



УДК 159.9

Возрастная изменчивость способов преодоления негативных ситуаций в период ранней юности

А. О. Муругова, И. С. Морозова

Кемеровский государственный университет, г. Кемерово

Аннотация. Рассматривается возрастная изменчивость способов преодоления негативных ситуаций во взаимосвязи с личностными характеристиками старшеклассников в период ранней юности. Проведен теоретический анализ литературы с целью изучения подходов к определениям понятий «копинг», «совладающее поведение» и их соотношения. Представлены результаты исследований отечественных и зарубежных авторов по изучению возрастных особенностей совладающего поведения в подростковом и юношеском возрасте. Выявлены возрастные изменения во взаимосвязях между показателями ведущими способов преодоления негативных ситуаций и показателями выраженности личностных характеристик учеников 10-го и 11-го классов. Показана возрастная изменчивость способов преодоления негативных ситуаций, выражающаяся в росте вариативности способов преодоления, выявлена тенденция к выбору адаптивных способов преодоления в период ранней юности.

Ключевые слова: способы преодоления негативных ситуаций, ранняя юность, копинг, лонгитюд.

Введение

Период ранней юности является временем завершения первичной социализации, временем активного развития социального и личностного самоопределения, юноша занимает промежуточное положение между ребенком и взрослым [7]. В то же время, по мнению В. С. Мухиной, в полной мере овладевают защитными механизмами и способами поведения молодые люди лишь к концу юношеского возраста [8].

Современные исследователи указывают на возникающие проблемы ориентации человека в окружающей действительности вследствие экономической, политической и социальной нестабильности, что повышает актуальность исследований планирования и проектирования индивидуального жизненного пути, а также формирования адекватных способов преодоления негативных ситуаций [6]. Таким образом, становится очевидной необходимость изучения возрастной изменчивости способов преодоления негативных ситуаций в период ранней юности, а также необходимость организации психолого-образовательного сопровождения формирования готовности к выбору способов преодоления негативных ситуаций.

С. С. Гончарова определяет стратегии преодоления негативных ситуаций как «актуальный ответ личности на требования негативной ситуации»;

стратегия представляет собой комбинацию способов преодоления, которые определяются как действия человека, предпринимаемые в ситуации психологической угрозы физическому, личностному и социальному благополучию, и разворачиваются в когнитивной, поведенческой или эмоциональной сферах» [3, с. 139].

Весьма близким к определению стратегий преодоления негативных ситуаций является определение копинг-поведения, данное Е. Р. Исаевой: «Это стратегии действий, предпринимаемые человеком в ситуациях психологической угрозы физическому, личностному и социальному благополучию, осуществляемые в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах функционирования личности и ведущие к успешной или менее успешной адаптации» [4, с. 33].

В то же время С. К. Нартова-Бочавер отмечает, что понятия «копинг-стратегия», «совладающее поведение» и «психологическое преодоление» представляют собой разные варианты перевода понятий *coping*, *coping behavior* и производных от этих слов [9].

Понятие «копинг» впервые предложили Р. С. Лазарус и С. Фолкман, которые определили копинг как «совокупность усилий, затрачиваемых индивидом для ослабления влияния стресса в когнитивной и поведенческой сферах» [11, с. 35]. Авторы также разработали трехфакторную модель копинг-механизмов, компонентами которой выступают копинг-стратегии, копинг-ресурсы и копинг-поведение. Кроме того, Р. С. Лазарус и С. Фолкман разделили копинг-стратегии на конструктивные, относительно конструктивные и деструктивные.

Вслед за Р. С. Лазарусом и С. Фолкманом Э. Хайм разделяет все виды копинг-стратегий по степени их адаптивных возможностей на адаптивные, частично адаптивные и неадаптивные [10].

С. С. Гончарова выделяет адаптивные и неадаптивные способы преодоления негативных ситуаций в раннем юношеском возрасте. К адаптивным она относит такие способы, как поиск поддержки, повышение самооценки и анализ проблемы. К неадаптивным – самообвинение и поиск виновных [3].

В научной литературе представлены результаты исследований копинг-поведения учащихся в период старшего подросткового возраста и юношеского возраста. Так, Х. Сэк указывает на возрастание роли социальной поддержки в раннем юношеском возрасте по мере усиления силы стресса, при этом наиболее важной является эмоциональная поддержка [12]. О. П. Бартош и Т. П. Бартош исследовали специфические возрастные и гендерные особенности копинг-поведения подростков и выяснили, что наименее предпочтительными для всех групп подростков являются стратегии «дистанцирование» и «принятие ответственности». Наиболее популярные конструктивные стили – «поиск социальной поддержки» и «планирование решения проблемы». У девочек наиболее популярным неконструктивным копинг-стилем является «бегство-избегание» [1].

Т. В. Белашина и Н. С. Лемясова выявили гендерные особенности проявления механизмов психологической защиты и копинг-стратегий в юноше-

ском возрасте. Так, авторы выяснили, что юноши чаще стремятся выстраивать логические интеллектуальные конструкции, в то время как для девушек более свойственен поиск альтернативных вариантов решения проблемы, также девушки чаще стремятся брать ответственность на себя [2]. О. В. Кобзева отмечает, что в юношеском возрасте преобладающим является проблемно ориентированный копинг, также для юношей характерно избегание травмирующих ситуаций [5].

Целью нашей работы было изучение возрастной изменчивости способов преодоления негативных ситуаций в период ранней юности.

Методы исследования

Для реализации цели работы нами проведено лонгитюдное исследование: первый замер был произведен в декабре 2016 г. (участвовали ученики 10-го класса в возрасте 16–17 лет), второй замер был произведен в октябре 2017 г. (ученики 11-го класса в возрасте 17–18 лет). В исследовании были задействованы 32 ученика одной из школ г. Кемерово, из них 12 юношей и 20 девушек.

В исследовании использовались следующие методики: опросник «Мотивация достижения и боязнь неудачи» А. А. Реана, опросник «Мотивация аффилиации» А. Меграбяна в модификации М. Ш. Магомед-Эминова, опросник «Уровень субъективного контроля», опросник «Смыслоразнообразные ориентации» Д. А. Леонтьева, тест самодетерминации К. Шелдона и Э. Деси в адаптации Е. Н. Осина, модифицированная методика определения самооценки Т. В. Дембо и С. Я. Рубинштейн, опросник «Способы преодоления негативных ситуаций» С. С. Гончаровой. Кроме того, испытуемым предлагалось дать определение понятию «трудная жизненная ситуация».

Полученные результаты были проанализированы с помощью методов математической статистики с использованием программы Statistica: в частности, методов корреляционного анализа, статистического анализа результатов исследования с использованием t-критерия Стьюдента для зависимых выборок.

Результаты исследования

С целью выявления личностных характеристик молодых людей с различными преобладающими способами преодоления негативных ситуаций в первом и втором замере был проведен корреляционный анализ, значимые результаты которого представлены на рис. 1, 2.

На основании полученных результатов можно сделать следующие выводы: ученики, имеющие высокие значения по шкале «поиск поддержки», имеют тенденцию к усилению связи с низкими значениями стремления к аффилиации и мотивации аффилиации, что позволяет предположить возрастное усиление мотива «страх отвержения» в общении.

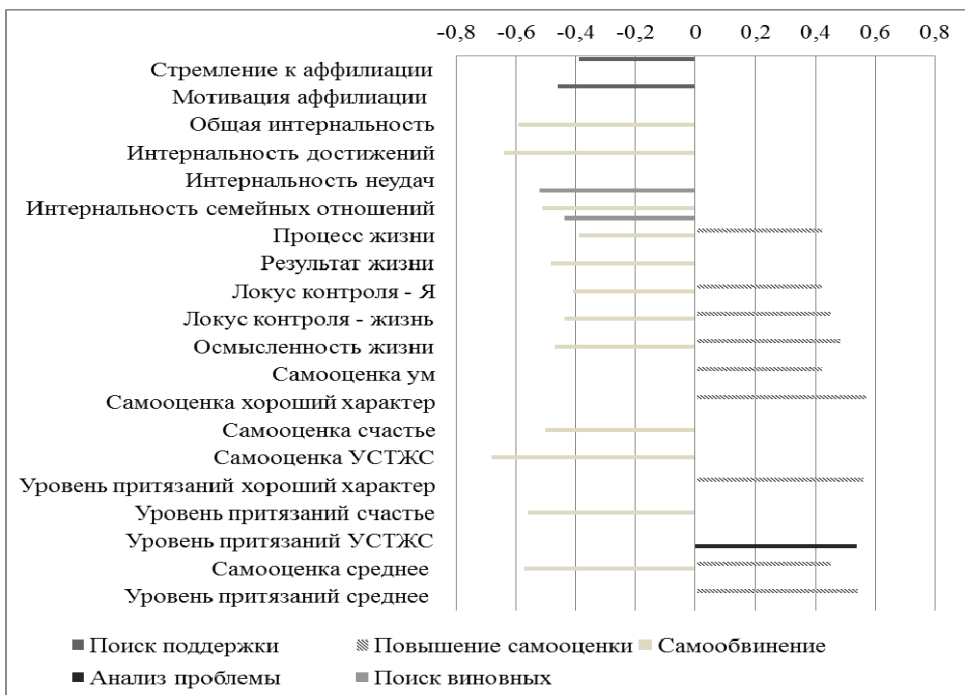


Рис. 1. Взаимосвязи способов преодоления негативных ситуаций и личностных характеристик учащихся 10-го класса

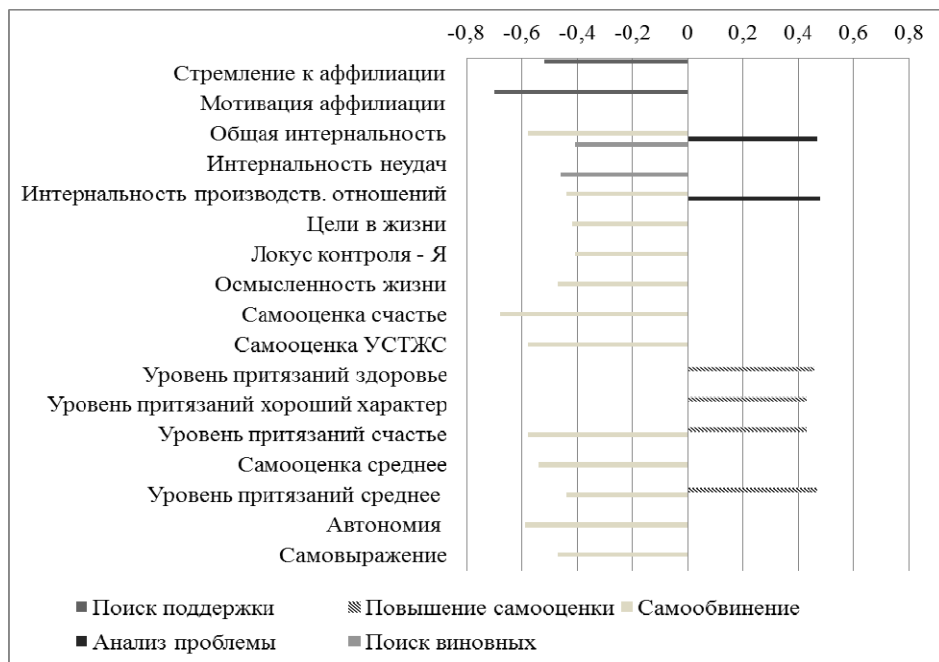


Рис. 2. Взаимосвязи способов преодоления негативных ситуаций и личностных характеристик учащихся 11-го класса

С возрастом снижается значимость связи между таким ведущим способом преодоления, как повышение самооценки, и личностными характеристиками «процесс жизни», «локус контроля – Я», «осмысленность жизни», самооценки ума, хорошего характера и среднего значения самооценки, однако увеличивается значимость связи с высоким уровнем притязаний на здоровье, счастье. Также остается значимой связь с высокими значениями среднего уровня притязаний и высокого уровня притязаний на хороший характер.

Для учеников с выраженными показателями по шкале самообвинения остаются свойственны низкие значения по шкалам общей интернальности, связь с низкими значениями по шкалам интернальности достижений и интернальности в сфере семейных отношений заменяется связью с низкими значениями по шкале интернальности в области производственных отношений. Кроме того, остается связь с низкими значениями по таким шкалам, как «локус контроля – Я», «осмысленность жизни», «самооценка умения справляться с трудными жизненными ситуациями» (самооценка УСТЖС), «уровень притязаний на счастье», «средняя самооценка», «самооценка счастья». В то же время с возрастом снижается значимость прямой корреляции между высокими показателями по шкале «самообвинение» и низкими значениями по шкалам «процесс жизни», «результат жизни», «локус контроля – жизнь». Также с возрастом усиливается значимость прямых корреляций с низкими значениями по шкалам «цели жизни», «автономность», «самовыражение», а также с низким средним уровнем притязаний. Такие данные могут говорить о возрастном смещении локуса внимания старшеклассников с выраженными значениями по шкале самообвинения с событий, происходящих в настоящее время, на события, ожидаемые в будущем, с сохранением неверия в способность управлять собственной жизнью и низких значений осмысленности жизни.

Для школьников с выраженными значениями выбираемого способа «анализ проблемы» с возрастом снижается значимость прямой связи с высоким уровнем притязаний на умение справляться с трудными жизненными ситуациями (уровень притязаний УСТЖС), однако становится значимой прямая корреляция с высокими значениями общей интернальности и интернальности в сфере производственных отношений. Таким образом, с течением времени старшеклассники с высокими показателями такого способа преодоления, как анализ проблемы, в большей мере склонны считать происходящие с ними события результатом собственных действий.

Ученикам, имеющим высокую степень выраженности способа «поиск виновных», с возрастом остается свойственной уверенностью в независимости происходящих событий от их собственных действий, в особенности уверенность в отсутствии связи между своими действиями и происходящими с ними неудачами; кроме того, происходит генерализация непринятия ответственности за свои действия в отдельных сферах (семейные отношения, производственные отношения) на любые значимые события. Об этом свидетельствуют низкие значения по шкалам общей интернальности. Данные результаты соответствуют пониманию такого способа преодоления негативных ситуаций, как поиск виновных.

Для изучения возрастной изменчивости способов преодоления негативных ситуаций старшеклассников был проведен статистический анализ с применением *t*-критерия Стьюдента для зависимых выборок в целях сравнения данных двух проведенных замеров. Полученные результаты представлены в табл. 1.

Таблица 1

Средние значения параметров личности и способов преодоления негативных ситуаций учеников 10-го и 11-го классов

Параметры	10-й класс	11-й класс	Значение <i>t</i>	Уровень значимости, <i>p</i>
Стремление к аффилиации	15,29	16,67	-2,42	0,02
Общая интернальность	27,96	25,21	3,5	0,002
Интернальность в отношении здоровья и болезни	3,09	2,39	2,73	0,01
Поиск поддержки	8,21	11,87	-8,02	0,00
Повышение самооценки	18,12	26,79	-12,95	0,00
Самообвинение	9,33	14,13	-7,49	0,00
Анализ проблемы	12,38	18,04	-10,75	0,00
Поиск виновных	6,88	8,37	-2,57	0,02
Самовыражение	39,38	37	2,72	0,01

Так, на основании полученных результатов можно заключить, что изменениям подвержены такие показатели, как «стремление к принятию» (увеличивается к 11-му классу, $p = 0,02$), «общая интернальность» и «интернальность в отношении здоровья и болезни» (снижается к 11-му классу, $p = 0,02$ и $p = 0,01$ соответственно), значения по шкале «самовыражение» (снижается к 11-му классу, $p = 0,01$), также значимо увеличивается вариативность использования старшеклассниками всех способов преодоления негативных ситуаций. Значимо изменяется в сторону увеличения количество используемых способов преодоления («поиск поддержки», $p = 0,00$; «повышение самооценки», $p = 0,00$; «самообвинение», $p = 0,00$; «анализ проблемы», $p = 0,00$; «поиск виновных», $p = 0,02$). Следует обратить внимание, что наибольший рост частоты использования произошло с такими способами преодоления негативных ситуаций, как «повышение самооценки» ($t = -12,95$) и «анализ проблемы» ($t = -10,75$), наименьший – с такими способами, как «поиск виновных» ($t = -2,57$) и «самообвинение» ($t = -7,49$).

Полученные данные говорят о том, что учащиеся 11-го класса по сравнению с десятиклассниками в меньшей степени склонны оценивать события своей жизни как дело собственных рук, также будущие выпускники в меньшей степени считают себя ответственными за свое здоровье. Кроме того, к 11-му классу учащиеся в меньшей степени ощущают собственную жизнь соответствующей их потребностям, ценностям и желаниям. Подобные результаты могут быть связаны с обеспокоенностью учеников выпускного класса приближающейся итоговой аттестацией, о чем также могут свидетельствовать определения трудной жизненной ситуации, данные старшеклассниками. Так, несколько учащихся 11-го класса (12,5 %) определили трудную жизненную

ситуацию как ситуацию неуспеха в учебе или при итоговой аттестации, в то время как среди десятиклассников таких ответов не встречалось.

Среди способов преодоления негативных ситуаций в наибольшей степени возросла частота использования таких способов, как повышение самооценки и анализ проблемы. Данные способы преодоления негативных ситуаций считаются адаптивными. В то же время частота использования неадаптивных способов («самообвинение» и «поиск виновных») возросла в меньшей степени. Таким образом, можно говорить о тенденции к возрастному увеличению адаптивности используемых способов преодоления негативных ситуаций среди старшекласников.

Кроме того, следует обратить внимание на наиболее предпочитаемые способы преодоления негативных ситуаций. В 10-м классе наиболее часто используемыми способами были «повышение самооценки» (среднее значение 5,56) и «самообвинение» (среднее значение 5,37). В 11-м классе также наиболее часто используемым способом остается «повышение самооценки» (среднее значение 8,96), однако следующим по частоте использования оказывается такой адаптивный способ, как «анализ проблемы» (среднее значение 8,44). Также изменился и наименее используемый способ преодоления с «поиска поддержки» (среднее значение 4,52) на «поиск виновных» (среднее значение 6,15). Данные результаты также могут свидетельствовать о возрастном увеличении адаптивности используемых способов преодоления негативных ситуаций в юношеском возрасте.

Таким образом, полученные результаты позволяют сделать следующие

ВЫВОДЫ.

1. Существует возрастные изменения во взаимосвязях между показателями ведущих способов преодоления негативных ситуаций и показателями выраженности личностных характеристик учеников 10-го и 11-го классов. Так, с возрастом происходит усиление обратной связи между уровнем выраженности способа «поиск поддержки» и стремлением к аффилиации, что позволяет предположить возрастание страха отвержения в ситуациях взаимодействия. С возрастом уменьшается теснота связи между уровнем выраженности способа «повышение самооценки» и личностными характеристиками, выражающимися в показателях ответственности за себя и за свою жизнь, однако увеличивается значимость прямой корреляции с высоким уровнем притязаний на здоровье, счастье. Возникает значимая обратная корреляция между уровнем выраженности способа «самообвинение» и значениями интернальности в производственных отношениях, автономности, самовыражения, уровня притязаний. К 11-му классу отмечается прямая корреляция между выраженностью выбираемого способа преодоления «анализ проблемы» и значениями общей интернальности, интернальности в сфере производственных отношений, однако уменьшается теснота связи с уровнем притязаний на умение справляться с трудными жизненными ситуациями. Возникает обратная корреляция между выраженностью такого способа преодоления негативных ситуаций, как «поиск виновных», и уровнем общей интернальности, уровнем интернальности в сфере семейных отношений.

2. С течением времени в юношеском возрасте увеличиваются показатели стремления к принятию, снижаются показатели общей интернальности, интернальности в отношении здоровья и болезни, снижаются значения по шкале самовыражения. В то же время возрастает выраженность всех способов преодоления негативных ситуаций, в наибольшей степени возрастает выраженность адаптивных способов преодоления негативных ситуаций, таких как «повышение самооценки», что позволяет говорить о тенденции к выбору адаптивных способов преодоления в период ранней юности.

Полученные результаты могут быть учтены при создании программы психолого-образовательного сопровождения формирования готовности старшеклассников к выбору стратегий преодоления негативных ситуаций.

Перспективным направлением дальнейших исследований по данной теме может быть изучение факторов, влияющих на формирование способов преодоления негативных ситуаций, а также изучение характеристик личности в связи с преобладающими способами преодоления и изучение возрастной динамики данных показателей в других возрастных периодах.

Список литературы

1. *Бартош О. П.* Возрастные и гендерные особенности копинг-поведения подростков / О. П. Бартош, Т. П. Бартош // Вестн. ЮУрГУ. Сер. Психология. – 2012. – № 6 (265). – С. 42–46.
2. *Белашина Т. В.* Гендерные особенности проявления механизмов психологической защиты и копинг-стратегий (на материале юношеской выборки) / Т. В. Белашина, Н. С. Лемясова // Развитие человека в современном мире : материалы VI всерос. (с междунар. участием) науч.-практ. конф. Новосибирск, 14–16 апр. 2015 г. – Новосибирск : Изд-во НГПУ, 2015. – С. 151–155.
3. *Гончарова С. С.* Опросник «Способы преодоления негативных ситуаций» – метод диагностики психологического преодоления в раннем юношеском возрасте / С. С. Гончарова // Журнал практического психолога. – 2006. – № 6. – С. 132–148.
4. *Исаева Е. Р.* Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни / Е. Р. Исаева – СПб. : Изд-во СПбГМУ, 2009. – 136 с.
5. *Кобзева О. В.* Проявление копинг-поведения в юношеском возрасте / О. В. Кобзева // Вектор науки Тольят. гос. ун-та. Сер. Педагогика, психология. – 2011. – № 3. – С. 155–158.
6. *Коломеец Л. А.* Особенности копинг-поведения старшеклассников как стратегии преодоления жизненных трудностей / Л. А. Коломеец // Теория и практика общественного развития. – 2013. – № 8. – С. 138–140.
7. *Кон И. С.* Психология ранней юности / И. С. Кон – М. : Просвещение, 1989. – 256 с.
8. *Мухина В. С.* Возрастная психология / В. С. Мухина – М. : Академия, 1997. – 432 с.
9. *Нартова-Бочавер С. К.* «Copingbehavior» в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психол. журн. – 1997. – № 5. – С. 20–30.
10. *Heim E.* Coping und adaptivitat: gift esgeeignetesoderundeionetes coping? / E. Heim // Psychotherapie. Psychosomatik Medizinische Psychologie. – 1988. – Vol. 1. – P. 8–17.
11. *Lazarus R. S.* Stress, Appraisal, and Coping / R. S. Lazarus, S. Folkman. – N. Y. : Springer, 1984. – 456 p.

12. *Shek D. T. L.* Reliance On Self or Seeking Help From Others: Gender Differences in the Locus of Coping in Chinese Working Parents / D. T. L. Shek // *Journal Psychology*. – 1992. – Vol. 126 (6). – P. 671–678.

Age-Dependent Variation of Coping with Negative Situations during Adolescence

A. O. Murugova, I. S. Morozova

Kemerovo State University, Kemerovo

Abstract. The paper is concerned with age-dependent of coping with negative situations with regard to personality traits of senior pupils during adolescence. Theoretical analysis of the literature has been given to study the approaches to defining the terms “*koping*” (coping) and “coping behavior”, and their correlation. The results of the researches of Russian and foreign authors studying age peculiarities of coping behavior in adolescent age were considered. The research revealed age changes in correlations between the indices of basic ways of coping with negative situations and the rate of manifestation of personality attributes of students in grades 10 and 11. Ways to cope with negative situations change with age, with variation of ways increasing. The tendency is to choose adaptive coping ways during adolescence.

Keywords: ways of coping with negative situations, adolescence, “*koping*” (coping), longitude.

Муругова Анна Олеговна
аспирант, кафедра акмеологии
и психологии развития
Кемеровский государственный
университет
650000, г. Кемерово, ул. Красная, 6
e-mail: Kuzmina.a.o@yandex.ru

Murugova Anna Olegovna
Postgraduate, Department of Acmeology
and Developmental Psychology,
Kemerovo State University
6, Krasnaya st., Kemerovo, 650000
e-mail: Kuzmina.a.o@yandex.ru

Морозова Ирина Станиславовна
доктор психологических наук, профес-
сор, директор Института образования
Кемеровский государственный универ-
ситет
650000, г. Кемерово, ул. Красная, 6
e-mail: ishmorozova@ya.ru

Morozova Irina Stanislavovna
Doctor of Sciences (Psychology),
Professor, Director of the Education
Institute
Kemerovo State University
6, Krasnaya st., Kemerovo, 650000
e-mail: ishmorozova@ya.ru