

ИССЛЕДОВАНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Титкова В.А.,

научный руководитель канд. психол. наук Бенькова О.А.

Лесосибирский педагогический институт

Проблема психологической защиты и копинг - поведения являются одними из самых актуальных в детской психологии в настоящее время. В своем большинстве этот вопрос носит характер обсуждения, нежели изучения. Объясняется это тем, что сам объект исследования представляет собой сложность. Р. М. Грановская отмечает, что защитные процессы сугубо индивидуальны, многообразны и плохо поддаются рефлексии. Наблюдения за результатами их функционирования осложняются тем, что реальные стимулы и реакции могут быть отделены друг от друга во времени и пространстве. С другой стороны, трудности практического изучения психологической защиты обусловлены тем, что действительно не ясны (однозначно не определены) многие стороны и закономерности этого психического явления. Чаще всего особенности психологической защиты у детей авторы рассматривают в ряду других актуальных проблем, причем чаще всего делая акцент на аномальном развитии личности под влиянием неправильного воспитания ребенка в семье. То есть основное внимание придается роли отношений между родителями и детьми в формировании механизмов психологической защиты, а не изучению их проявления в психике конкретного ребенка. И необходимость изучения защиты чаще ассоциируется с детьми, которые страдают пограничными психическими расстройствами, и с детьми в переломные моменты развития.

Проанализировав литературу по теме исследования, можем отметить, что в современной науке сложилось мнение, что защитные механизмы и копинг-стратегии поведения оказывают заметное влияние на развитие личности. Преобладание, доминирование какого-либо защитного механизма может привести к развитию определенной черты личности. Или, наоборот, человек с сильными характеристиками личности имеет тенденцию доверять определенным защитным механизмам как способу совладания с определенными стрессами: так, например, личность с высоким самоконтролем имеет тенденцию использовать интеллектуализацию как основной защитный механизм.

Психологическая защита и стратегии совладания со стрессами взрослого человека представляют собой результат развития человека с самого рождения. В отечественной психологии психологическая защита понимается как: психическая деятельность, направленная на спонтанное изживание последствий психической травмы (Бассин В.Ф., Рожнов В.Е.); частные случаи отношения личности больного к травматической ситуации

или поразившей его болезни (Банщиков В.М.); механизмы, поддерживающие целостность сознания (Ротенберг В.С.); механизм компенсации психической недостаточности (В.М. Воловик, Вид В.Д.); динамика системы установок личности в случае конфликта установок (Бассин Ф.В.). Во всех приведенных определениях общим является ситуация конфликта, травмы, стресса, а также цель - снижение эмоциональной напряженности, связанной с конфликтом и предотвращение дезорганизации поведения, сознания, психики.

В зарубежной психологии З. Фрейд разделил основные защитные механизмы по определенным параметрам: по степени обработки внутреннего конфликта, по способу искажения реальности, по степени количества энергии, затрачиваемой субъектом на поддержание того или иного механизма, по степени инфантильности (т.е. зависимости от предыдущей определенной стадии развития данного человека) и, наконец, по типу возможного душевного расстройства, возникающего вследствие прибегания к тому или иному защитному механизму.

Интересным для исследования является и младший школьный возраст. В этом возрасте дети уже способны замечать особенности своего защитного поведения. Естественно, возможность применять интеллектуальные стратегии у ребенка невелика. Дети больше используют эмоциональные способы борьбы со стрессами, так как эмоциональность - наиболее характерная черта ребенка. Дети очень живо откликаются на все изменения в их окружении. Эти переживания могут носить как позитивный, так и негативный характер, что, в свою очередь, активизирует работу защитных механизмов и копинг-стратегий. Одним из главных факторов, влияющих на становление психологической защиты и формирование копинг-стратегий, является семья, отношения в которой во многом определяют стиль защиты. Также для младших школьников значимы и отношения со своими сверстниками и учителями. Поэтому важным для гармоничного развития ребенка является создание таких условий, когда ребенок сможет осознавать неэффективность некоторых форм защиты и формировать адекватное поведение по преодолению стрессовых ситуаций, которые в той или иной мере будут иметь место в его жизни. В дальнейшем это поможет человеку гармонично развиваться и лучше адаптироваться в окружающем мире.

Среди причин нарушения душевного равновесия у младших школьников чаще других встречаются такие, как травмы и опасные для жизни ситуации 29% (16 рисунков); плохие школьные отметки 27% (15 рисунков); потеря, болезнь, смерть животного 18% (10 рисунков).

Стратегиями, которые дети наиболее часто используют для снятия напряжения и беспокойства оказались: «смотрю телевизор, слушаю музыку» (64%), «играю во что-нибудь» (62%), «обнимаю или прижимаю к себе кого-то близкого, любимую вещь или глажу животное» (55%),

«мечтаю, представляю себе что-нибудь» (55%), «стараюсь расслабиться, оставаться спокойным» (53%), «стараюсь забыть» (53%), «прошу прощения, говорю правду» (52%), «сплю» (52%).

Среди наиболее эффективных копинг-стратегий у детей младшего школьного возраста выделились следующие: : «обнимаю или прижимаю к себе кого-то близкого, любимую вещь или глажу животное» (40%), «стараюсь забыть» (29%) «рисую, пишу или читаю что-нибудь» (26%).

Очень важным для гармоничного развития ребенка является создание таких условий, когда ребенок сможет осознавать неэффективность некоторых форм защиты и формировать адекватное поведение по преодолению стрессовых ситуаций, которые в той или иной мере будут иметь место в его жизни. Шансы ребенка стать здоровым, независимым и ответственным во многом зависят от того, насколько его собственное "Я" способно справиться с внешним и внутренним дискомфортом, то есть защитить себя и быть способным самостоятельно принимать решение. Взрослые, воспитывающие ребенка, должны не только знать описанные выше копинг-стратегии, но и использовать их, понимая, за счет чего они способны помочь ребенку справиться с внутренним напряжением и беспокойством.