

DOI: 10.12731/2218-7405-2015-5-46

УДК 316.6

СТРАТЕГИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Бочарова Е.Е.

В статье представлены результаты эмпирического исследования стратегий совладающего поведения, выполненного на выборке испытуемых подросткового и юношеского возраста. Показано, что подростки наиболее часто используют сочетание стратегий эмоционально-ориентированного копинга, конфронтационного копинга, избегания, отвлечения, тогда как проблемно-ориентированные стратегии совладания используются значительно реже. У представителей юношеского возраста отмечается более широкий диапазон стратегий совладания: сочетание стратегий проблемно-ориентированного копинга, самоконтроля, ответственности, планирование решения, позитивно переоценивать ситуацию, поиск социальной поддержки.

Ключевые слова: личность; разновозрастные группы; стратегии совладающего поведения.

STRATEGIES OF COPING BEHAVIOR OF PERSON'S DIFFERENT AGE GROUPS

Bocharova E.E.

The article shows the results of an empirical study strategies of coping behavior carried out on a sample group of subjects adolescence and youth. It is shown that teenagers most often use a combination of strategies emotionally oriented coping, confrontation coping, avoidance, distraction, whereas problem-oriented coping strategies are used much less frequently. Representatives of adolescence marked a wider range of coping strategies: a combination of strategies, problem-oriented coping, self-control, responsibility, planning solutions that positively reassess the situation, search for social support.

Keywords: personality; different age groups; strategy of coping behavior.

К постановке проблемы

В условиях непрерывно меняющейся социальной действительности важную роль приобретает способность личности быть устойчивой к многочисленным жизненным проблемам и трудностям, сохранять психологическое здоровье и успешно развиваться, адаптируясь как к социальным, так и к личностным трансформациям и кризисам. В этой связи особую актуальность приобретают вопросы, связанные с функционированием, адаптацией и выработкой личностью эффективных стратегий совладающего поведения.

По мнению исследователей, совладающее поведение, являясь одним из видов социального поведения, связано с обеспечением продуктивности, сохранением здоровья и благополучия человека [1], [2]. Оно является целенаправленным поведением и позволяет человеку справляться со стрессом (трудной жизненной ситуацией) способами, адекватными личностным особенностям и ситуации [3], [4], [6], [7].

Обращаясь к разработке проблемы совладающего поведения, исследователи определяют его как поведение, позволяющее субъекту с помощью осознанных действий, способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией. Смысл данной разновидности социального поведения человека, согласно взглядам Т.Л. Крюковой, состоит в том, чтобы овладеть, разрешить, смягчить, привыкнуть или уклониться от требований, предъявляемых трудной ситуацией [4].

Небезызвестен и тот факт, что поведение состоит из последовательности скоординированных действий на основе единого плана. Особый интерес для исследователей представляет изучение направленности и факторной обусловленности той или иной стратегии. Стратегия поведения, как и само поведение, имеет законченный характер в виде некоторого результата, который задается до момента ее реализации. При этом, как отмечает А.К. Акименко, сама цель может быть как осознанной, так и неосознанной, приобретая в этом случае размытый образ результата [1].

Копинг-поведение реализуется посредством применения копинг-стратегий на основе личностных и средовых копинг-ресурсов. Так, рассматривая копинг-стратегии как способ управления стрессом, Р. Лазарус выделил следующие виды копинг-механизмов: 1) конструктивные (самоконтроль, планирование решения проблемы, поиск социальной поддержки); 2) относительно конструктивные (принятие ответственности, положительная переоценка); 3) неконструктивные (дистанцирование, бегство-избегание, конфронтация) [9].

Несмотря на большое число исследований, проведенных в области совладания, дискуссионным и наиболее сложным остается вопрос о его различных стратегиях. При преодолении

сложных жизненных ситуаций человек использует большой арсенал активных (копинг-стратегии), а также пассивных (защитные механизмы) стратегий, которые представляют собой важнейшие формы адаптационных процессов. От индивидуального предпочтения стратегий совладания зависит психологическое благополучие, как отдельного человека, так и общества в целом (Л.И. Анциферова, Л.Г. Дикая, Т.Л. Крюкова, К. Муздыбаев, О.А. Овсяник и др.).

На наш взгляд, весьма существенным является разработка проблемы совладающего поведения личности в возрастном диапазоне. 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, формирование конструктивных стратегий совладания.

Выявление специфики стратегий совладающего поведения разно-возрастных групп, разработка эффективных программ оптимизации этого процесса приобретают ключевые позиции при оценке тенденций социальной мобильности личности в условиях социальных перемен. В свете сказанного, считаем вполне обоснованным наше обращение к изучению характеристик стратегий совладающего поведения у представителей разновозрастных групп.

Программа эмпирического исследования

Эмпирическое исследование выполнено на пропорционально подобранных выборках по 40 человек (учащиеся МОУ СОШ № 1 г. Энгельса Саратовской области, 13-14 лет мужского (54%) и женского пола (46%); студенты 4 курса Саратовского государственного технического университета им. Гагарина Ю.А. (19-20 лет; мужского (62%) и женского пола (36%)).

Эмпирическое исследование выполнено с применением комплекса психодиагностического инструментария: методика Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкина, А.М. Эткинда «Диагностика парциальных позиций интернальности – экстернальности личности» [8]; методика диагностики копинг-поведения в стрессовых ситуациях (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптированный вариант Т.А. Крюковой) [5]; Опросник способов совладания (ОСС) WCQ (Ways of Coping Questionnaire; Р. Лазарус С. Фолкман; адаптирована Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой) [5]. В качестве математико-статистических методов были использованы сравнительный анализ данных с применением t-критерия Стьюдента, корреляционный анализ по Пирсону с применением программного пакета SPSS 19.0 и приложения Microsoft Excel for Microsoft Office XP.

Локализация ответственности (интернальная/экстернальная) у представителей различных групп

Обратимся к результатам исследования уровня субъективного контроля (локализации ответственности – интернальный/экстернальный) у представителей разновозрастных групп (табл. 1).

Таблица 1

Результаты сравнительного анализа показателей субъективного контроля личности разновозрастных групп

№	Шкалы	Средние значения		t _{st}
		подростки	юноши	
1	Шкала интернальности в области достижений (шкала Ид)	0,63	10,27	4,94**
2	Шкала интернальности в области неудач (шкала Ин)	2,33	4	3,97**
3	Шкала интернальности в области семейных отношений (шкала Ис)	2,37	4,4	4,94**
4	Шкала интернальности в производственных отношениях (шкала Ип)	0,87	7,6	5,78**
5	Шкала интернальности в области межличностных отношений (шкала Им)	1,17	1,43	2,21*
6	Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни (шкала Из)	0,17	3,9	5,54**
7	Общий показатель интернальности	5,83	24,87	5,51**

Примечание: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Данные, представленные в таблице позволяют говорить о том, что в сравниваемых выборках обнаружены достоверно значимые различия по всем показателям субъективного контроля ($p < 0,01$) в пользу представителей юношества. У подростков индекс общей интернальности представлен низкими значениями на достоверно значимом уровне ($p < 0,01$), чем у юношей. Эти данные можно интерпретировать как свидетельство того, что в подростковом возрасте уровень субъективного контроля имеет наименьшую выраженность, чем в юношеском. Подростки склонны перекладывать ответственность за происходящие события в жизни либо на других людей, либо на стечение обстоятельств. Кроме того, выраженная экстернальность у подростков свидетельствует о низком уровне сформированности самоконтроля как механизма регуляции, коррекции поведения. Локус контроля в основном направлен на внешние фак-

торы, окружающую среду, внешнее окружение, иначе говоря, ответственность на свой образ жизни они не принимают.

Характеристики стилей и стратегий совладающего поведения личности разновозрастных групп

Далее мы проанализировали стили и стратегии совладающего поведения по методикам: «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (КПСС) и «Опросник способов совладания» (ОСС), результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Показатели стилей и стратегий совладающего поведения личности разновозрастных групп

№	Стили и стратегии совладающего поведения	подростки	юноши	t	p-уровень
		<i>Среднее</i>	<i>Среднее</i>		
1	Проблемно-ориентированный	25,3	61,2	6,10	0,001
2	Эмоционально-ориентированный	45,6	32,8	3,59	0,001
3	Избегание	44,67	37,7	4,85	0,001
4	Отвлечение	17,7	12,4	4,39	0,001
5	Социальное отвлечение	14,7	15,3	1,14	0,26
6	Конфронтационный копинг	16,4	8,1	5,10	0,001
7	Дистанцирование	10,3	10,1	0,48	0,63
8	Самоконтроль	11,4	14,5	4,65	0,001
9	Поиск социальной поддержки	13,6	13,0	0,53	0,68
10	Принятие ответственности	5,8	7,9	2,05	0,05
11	Бегство-избегание	14,9	9,7	3,52	0,001
12	Планирование решения проблемы	9,3	13,8	3,56	0,001
13	Положительная переоценка	9,9	12,8	3,55	0,001

Примечание: выделены достоверно значимые различия.

Результаты нашего исследования показывают, что структура совладающего поведения (т.е. соотношение стилей совладающего поведения) в разновозрастных группах отличается на достоверно значимом уровне. В выборке подростков отмечается предпочтение эмоционально-ориентированного копинга ($t=3,59$; $p<0,001$), склонность к избеганию проблемы ($t=4,85$; $p<0,001$), отвлечение ($t=4,39$; $p<0,001$). Переживание трудных ситуаций активизирует под-

ростков к поиску различных сфер деятельности, в которых бы они чувствовали себя более комфортно. Это свидетельствует о выраженности компенсаторного механизма. Отмечается выраженность конфронтационного копинга ($t=5,10$; $p<0,001$). То есть, подростки склонны проявлять агрессивные усилия по изменению ситуации, определенную степень враждебности и готовности к риску.

В выборке юношей отмечается склонность к проблемно-ориентированному копингу ($t=6,10$; $p<0,001$). Представители данной выборки значительно реже уходят от проблем, предпочитая отнестись к возникшей трудной ситуации как к задаче и сосредоточиться на ее решении. «Избегание» и «отвлечение» от проблемы как способы совладания с трудностями в исследуемых группах менее всего присущи представителям юношества. В трудных, стрессовых жизненных ситуациях для них характерно проявление самоконтроля ($t=4,65$; $p<0,001$), ответственности ($t=2,05$; $p<0,05$), планирование решения ($t=3,56$; $p<0,001$), позитивно переоценивать ситуацию ($t=3,55$; $p<0,001$), не исключая при этом, поиск социальной поддержки, то есть, проявление усилий в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки. Это свидетельствует о большей гибкости и вариативности копинг-поведения у представителей юношества.

В целом сопоставление данных в исследуемых выборках позволило выявить сходства в предпочтениях стратегий совладающего поведения: социальное отвлечение, дистанцирование, поиск социальной поддержки (достоверно значимые различия не выявлены). Поиск социального одобрения, самореализация в «менее проблемных сферах жизнедеятельности» свойственно представителям обеих выборок.

Таким образом, результаты сравнительного анализа показателей стилей и стратегий совладающего поведения личности разновозрастных групп позволяют сделать следующие *выводы*:

- подростки в стрессовых ситуациях наиболее часто используют сочетание стратегий эмоционально-ориентированного копинга, конфронтационного копинга, избегания, отвлечения, тогда как проблемно-ориентированные стратегии совладания используются значительно реже. Эмоционально-ориентированные стратегии с одной стороны помогают подростку уберечь свою психику от неблагоприятного воздействия стресса. С другой – не позволяют гибко осуществлять преобразующее совладание, направленное на разрешение проблемы, что может привести к формированию деструктивного поведения;
- в выборке представителей юношеского возраста отмечается сочетание стратегий проблемно-ориентированного копинга, самоконтроля, ответственности, планирование ре-

шения, позитивно переоценивать ситуацию, поиск социальной поддержки, что свидетельствует о большей гибкости и вариативности копинг-поведения у представителей юношества;

- обнаружены сходства в предпочтениях стратегий совладающего поведения у представителей разно-возрастных групп: социальное отвлечение, дистанцирование, поиск социальной поддержки (достоверно значимые различия не выявлены). Поиск социального одобрения, самореализация в «менее проблемных сферах жизнедеятельности» свойственно представителям обеих выборок.

Заключение

Резюмируя вышеизложенное отметим, что в подростковом возрасте уровень субъективного контроля имеет наименьшую выраженность, чем в юношеском. Подростки склонны перекладывать ответственность за происходящие события в жизни либо на других людей, либо на стечение обстоятельств. Кроме того, выраженная экстернальность у подростков свидетельствует о низком уровне сформированности самоконтроля как механизма регуляции, коррекции поведения.

В стрессовых ситуациях подростки наиболее часто используют сочетание стратегий эмоционально-ориентированного копинга, конфронтационного копинга, избегания, отвлечения, тогда как проблемно-ориентированные стратегии совладания используются значительно реже. Эмоционально-ориентированные стратегии с одной стороны помогают подростку уберечь свою психику от неблагоприятного воздействия стресса. С другой – не позволяют гибко осуществлять преобразующее совладание, направленное на разрешение проблемы, что может привести к формированию деструктивного поведения.

У представителей юношеского возраста отмечается более широкий диапазон стратегий совладания: сочетание стратегий проблемно-ориентированного копинга, самоконтроля, ответственности, планирование решения, позитивно переоценивать ситуацию, поиск социальной поддержки.

Обнаружены сходства в предпочтениях стратегий совладающего поведения у представителей разновозрастных групп: социальное отвлечение, дистанцирование, поиск социальной поддержки (достоверно значимые различия не выявлены). Поиск социального одобрения, самореализация в «менее проблемных сферах жизнедеятельности» свойственно представителям обеих выборок.

В целом, отметим, что результаты проведенного исследования демонстрируют наличие возрастных различий в динамике стратегий преодоления.

Список литературы

1. Акименко А.К. Стратегии адаптивного поведения студенческой молодежи и их характеристика // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2013. Т. 2. Вып. 1. С. 63-74.
2. Арендачук И. В. Этапы развития адаптационной готовности личности к рискам образовательной среды // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2014. Т. 3. Вып. 2. С. 108-113.
3. Бочарова Е.Е. Адаптационная готовность личности к ситуациям социальных изменений // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2015. Т. 4. Вып. 1. С. 45-51.
4. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. – Кострома, 2004. 343 с.
5. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Журнал практического психолога. 2007. № 3. С. 93-112.
6. Малышев И.В. Взаимосвязь творческого потенциала и копинг-стрессовых стратегий личности у студентов вуза // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2013. Т. 13. Вып. 3. С. 56-61.
7. Овсяник О.А. Социально-психологические особенности адаптации личности // Современные исследования социальных проблем. 2012. №1(09). URL: <http://sisp.nkras.ru/issues/2012/1/ovsyunik.pdf> (дата обращения 13 апреля 2015).
8. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., 2002. 490 с.
9. Lazarus R.S., Folkman S. The concept of coping // Monat A., Lazarus R.S. Stress and Coping. – N.Y., 1991. Pp. 189-206.

References

1. Akimenko A.K. Strategii adaptivnogo povedeniya studencheskoï molodezhi i ikh kharakteristika [Strategies of adaptation behavior of students youth and their characteristic] *Izvestiya Saratovs-*

- kogo universiteta. Nov. ser. Ser. Akmeologiya obrazovaniya. Psikhologiya razvitiya*. [Izv. of Saratov Univer. (N.S.) Ser. Educational Acmeology. Developmental Psychology]. 2013. Vol. 2. Iss. 1. Pp. 63-74.
2. Arendachuk I.V. Etapy razvitiya adaptatsionnoĭ gotovnosti lichnosti k riskam obrazovatel'noĭ sredy [Stages of Development of Personal Adaptational Readiness for Educational Environment Risks] *Izvestiya Saratovskogo universiteta. Nov. ser. Ser. Akmeologiya obrazovaniya. Psikhologiya razvitiya*. [Izv. of Saratov Univer. (N.S.) Ser. Educational Acmeology. Developmental Psychology]. 2014. Vol. 3. Iss 2. Pp. 108-113.
 3. Bocharova E.E. Adaptatsionnaya gotovnost' lichnosti k situatsiyam sotsial'nykh izmenenii [Adaptation Readiness of Personality to Situations of Social Changes]. *Izvestiya Saratovskogo universiteta. Nov. ser. Ser. Akmeologiya obrazovaniya. Psikhologiya razvitiya*. [Izv. of Saratov Univer. (N.S.) Ser. Educational Acmeology. Developmental Psychology]. 2015. Vol. 4. Iss 1. Pp. 45-51.
 4. Kryukova T.L., Kuftyak E.V. Oprosnik sposobov sovladaniya (adaptatsiya metodiki WCQ) [Questionnaire methods of coping (adaptation techniques WCQ)] *Zhur prakt. psikhol.* [J. of Practic. Psychol.] 2007. № 3. Pp. 93-112.
 5. Kryukova T.L. *Psikhologiya sovladayushchego povedeniya*. [Coping behavior psychology]. – Kostroma, 2004. 343 p.
 6. Malyshev I.V. Vzaimosvyaz' tvorcheskogo potentsiala i koping-stressovykh strategiĭ lichnosti u studentov vuza *Izvestiya Saratovskogo universiteta. Nov. ser. Ser. Filosofiya. Psikhologiya. Pedagogika* [Izv. of Saratov Univer. (N.S.) Ser. Philosophy. Psychology. Pedagogy]. 2013. Vol. 13. Iss. 3. Pp. 56-61.
 7. Ovsyanik O.A. Socialno-psichologicheskie osobennosti adaptatii lichnosti [Social-psychological specifics of personal adaptation]. *Sovremennye issledovaniya socialnih problem* [Modern research of social problems] 2012. No.1(09). URL: <http://sisp.nkras.ru/issues/2012/1/ovsyanik.pdf> (assessed: April 13, 2015).
 10. Fetiskin N.P., Kozlov V.V., Manuylov G.M. *Sotsialnopsikhologicheskaya diagnostika razvitiya lichnosti i malykh grupp* [Social-psychological diagnostics of personality development and small groups]. – Moscow, 2002. 490 p.
 11. Lazarus R.S., Folkman S. The concept of coping // Monat A., Lazarus R.S. *Stress and Coping*. – N.Y., 1991. Pp. 189-206.

ДАННЫЕ ОБ АВТОРЕ

Бочарова Елена Евгеньевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной психологии образования и развития

Саратовский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского

ул. Астраханская, д. 83, г. Саратов, 410012, Россия

e-mail: bocharova-e@mail.ru

SPIN-код в SCIENCE INDEX: 8715-9400

DATA ABOUT THE AUTHOR

Bocharova Elena Evgenyevna, Ph.D. in Psychology, Associate Professor of the Chair of Social Psychology of Education and Development

Saratov State University after named N.G. Chernyshevsky

83, Astrakhanskaya str., Saratov, 410012, Russia

e-mail: bocharova-e@mail.ru