из положения. Женщины прибегают к поиску социальной поддержки. Э.Э. Стоун и Дж.М. Нил (1984) также обнаружили, что мужчины чаще идут на прямое активное действие, а женщины предпочитают пассивную стратегию или поиск помощи. В исследовании А.В. Либиной (2003) показаны половые различия в предпочтении совладающих и защитных стратегий, но лишь на уровне тенденций: женщины несколько чаще мужчин прибегают к некоторым видам защитных стратегий.

Существуют данные, свидетельствующие о том, что женщины хуже справляются с эмоциональными проблемами и возникающими трудностями, сильнее переживают семейные и личные конфликты (Березовская Р.А., 2001; Грошев И.В., 1996). Женщины в состоянии подавленности склонны думать о возможных причинах своего состояния, что зачастую приводит к навязчивому фокусированию на проблеме и увеличивает их уязвимость к воздействию стрессора. Мужчинам, наоборот, более свойственно отгораживание от депрессивных эмоций через концентрацию на посторонних проблемах или через физическую активность для разрядки возникшего негативного напряжения (Noelen-Hoeksema S., 1990).

Возрастная специфика совладающего поведения

Формирование и развитие совладающего поведения (копинга) происходит на протяжении всего онтогенеза; по мнению Э. Фрайденбера и Р. Льюиса (1993), является новообразованием подросткового возраста.

Возрастная специфика изменения представлений о способах поведения в трудных жизненных ситуациях, отражающих, в свою очередь, реальное овладение способами совладания, выглядит следующим образом: овладение совладающим поведением осуществляется, во-первых, через постепенный отход от непосредственных поведенческих реакций к сознательной регуляции своего эмоционального состояния и поведения. Наблюдается переход к более сложным и приемлемым для личности, живущей в

социуме, формам совладающего поведения: от непосредственного проявления эмоциональных реакций на трудную ситуацию и соответствующего им поведения, к нормативному долженствованию социально приемлемого поведения и, наконец, к сознательному использованию личных приемов, накопленных с опытом преодоления трудных жизненных ситуаций. Во-вторых, усиливается ориентация на собственные возможности, позволяющие самостоятельно действовать и меньше прибегать к помощи других в трудной жизненной ситуации.

Несмотря на то, что более активно совладающее поведение развивается в подростковом возрасте, младший школьный возраст представляет особый интерес для исследования предпосылок развития этого поведения. И тому есть ряд причин, связанных с возрастными психологическими особенностями младших школьников.

Психологические особенности младшего школьника

В младшем школьном возрасте происходит важный (и с точки зрения психологии совладающего поведения) переход от непосредственного поведения к опосредствованному, то есть к поведению осознанному и произвольному. Начинает возникать новый уровень организации мотивационно-потребностной сферы, выражающийся как в стремлении ребенка выстраивать свою жизнедеятельность в соответствии со своими осознанными намерениями, решениями, так и в возможности быть целеустремленным и уметь управлять собой. Интенсивное интеллектуальное развитие, опосредование развития всех функций осознанием и произвольностью — возможно при правильной организации взрослыми (родителями и учителями) ведущего вида деятельности данного возраста — учебной деятельности. Формирующиеся в процессе учебной деятельности мыслительные действия — анализ (выделение в каком-то целом объекте его частей, компонентов, «я-единиц»), рефлексия (здесь — рассмотрение и осознание человеком оснований своего действия) и планирование (количество «шагов» и вариантов реализации действия, которые может предусмотреть и проконтролировать субъект во внутреннем плане (в уме) в процессе выполнения действий) [2].

Самосознание младшего школьника также претерпевает изменения. Стремление к самоутверждению и притязание на признание со стороны своего социального окружения и, прежде всего, со стороны учителя, родителей и одноклассников связано с успешностью в учебной деятельности (или в другой, компенсирующей неуспешность) ребенка. Возможность самоутвердиться, удовлетворение притязаний на признание порождает особое качественное развитие самооценки. Младшие школьники с высоким уровнем сформированности учебной деятельности отличаются адекватной, устойчивой, осознанной

самооценкой. Также у этих детей более высокая готовность принятия другого человека, больше сдержанности и критичности в оценке самого себя и другого человека и меньше категоричности и однозначности в суждениях [2].

Нормативное нравственное поведение в младшем школьном возрасте приобретает особую функцию: «Выполнение этих норм определяет отношение к ребенку других людей, взрослых и сверстников, причем оценки последних ... в значительной степени повторяют оценку, даваемую ребенку учителем. Вследствие этого у маленького школьника развивается активное стремление следовать указанным нормам и правилам, а также повышается интерес к содержанию моральных норм, к тому, «как надо поступать» [8].

В младшем школьном возрасте закладываются те личностные особенности, развитие и совершенствование которых будет продолжено далее, в подростковом возрасте и которые станут основой для освоения эффективных стратегий и способов совладающего поведения, будут неизменным личностным ресурсом совладания с трудными жизненными ситуациями.

Совладающее поведение младших школьников

Исследователь преодоления трудных жизненных ситуаций младшими школьниками Е.Г. Суркова считает, что «процесс преодоления трудных жизненных ситуаций у младших школьников представляет собой многоуровневое системное образование, на успешность которого в наибольшей степени влияет эмоциональный фактор» [11].

Трудными ситуациями для младших школьников являются (по степени убывания): потеря, болезнь, смерть животного; плохие школьные отметки; травмы и опасные для жизни ситуации; материальные утраты и нарушение покоя взрослых; напряженные отношения с родителями и другими членами семьи; болезнь и смерть близких людей; разные страхи; проблемы с учебой; отношения со сверстниками; прочие напряженные ситуации (проблемы одиночества, отношение к врачам, боли и болезни, неудовлетворенные желания). Исследователи И.М. Никольская и Р.М. Грановская (2000) обращают внимание на то, что методом опроса возможно было выявить только те ситуации, о которых дети сами захотели рассказать [7]. В другом исследовании (Данилова Е.Е., 1990) было показано, что для детей 9–11 лет трудными являются повседневные ситуации, затрагивающие самооценку, самоуважение, то есть различные аспекты «Я» [1].

И.М. Никольская и Р.М. Грановская (2000) анализируют особенности совладающего поведения младших школьников. Авторами, в частности, выявлены наиболее популярные и эффективные, с точки зрения младших школьников, способы поведения. К эффективным относятся способы (стратегии), связанные с:



- восстановлением физических сил,
- установлением отношения привязанности и телесного контакта,
- использованием детских развлечений — как отвлекающих занятий,
- погружением в т. н. «детскую работу» (рисование, чтение, мечтания).

К малоэффективным относятся способы, связанные с:

- эмоциональным реагированием через горе и страдание,
- аффективным реагированием как вариантом активного протеста;
- вербальной и физической агрессией, направленной на другого человека.

Возрастная динамика в частоте использования различных способов совладающего поведения заключается в следующем: младшие дети (7–9 лет) переключаются на посторонние занятия чаще старших (10–11 лет), те, в свою очередь, на уровне тенденции, несколько чаще осмысливают и рационализируют сложившуюся ситуацию. Младшие дети не указали способ, эффективнее других помогавший им. В целом им больше помогают деструктивные способы поведения. Старшие дети обнаружили такие способы, как установление отношений привязанности, телесного контакта и обращение за помощью к Богу как Высшей Силе [7].

Е.Е. Данилова (1990) показала, что для школьников 3–4 классов конструктивными являются способы, сохраняющие в трудной ситуации направленность на самостоятельное достижение первоначальной цели; на достижение этой цели с помощью других лиц; способы, соответствующие нормативному поведению; способы, направленные на снижение психической напряженности, возникающей в трудной ситуации. К неконструктивным отнесены способы, позволяющие овладеть ситуацией лишь в иллюзорном, символическом плане, без устранения причины трудности (формы «защитного поведения»); способы, связанные с импульсивным поведением. Еще был зафиксирован способ поведения, отличающийся отсутствием каких-либо активных действий. Возрастная динамика проявилась следующим образом: при переходе из начальной школы в среднюю способы поведения в трудных жизненных ситуациях становятся более конструктивными. Поведение детей становится более целенаправленным, активным, самостоятельным, эффективнее проявляется умение ориентироваться на объективные и субъективные условия ситуации. Интересной представляется связь между содержанием трудных ситуаций и конструктивностью способов совладающего поведения. Так, в ситуациях предметно-практической деятельности преобладают конструктивные способы. В ситуациях же общения неконструктивность поведения существенно возрастает. При этом в общении со сверстниками неконструктив-

ность носит в основном импульсивный, а в общении с взрослыми — «защитный» характер [1].

М. Тышкова (1987) в рамках исследования устойчивости личности детей и подростков в трудных экспериментальных ситуациях исследовала реакции, возникающие в ответ на негативное эмоциональное напряжение в них. Установлено, что у детей 8–10 лет доминирующей реакцией является отказ от достижения результата или переоценка своих успехов и недооценка неудач; им более свойственно винить в своих неудачах задание или экспериментатора.

И.М. Никольская и Р.М. Грановская (2000), анализируя результаты, полученные с помощью опросника Р. Кеттелла, сделали вывод о том, что младшим школьникам, отличительными признаками которых являются напряженность, легкая возбудимость, низкий самоконтроль, тревожность, склонность к риску, недобротность, низкий уровень интеллекта, доминантность, свойственны стратегии аффективного реагирования («схожу с ума», «бью, ломаю, швыряю», «воплю, кричу», «кусаю ногти» и пр.). «Для детей с такими особенностями в трудных жизненных ситуациях типичны реакции активного протеста...» [7]. Расслабленные, сдержанные, добросовестные, обладающие высоким контролем дети предпочитают стратегии «стараясь расслабиться, оставаться спокойным» и способы, связанные с детской работой (замещающими занятиями). Тревожные, чувствительные, послушные и осторожные дети используют стратегию «молюсь». Экстравертированные дети склонны отвлекаться от решения проблем, оставаться спокойным. Интровертированные, напротив, — фиксируются на проблеме, придают большое значение своим переживаниям и чувствам.

Хорошо адаптированные дети обладают более высоким уровнем развития практического интеллекта, соответственно, они и выбирают более эффективные стратегии совладания; также они более сориентированы на собственную деятельность, направленную на достижение, в меньшей степени — на самозащиту с проявлениями агрессии; они менее тревожны, больше доверяют себе и обладают высокой самооценкой [11].

Гендерные различия в поведении младших школьников проявляются на поведенческом, эмоциональном и когнитивном уровнях. Мальчики с высокой самооценкой, способностью рассчитывать, как правило, на свои усилия в преодолении трудностей выбирают более агрессивные и стереотипные способы совладания. Девочки с адекватной самооценкой более общительные и оригинальные в выборе способов совладания [11].

Е.Е. Данилова (1990) [1] выявила в своем исследовании, что девочки в ситуациях общения в большей степени, чем мальчики, проявляют неконструктивность поведения, выражающуюся в обвинениях, угрозах, враждебности по отношению к другому че-

ловеку, но они более активны и самостоятельны, чем мальчики.

И.М. Никольская и Р.М. Грановская (2000) [7] выявили, что мальчиками чаще применялись способы, касающиеся детских развлечений и «детской работы», для них характерны также признание своей неправоты и расслабление; они чаще употребляют способы, связанные с вербальной и физической агрессией. Девочки предпочитали способы, связанные с установлением отношения привязанности и телесного контакта и доверительного отношения, отреагирование через горе и страдание, детские развлечения и расслабление. Мальчики используют способы, помогающие им овладеть ситуацией и наилучшим образом реализовать в ней себя, девочки используют способы, уводящие их от трудностей через переинтерпретацию ситуации.

В целом можно сказать, что особенностью способов совладающего поведения младших школьников является их возрастающая на протяжении всего возрастного периода осмысленность, опосредованность и конструктивность. Для детей с разными личностными особенностями эффективны как конструктивные способы совладания, так и деструктивные. Деструктивные способы, являющиеся эффективными для совладания, не воспринимаются детьми как недопустимые. Лучшая адаптированность, социализированность и обладание позитивными личностными характеристиками влияют на выбор эффективных конструктивных способов совладающего поведения. Гендерные особенности выбора способов совладания соответствуют природным и социокультурным характеристикам обоих полов. И мальчики, и девочки наиболее/наименее успешны в совладании с трудностями в разных для обоих полов областях.

Полноценное развитие личности, реализация задач развития на данном этапе, успешное овладение ведущей деятельностью, преодоление морального ригоризма, обучение навыкам совладания в трудных

жизненных ситуациях должны стать залогом успеха в реализации совладающего поведения как новообразования личности на следующем возрастном этапе.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Данилова Е.Е. Психологический анализ трудных ситуаций и способов овладения ими у детей 9–11 лет: Автореферат дисс. ... канд. психол. наук. — М., 1990.
2. Детская возрастная психология: Учеб. пособие для студентов, обучающихся по специальности 030303.65 «Психология» / Авт.-сост. Д.А. Донцов, М.В. Донцова, Е.А. Поляков, Г.В. Сухова. — Тула: Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л.Н.Толстого, 2011.
3. Либина Е.В. Индивидуальные различия в стратегиях решения человеком сложных жизненных ситуаций. — М., 2003. — С. 9.
4. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика. Справочник практического психолога. — М., 2004. — С. 29.
5. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ // Журнал социологии и социальной антропологии. — 1998. — С. 14–23.
6. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. — 1997. — Т. 18. — №5. — С. 24.
7. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. — СПб, 2000. — С. 124.
8. Прихожан А.М. О нравственном развитии // Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия. — М.: Академия, 1998. — С. 278.
9. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. — М.: ИП РАН, 2008.
10. Стрельцова И.П. Представления подростков и юношей о трудных ситуациях и стратегиях совладающего поведения в них: Дисс. ... канд. психол. наук. — М., 2002. — С. 15.
11. Суркова Е.Г. Преодоление трудных жизненных ситуаций младшими школьниками: Автореферат дисс. ... канд. психол. наук. — М., 2004.