

Н. В. Нижегородцева, С. С. Тарасова

**Совладающее поведение подростков
с разным уровнем осознанной саморегуляции**

В статье рассматриваются особенности совладающего (копинг-) поведения учащихся подросткового возраста с разным уровнем развития осознанной саморегуляции. «Копинг» понимается авторами как целенаправленное поведение, позволяющее человеку справиться со стрессом, трудной жизненной ситуацией. Понятие «саморегуляция» понимается как способность к организации собственной активности, ее мобилизации, регулированию, согласованию с объективными требованиями и активностью других людей. На эмпирическом уровне установлены копинг-стратегии, выраженные в подростковом возрасте, описаны особенности поведения подростков, использующих конструктивные и деструктивные копинг-стратегии. Выявлен уровень осознанной саморегуляции у подростков и виды копинг-стратегий, применяемых учащимися с разным уровнем саморегуляции. Выявлены специфика совладающего (копинг-) поведения у мальчиков и девочек, значимые взаимосвязи выбора копинг-стратегии, уровня саморегуляции и социометрического статуса в подростковом возрасте.

Ключевые слова: совладающее поведение, копинг-стратегия, подростковый возраст, социометрический статус.

N. V. Nizhegorodtseva, S. S. Tarasova

**Features of Coping Behaviour of Adolescents
with Different Levels of Conscious Self-Regulation**

The article deals with the peculiarities of coping behaviour of teens with different levels of conscious self-regulation development. «Copying» is understood by the authors as purposeful behaviour that allows a person to cope with stress, a difficult life situation. The concept «self-regulation» is understood as an ability to organize own activity, its mobilization, regulation, coordination with objective requirements and activity of other people. At the empirical level, coping strategies are identified, expressed in adolescence, the behavioural characteristics of adolescents using constructive and destructive coping strategies are described. The level of conscious self-regulation in adolescents and the types of coping strategies used by students with different levels of self-regulation are revealed. Specificity of coping behaviour of boys and girls, significant interrelationships between the choice of coping strategies, the level of self-regulation and sociometric status in adolescence are revealed.

Keywords: coping behaviour, coping strategy, adolescence, sociometric status.

По мнению многих авторов, подростковый возраст является наиболее стрессогенным и конфликтным периодом в жизни каждого человека. Он характеризуется обострением кризисных ситуаций в таких сферах, как семья, взаимоотношения со сверстниками, со значимыми взрослыми, учеба, здоровье [10]. В этот возрастной период подростки активно включаются во взрослую жизнь и сталкиваются с проблемами, решение которых требует использования эффективных стратегий поведения и высокого уровня осознанной саморегуляции. Для совладания с трудными жизненными ситуациями подростки используют разные копинг-стратегии, не всегда эффективные. Необходима психологическая помощь учащимся подросткового возраста в формировании индивидуального стиля совладающего поведения с преимущественным использованием конструктивных копинг-стратегий и способности осознанно регулировать свою деятельность и поведение.

Понятийный аппарат исследования. В работе использовано понятие копинга, предложенное Р. Лазарусом и С. Фолькманом. Авторы определяют копинг как «стремление к решению проблем, которое проявляет индивид в ситуации (связанной с опасностью или большим успехом), имеющий условия для активизации адаптивных возможностей, с целью сохранения физического, психического и социального благополучия» [13]. Авторами предложена трехфакторная модель копинг-механизмов, включающих копинг-стратегии, копинг-ресурсы и копинг-поведение. Копинг-стратегии служат основой этой модели и определяются как реакция личности на возникающую опасность с целью ее преодоления. С точки зрения эффективности поведения в трудной ситуации выделены три группы копинг-стратегий: конструктивные (планирование решения проблемы, самоконтроль, поиск социальной поддержки), относительно конструктивные (принятие ответственности и положительная переоценка) и де-

структивные (конфронтация, дистанцирование и бегство, уход от отрешения проблемы).

А. Маслоу определил копинг как форму поведения, проявляющуюся в готовности человека решать жизненные проблемы. Это приспособление к обстоятельствам с целью преодоления эмоционального стресса. Копинг он противопоставляет экспрессивному поведению и говорит о том, что копинг – это результат научения человека, явление приобретенное, вид копинга и его особенности зависят от культуры, от общества, от внешних обстоятельств. Целью копинга является удовлетворение потребностей либо уменьшение угрозы из-за невозможности удовлетворения потребностей. Копинг сознателен и управляем, его можно направить, подавить, сдержать и т. д. [11].

Т. Л. Крюкова, занимающаяся изучением совладающего поведения, дает следующее определение: копинг-поведение является целенаправленным поведением и позволяет человеку справиться со стрессом (трудной жизненной ситуацией) адекватными личностным особенностям и ситуации способами через осознанные стратегии действий, которые либо адаптируют к требованиям ситуации, либо помогают преобразовать эту ситуацию [3].

В контексте детской психологии впервые термин «копинг» употребил Л. Мерфи, определив его как преодоление трудностей, с которыми сталкиваются дети в процессе развития [9]. Термин «копинг» на русский язык переведен как «совладающее поведение».

Таким образом, общим для всех определений копинга является выделение в качестве существенной характеристики способности саморегуляции, управления своими эмоциональными реакциями и поведением в трудной, стрессовой ситуации.

В исследованиях С. А. Хазовой, Н. В. Останиной, А. Н. Ворониной и др. выявлены особенности копинг-поведения учащихся подросткового возраста: они редко принимают на себя ответственность и признают свою роль в решении проблемы, перекладывая ответственность на других людей; у них слабо развито дистанцирование от ситуации за счет когнитивных усилий; характерно использование деструктивных копинг-стратегий («бегство – избегание», «дистанцирование»); конструктивные копинг-стратегии, по данным авторов, подростки начинают использовать по мере взросления [12].

Понятие «саморегуляция» («психическая саморегуляция») К. А. Абульханова-Славская определяет как способность к организации собственной активности, ее мобилизации, регулированию,

согласованию с объективными требованиями и активностью других людей. Особенностью психической саморегуляции является иерархичность ее структуры, связанная с различными уровнями психического отражения [1].

В. И. Моросанова под саморегуляцией понимает «интегративные психические явления, процессы и состояния», обеспечивающие самоорганизацию различных видов психической активности человека, целостность индивидуальности и становления бытия человека. В структуре осознанной саморегуляции автор выделяет регуляторные процессы, реализующие основные звенья системы саморегуляции (планирование, моделирование, программирование и оценка результатов) и регуляторно-личностные свойства (самостоятельность, надежность, гибкость, инициативность) [6].

Развитие осознанной саморегуляции наиболее актуально для подросткового возраста: на ее основе развивается умение управлять собой сообразно поставленной цели и направлять свое поведение в соответствии с требованиями жизни и учебными задачами. Осознанная саморегуляция способствует формированию поведения не только в обычных условиях, но и в ситуациях стресса и трудной жизненной ситуации.

Цель проведенного нами исследования – выявить особенности совладающего (копинг-) поведения подростков с разным уровнем осознанной саморегуляции.

Гипотеза исследования: существуют различия в использовании копинг-стратегий поведения в трудной жизненной ситуации у учащихся подросткового возраста с разным уровнем осознанной саморегуляции.

Методы исследования: использовался комплекс методов, включающий наблюдение, беседу, тестирование, математико-статистический анализ, анализ психолого-педагогической литературы, диагностические методы. В исследовании использовались опросник «Стиль саморегуляции поведения – 98» (В. И. Моросанова) [7], опросник «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус, С. Фолкман, в адаптации Т. Л. Крюковой) [4], метод социометрии [5].

Выборка исследования: учащиеся 9 классов школы г. Ярославля, 114 человек (59 мальчиков и 55 девочек, средний возраст – 15,5 лет).

Результаты исследования

Анализ полученных данных позволил выделить три группы учащихся по степени сформированности осознанной саморегуляции.

В первую группу вошли 39 подростков (34,2 %) с высоким показателем осознанной саморегуляции. Для них характерна самостоятельность

в принятии решений, они гибко и адекватно реагируют на изменение условий; выдвижение и достижение цели у них в большей степени осознано. Во вторую группу вошли 38 подростков (33,3 %), для которых характерен средний уровень осознанной саморегуляции. Третью группу составили 37 подростков (32,5 %) с низким уровнем осознанной саморегуляции. У этих учащихся потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения не сформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей.

Анализ совладающего поведения подростков позволил выявить доминирующие копинг-стратегии и копинг-стратегии, не свойственные учащимся старшего подросткового возраста.

Было установлено, что доминирующими конструктивными копинг-стратегиями в старшем подростковом возрасте являются «планирование решения проблемы» (32 человека) и «принятие ответственности» (24 человека). Подростки, склонные применять копинг-стратегию «планирование решения проблемы», предпочитают преодолевать проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии решения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов. Подростки, использующие преимущественно копинг-стратегию «принятие ответственности», осознают свою роль в возникновении проблемы и ответственность за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения. Подростки с доминирующей деструктивной копинг-стратегией «бегство – избегание» (18 человек) преодолевают негативные переживания в связи с трудностями за счет реагирования по типу ухода от проблемы: отрицание проблемы, фантазирование, неоправданные ожидания, отвлечения и т. д. Также анализ результатов показал, что подросткам не свойственно совладание с трудной жизненной ситуацией с использованием копинг-стратегии «положительная переоценка». Это означает, что у подростков не сформировано умение положительно переосмысливать сложившуюся ситуацию, они не могут из нее выделить для себя что-то положительное.

Таким образом, большинство учащихся старшего подросткового возраста (74 человека) при решении трудных жизненных ситуаций используют конструктивные копинг-стратегии и меньшее количество учащихся (29 человек) предпочитают использовать деструктивные копинг-стратегии: «конфронтация», «дистанцирование», «бегство – избегание».

Установлено, что в старшем подростковом возрасте формируется индивидуальный стиль совладающего поведения: в трудной ситуации подросткам свойственно использовать не одну, а комплекс копинг-стратегий.

В результате корреляционного анализа были выявлены значимые взаимосвязи показателя осознанной саморегуляции и копинг-стратегий: «конфронтация» ($r = -0,20$, при $p \leq 0,05$), «дистанцирование» ($r = -0,39$, при $p \leq 0,001$), «бегство – избегание» ($r = 0,30$, при $p \leq 0,01$), «планирование решения проблемы» ($r = 0,30$, при $p \leq 0,01$). Полученный результат свидетельствует о том, что учащиеся старшего подросткового возраста, предпочитающие решать проблемы, используя конструктивные копинг-стратегии («планирование решения проблемы», «принятие ответственности»), характеризуются сформированностью осознанной саморегуляции поведения, а подростки, которые предпочитают решать проблемы за счет деструктивных копинг-стратегий («конфронтация», «дистанцирование», «бегство – избегание»), характеризуются несформированностью осознанной саморегуляции.

Установлены значимые взаимосвязи копинг-стратегий и показателя социометрического статуса подростков: «конфронтация» ($r = -0,32$, при $p \leq 0,001$), «поиск социальной поддержки» ($r = 0,25$, при $p \leq 0,01$), «положительная переоценка» ($r = 0,35$, при $p \leq 0,001$). Из этого следует, что учащиеся подросткового возраста, использующие для разрешения проблем и выхода из трудных жизненных ситуаций конструктивные копинг-стратегии, пользуются большей популярностью в группе сверстников, чем учащиеся, преодолевающие трудности с помощью деструктивных копинг-стратегий.

Также установлено, что существуют значимые корреляции показателей социометрического статуса подростков и выраженности регуляторных процессов осознанной саморегуляции: «планирования» ($r = -0,20$, при $p \leq 0,05$), «моделирования» ($r = 0,21$, при $p \leq 0,05$), «оценивания результатов» ($r = -0,22$, при $p \leq 0,05$). Выявленные взаимосвязи свидетельствуют о том, что учащиеся старшего подросткового возраста, предпочитающие планировать и контролировать свое поведение и деятельность, а также постоянно оценивать себя и результаты своей деятельности, непопулярны в группе сверстников, а подростки, которые легко выделяют значимые условия для решения ситуации, знают, к кому обратиться в случае возникновения проблемы, являются, в сравнении с первыми, наиболее популярными.

С помощью непараметрического U-критерия Манна – Уитни нами были выявлены значимые различия, определяющие специфику копинг-поведения и осознанной саморегуляции мальчиков и девочек в подростковом возрасте. Результаты свидетельствуют о том, что девочки чаще, чем мальчики, для преодоления негативных переживаний используют копинг-стратегии «дистанцирование» ($U=1081$, при $p \leq 0,01$), «принятие ответственности» ($U=1096,5$, при $p \leq 0,01$), «бегство – избегание» ($U=561,5$, при $p \leq 0,001$). Копинг-стратегию «планирование решения проблемы» мальчики используют чаще, чем девочки ($U=862,5$, при $p \leq 0,001$). То есть девочкам в большей степени свойственно разрешение проблем за счет деструктивных копинг-стратегий («дистанцирование» и «бегство – избегание»), а мальчикам в большей степени свойственно разрешение проблем за счет конструктивной копинг-стратегии «планирование решения проблемы».

При выявлении значимых различий в уровне выраженности регуляторных процессов у мальчиков и девочек выяснилось, что у мальчиков лучше, чем у девочек, развиты регуляторные процессы «планирование» ($U=1066$, при $p \leq 0,01$), «моделирование» ($U=891$, при $p \leq 0,001$), «программирование» ($U=795$, при $p \leq 0,001$). Мальчикам в большей степени, чем девочкам, свойственно осознанное планирование деятельности, их планы более реалистичны, детализированы и устойчивы. Они предпочитают выделять значимые условия достижения целей, в неожиданно меняющихся обстоятельствах быстрее, чем девочки, могут гибко изменять модель значимых условий и программу действий. Мальчики в большей степени, чем девочки, испытывают потребность продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей.

Что касается осознанной саморегуляции активности, то у мальчиков она сформирована лучше, чем у девочек ($U=869$, при $p \leq 0,001$). Следовательно, мальчики более самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в большой степени осознанно. Мальчики в старшем подростковом возрасте легче, чем девочки, овладевают новыми видами активности, увереннее чувствуют себя в незнакомых ситуациях, а их успехи в привычных видах деятельности более стабильны.

Исходя из результатов исследования нами были выделены типологические особенности копинг-поведения учащихся старшего подросткового возраста с разным уровнем осознанной саморегуляции.

Учащиеся старшего подросткового возраста с низким уровнем осознанной саморегуляции предпочитают преодолевать переживания, возникшие в связи с проблемой, за счет деструктивного копинг-поведения. У таких учащихся в большей степени развиты копинг-стратегии «бегство – избегание», «дистанцирование» и «конфронтация».

Учащиеся старшего подросткового возраста со средним уровнем осознанной саморегуляции предпочитают разрешать трудные ситуации за счет конструктивного копинг-поведения. У большинства учащихся с таким уровнем осознанной саморегуляции доминирующими являются копинг-стратегии «планирование решения проблемы», «принятие ответственности» и «самоконтроль».

Учащиеся старшего подросткового возраста с высоким уровнем осознанной саморегуляции предпочитают разрешать трудные ситуации за счет конструктивного копинг-поведения. У таких учащихся преобладают копинг-стратегии «планирование решения проблемы» и «принятие ответственности», у некоторых учащихся преобладающей является копинг-стратегия «поиск социальной поддержки». Им не свойственно преодоление проблемы за счет уклонения от ее решения, снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее либо за счет эмоциональной разрядки, то есть такие учащиеся предпочитают разрешать проблемы, предпринимая для этого какие-либо действия, не отстраняясь от них.

Резюме

1. В старшем подростковом возрасте формируется относительно устойчивый индивидуальный стиль совладающего поведения, в трудной жизненной ситуации подросткам свойственно использовать не одну, а комплекс копинг-стратегий.

2. Существуют значимые различия копинг-поведения мальчиков и девочек.

3. Подростки, использующие преимущественно конструктивные копинг-стратегии, обладают высоким социометрическим статусом в группе сверстников, по сравнению с подростками, предпочитающими использование деструктивных копинг-стратегий.

4. Подростки с высоким уровнем осознанной саморегуляции в трудной жизненной ситуации используют чаще всего конструктивные стратегии копинг-поведения; подростки с низким уровнем осознанной саморегуляции предпочитают использовать деструктивные копинг-стратегии.

Библиографический список

1. Абульханова-Славская, К. А. О субъекте психической деятельности [Текст] / К. А. Абульханова-Славская. – М. : Наука, 1973. – 234 с.
2. Гарбер, А. Н. Совладающее поведение: аналитический обзор зарубежных исследований [Текст] / А. Н. Гарбер // Актуальные вопросы современной психологии : материалы III междунар. науч. конф. – Челябинск : Два комсомольца, 2015. – С. 17–19.
3. Крюкова, Т. Л. Человек как субъект совладающего поведения [Текст] / Т. Л. Крюкова // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. – М., 2008. – С. 55–66.
4. Крюкова, Т. Л., Куфтяк, Е. В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) [Текст] / Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк // Журнал практического психолога. – М., 2007. – № 3. – С. 93–112.
5. Морено, Д. Л. Социометрия [Текст] / Д. Л. Морено. – М. : Изд. иностр. лит., 1958. – 289 с.
6. Моросанова, В. И. Саморегуляция и индивидуальность человека [Текст] / В. И. Моросанова. – М. : Наука, 2010. – 519 с.
7. Моросанова, В. И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ): Руководство [Текст] / В. И. Моросанова. – М. : Когито-Центр, 2004. – 98 с.
8. Нижегородцева, Н. В., Графкова, А. А. Взаимосвязь стратегий совладающего поведения и показателей академической успеваемости у студентов педагогического вуза [Текст] / Н. В. Нижегородцева, А. А. Графкова // Материалы IV Международной научной конференции «Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие», Кострома 22–24 сентября 2016 г.: в 2-х т. – Т. 1. – Кострома : Изд-во КГУ. – С. 363–365.
9. Никольская, И. М., Грановская, Р. М. Психологическая защита у детей [Текст] / И. М. Никольская, Р. М. Грановская. – СПб. : Речь, 2000. – 198 с.
10. Сибирев, В. А. Штрих к портрету поколения 1990-х гг. [Текст] / В. А. Сибирев, И. А. Головин // Социологические исследования. – 1998. – № 3. – С. 106–117.
11. Сурвила, Р. А. Совладающее поведение: теоретические аспекты проблемы [Текст] / Р. А. Сурвила. – Лесосибирск : Лесосибирский педагогический институт, 2013. – 93 с.
12. Хазова, С. А., Останина, Н. В. Возрастная специфика совладающего поведения подростков [Текст] / С. А. Хазова, Н. В. Останина // Сибирский педагогический журнал. – 2014. – № 1. – 89 с.
13. Lazarus, R. S., Folkman, S. Stress, appraisal, and coping // R. S. Lazarus, S. Folkman. – N. Y.: Springer, 1984. – 456 p.

Bibliograficheskiy spisok

1. Abul'hanova-Slavskaja, K. A. O sub#ekte psihicheskoj dejatel'nosti [Tekst] / K. A. Abul'hanova-Slavskaja. – M. : Nauka, 1973. – 234 s.
2. Garber, A. N. Sovladajushhee povedenie: analiticheskij obzor zarubezhnyh issledovanij [Tekst] / A. N. Garber // Aktual'nye voprosy sovremennoj psihologii : materialy III mezhdunar. nauch. konf. – Cheljabinsk : Dva komsomol'ca, 2015. – S. 17–19.
3. Krjukova, T. L. Chelovek kak sub#ekt sovladajushhego povedenija [Tekst] / T. L. Krjukova // Sovladajushhee povedenie: Sovremennoe sostojanie i perspektivy / pod red. A. L. Zhuravleva, T. L. Krjukovoj, E. A. Sergienko. – M., 2008. – S. 55–66.
4. Krjukova, T. L., Kuftjak, E. V. Oprosnik sposobov sovladanija (adaptacija metodiki WCQ) [Tekst] / T. L. Krjukova, E. V. Kuftjak // Zhurnal prakticheskogo psihologa. – M., 2007. – № 3. – S. 93–112.
5. Moreno, D. L. Sociometrija [Tekst] / D. L. Moreno. – M. : Izd. inostr. lit., 1958. – 289 s.
6. Morosanova, V. I. Samoreguljacija i individual'nost' cheloveka [Tekst] / V. I. Morosanova. – M. : Nauka, 2010. – 519 s.
7. Morosanova, V. I. Oprosnik «Stil' samoreguljaciei povedenija» (SSPM): Rukovodstvo [Tekst] / V. I. Morosanova. – M. : Kogito-Centr, 2004. – 98 s.
8. Nizhegorodceva, N. V., Grafkova, A. A. Vzaimosvjaz' strategij sovladajushhego povedenija i pokazatelej akademicheskoj uspevaemosti u studentov pedagogicheskogo vuza [Tekst] / N. V. Nizhegorodceva, A. A. Grafkova // Materialy IV Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii «Psihologija stressa i sovladajushhego povedenija: resursy, zdorov'e, razvitie», Kostroma 22–24 sentjabrja 2016 g.: v 2-h t. – T. 1. – Kostroma : Izd-vo KGU. – S. 363–365.
9. Nikol'skaja, I. M., Granovskaja, R. M. Psihologicheskaja zashhita u detej [Tekst] / I. M. Nikol'skaja, R. M. Granovskaja. – SPb. : Rech', 2000. – 198 S.
10. Sibirev, V. A. Shtrih k portretu pokolenija 1990-h gg. [Tekst] / V. A. Sibirev, I. A. Golovin // Sociologicheskie issledovanija. – 1998. – № 3. – S. 106–117.
11. Survila, R. A. Sovladajushhee povedenie: teoreticheskie aspekty problemy [Tekst] / R. A. Survila. – Lesosibirsk : Lesosibirskij pedagogicheskij institut, 2013. – 93 S.
12. Hazova, S. A., Ostanina, N. V. Vozrastnaja specifika sovladajushhego povedenija podrostkov [Tekst] / S. A. Hazova, N. V. Ostanina // Sibirskij pedagogicheskij zhurnal. – 2014. – № 1. – 89 s.
13. Lazarus, R. S., Folkman, S. Stress, appraisal, and coping // R. S. Lazarus, S. Folkman. – N. Y.: Springer, 1984. – 456 p.