

**СРАВНЕНИЕ ДИНАМИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ МЕХАНИЗМОВ  
РЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ (СОВЛАДАНИЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ  
И КОНТРОЛЯ ПОВЕДЕНИЯ)  
У ПОДРОСТКОВ В ЛОНГИТЮДНОМ ИССЛЕДОВАНИИ  
И МЕТОДОМ СРЕЗОВ**

*В статье представлены результаты исследования методами лонгитюда и поперечных срезов процесса становления психологических механизмов регуляции поведения у подростков от 14 до 16-18 лет. Показано соответствие характеристик динамики изменений совладания, психологических защит и контроля поведения, полученных разными методами исследования. Обнаружена тесная взаимосвязь совладания с контролем поведения и психологическими защитами. Показаны половые различия в динамике психологических механизмов регуляции поведения.*

**Ключевые слова:** регуляция поведения, копинг-поведение, стиль совладания, контроль поведения, психологическая защита, лонгитюд, метод поперечных срезов.

Проблема совладающего поведения и его ресурсов имеет в зарубежной психологии более чем сорокалетнюю историю активных разработок [8, 9]. В отечественной психологии тема совладающего поведения разрабатывается с 90-х годов XX века [2, 4, 5, 6]. В последнее время наиболее активные разработки данной проблематики ведутся в Костромском государственном университете им. Н.А. Некрасова.

Копинг-поведением или совладающим поведением принято называть целенаправленное социальное поведение, позволяющее субъекту справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией, используя осознанные стратегии действий [2]. Стиль совладающего поведения является устойчивой личностной характеристикой, но, как выявлено в исследовании С.А. Хазовой, активное развитие стиля совладающего поведения происходит в подростковом и юношеском возрасте в условиях активного взаимодействия с родителями и сверстниками [6].

Гипотеза нашего исследования состояла в том, что совладающее поведение рассматривается как один из механизмов регуляции поведения наряду с контролем поведения и психологической защитой [4, 5]. Психологическую защиту относят к наименее осознаваемому уровню регуляции. Контроль поведения – конструкт, выделенный как основа в становлении саморегуляции человека,

охватывающий индивидуальные ресурсы адаптивного поведения, включая когнитивный контроль, эмоциональную регуляцию и произвольный/волевой контроль. Контроль поведения имеет многоуровневое строение и предполагает участие как неосознаваемых, так и осознаваемых звеньев психической регуляции [4, 5]. Психологическая защита реализуется на неосознаваемом уровне. Попытка связать разные формы регулятивного поведения предполагает анализ их становления и соотношения в развитии человека. Наиболее адекватным методом для проверки нашей гипотезы является лонгитюдное исследование, дополненное методом поперечных срезов.

Цель исследования: изучение соотношения совладающего поведения, контроля поведения и психологических защит в подростковом возрасте методами лонгитюда и поперечных срезов.

Объект исследования: индивидуальные механизмы регуляции поведения.

Предмет исследования: динамика регуляции поведения в подростковом возрасте.

Приоритетными задачами было выявление динамики совладающего поведения, половых различий, изучение динамики соотношения копинг-поведения с контролем поведения и психологическими защитами, а также сравнение результатов полученных методами лонгитюда и поперечных срезов.

**Методика.** В нашем лонгитюдном исследовании приняли участие 43 подростка (24 мальчика и 19 девочек). Данные собраны по 5 точкам исследования с шагом в 1 год. Средний возраст участников на момент первого обследования 14,3 года, на момент последнего – 18,5 лет.

В исследовании методом поперечных срезов (для проверки валидности данных, полученных лонгитюдным методом на небольшой выборке) приняли участие 134 подростка в возрасте от 14 до 16 лет. Было выделено 3 группы по возрасту: 14-летние подростки (средний возраст 14,2 лет) – 60 человек: 22 мальчика и 38 девочек; 15-летние подростки (средний возраст 15,3 лет) – 54 человека: 27 мальчиков и 27 девочек; 16-летние подростки (средний возраст 16,5 лет) – 20 человек: 12 мальчиков и 8 девочек.

Использовались следующие методики:

- Для изучения копинг-поведения подростков: ЮКШ – «Юношеская копинг-шкала» Фрайденберг и Льюис в адаптации Т.Л. Крюковой [1];

- Для оценки уровня когнитивной составляющей контроля поведения: «Стилевые особенности саморегуляции поведения» (ССП-98) В.И. Моросановой [3];

- Для оценки уровня эмоциональной составляющей контроля поведения методика Self Report Emotional Intelligence Test (SREIT), сконструированная на базе ранней модели Дж. Мэйера и П. Сэловя Н. Шутте с коллегами [10];

- Для оценки контроля действий как компонента контроля поведения «Шкала контроля за действием» Ю.Куля в адаптации Шапкина [7];

- Для изучения психологических защит подростков использовалась методика «Индекс жизненного стиля» Келлермана – Плутчика [1]. Эта методика была введена в исследование с 3-го года лонгитюда.

Данные, полученные методом лонгитюда, ежегодно сравнивались с данными прошлого года, а также между собой по половому признаку и уровню развития выделенных составляющих регуляции поведения. Данные, полученные методом поперечных срезов, сравнивались с аналогичными по возрасту испытуемых данными, полученными методом лонгитюда. Использовались статистические критерии: 1) коэффициент ранговой корреляции Спирмана  $r_s$  для определения связи между отдельными шкалами; 2) критерий U Манна – Уитни для определения достовер-

ности различий по группам; 3) критерий Т Вилкоксона для выявления сдвига в значениях исследуемых признаков.

Результаты и их обсуждение.

На рис. 1 представлена динамика копинг-стиля у подростков группы лонгитюда за 5 лет. Можно отметить, что в целом стиль остается достаточно стабильным. Наиболее часто используемыми являются продуктивные и социальные стратегии, такие как «решение проблем» (частота использования колеблется в пределах 72-84 баллов), «работа, достижение» (72-80), «социальная поддержка» (68-72), «друзья» (72-76), «позитивный фокус» (70-75), «отвлечение» (70-77) и «активный отдых» (70-77). В числе наименее используемых стратегий находят преимущественно непродуктивные стратегии, такие как «несовладание» (36-48), «разрядка» (32-36), «общие действия» (35-40). Также в число наименее используемых стратегий попадает «профессиональная помощь» (40-45). Мы предполагаем, что это связано с труднодоступностью такой помощи и низкой информационной поддержкой.

Как видно на рис. 2, в группе подростков, исследованных с помощью метода поперечных срезов получены сходные результаты с данными лонгитюдного исследования.

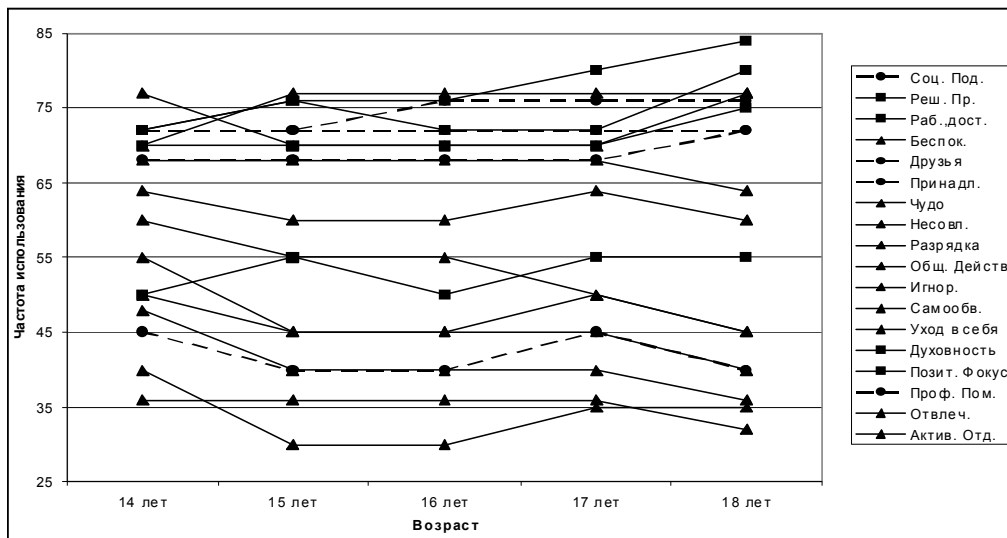
Наиболее часто используемыми копинг-стратегиями является «решение проблемы» (частота использования колеблется в пределах 72-76 баллов), «работа-достижение» (68-72), «социальная поддержка» (68-70), «друзья» (76), «принадлежность» (70-72), «отвлечение» (70-77). В числе наименее часто используемых стратегий отмечены: «несовладание» (42-48), «разрядка» (40-44), «общие действия» (35-40).

При выявлении статистически значимых различий между группами лонгитюдного исследования и исследования методом поперечных срезов были получены следующие результаты:

В 14-летнем возрасте подростки группы лонгитюда чаще используют стратегию «активный отдых» ( $U=2,19, p<0,05$ ) по сравнению с подростками группы поперечных срезов; в 15-летнем подростки группы поперечных срезов чаще прибегают к стратегиям «надежда на чудо» ( $U=-2,79, p<0,05$ ) и «несовладание» ( $U=-2,76, p<0,05$ ), а в 16 лет – к стратегии «общие действия» ( $U=-1,96, p<0,05$ ).

Рис. 1.

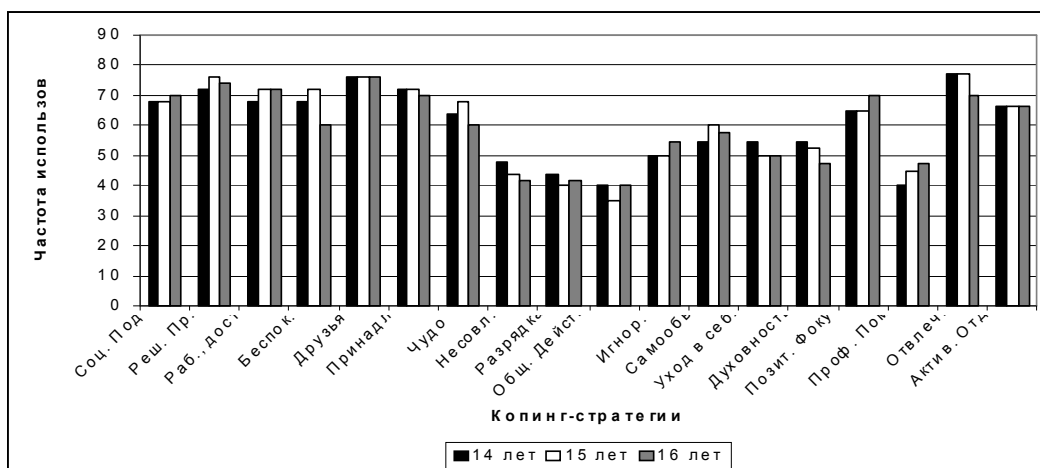
Динамика копинг-стиля у подростков группы лонгитюда за 5 лет (от 14 до 18 лет)



Примечание: толстыми линиями с маркерами «квадрат» отмечены продуктивные копинг-стратегии, пунктирными линиями с маркерами «круг» – социальные, тонкими линиями с маркерами «треугольник» – непродуктивные стратегии.

Рис. 2.

Частота использования копинг-стратегий подростками 14, 15 и 16 лет группы поперечных срезов



В области контроля поведения не выявлены различия в 14-летнем возрасте между группами лонгитюда и поперечных срезов. В 15-летнем возрасте выявлены различия по показателю когнитивного контроля «самостоятельность» ( $U=-3,21$ ,

$p<0,05$ ) и «общий уровень» ( $U=-2,51$ ,  $p<0,05$ ) в пользу группы исследования методом поперечных срезов, а также в 16-летнем возрасте по показателю «самостоятельность» ( $U=-1,99$ ,  $p<0,05$ ). В группе лонгитюда в 16-летнем возрасте выше по-

казатель контроля действия при реализации волевого контроля ( $U=2,33, p<0,05$ ).

Однако общее небольшое количество статистически значимых различий позволяет говорить о схожести этих двух групп, и о валидности исследования методом лонгитюда.

При сравнении копинг-стилей мальчиков и девочек в группе лонгитюд отмечено, что динамика копинг-стиля мальчиков отличается большей вариативностью, у девочек стиль более стабилен. Также можно отметить, что мальчики по сравнению с девочками чаще используют различные стратегии отвлечения, а девочки по сравнению с мальчиками – эмоциональные стратегии.

В области контроля поведения в 14 лет у девочек более высокие показатели по шкале «программирования» когнитивной составляющей контроля поведения ( $U=-2,03, p<0,05$ ), в 15 и 16 лет опять же у девочек выше показатели контроля действий пре неудаче (компонент контроля поведения) ( $U=-2,57, p<0,05$ ;  $U=-2,07, p<0,05$  соответственно), а в 17 и 18 лет девочки доминируют по оценке эмоций (шкала эмоционального компонент контроля поведения) ( $U=-2,11, p<0,05$ ;  $U=-2,34, p<0,05$ ).

В области психологических защит в 16 лет половых различий не выявлено, в 17 лет мальчики чаще девочек прибегают к «вытеснению» ( $U=2,83, p<0,05$ ), а в 18 лет у девочек по сравнению с мальчиками преобладает использование защиты «реактивные образования» ( $U=-2,04, p<0,05$ ).

При выявлении динамики показателей по годам группы лонгитюда можно выделить несколько общих тенденций: количество изменений по шкалам контроля поведения неизменно постепенно растет, и у мальчиков, и у девочек; количество изменений по психологическим защитам достаточно стабильно, однако у девочек по сравнению с мальчиками изменений больше; по копинг-стратегиям мы видим сначала достаточно стабильный и невысокий уровень количества изменений, но между 17 и 18 годами происходит значительный скачок. Именно в этом возрасте подростки оканчивают школу, и большинство из них поступает в высшие учебные заведения. Образ жизни молодых людей меняется достаточно кардинально, и вместе с ним меняются сознательные стратегии совладания (что также может быть связано с изменением трудных жизненных ситуаций, или же представлений о них). При подробном рассмотрении видно, что возрастает частота обращения

к продуктивным стратегиям («социальная поддержка», «решение проблем», «работа, достижение», «позитивный фокус»), а также к стратегии «активный отдых». Происходит резкое снижение частоты обращения к непродуктивным стратегиям («несовладание», «разрядка», «уход в себя», «самообвинение»). Таким образом, можно говорить о том, что общий копинг-стиль становится более продуктивным. Однако, стоит отметить, что подростки с высоким уровнем контроля поведения активно используют все три вида копинг-стратегий, успешно подбирая свою стратегию к каждой конкретной ситуации.

Корреляционный анализ данных группы лонгитюда дает основание считать, что девочки по сравнению с мальчиками, особенно в юношеском возрасте более вариативны в выборе способов преодоления трудных жизненных ситуаций. У них значительно меньше связей между компонентами саморегуляции: совладающим поведением, контролем поведения и психологической защитой. Если в 14 лет и у мальчиков, и девочек выявлено по 30 связей между копинг-стратегиями и шкалами контроля поведения, то к 18 годам у девочек выявлено всего 7 связей, в то время как у мальчиков – 45. При этом все связи на уровне коэффициентов корреляции 0,4-0,6 с уровнем значимости  $p<0,05$ . Так же у мальчиков выявлено больше отрицательных связей копинг-стратегий с компонентами контроля поведения. Эти связи выявлены преимущественно у непродуктивных стратегий. У девочек преобладают положительные связи шкал контроля поведения с продуктивными и социальными копинг-стратегиями. Связи между копинг-стратегиями и психологическими защитами также преимущественно положительные, при этом и у мальчиков, и у девочек. Эти данные свидетельствуют об актуализации некоего комплекса регулятивного поведения, включающего защиты и копинги. При этом у девочек в 14 лет связей столько же, сколько и у мальчиков (по 30), а к 18 годам – значительно меньше (7 против 45). Необходимо отметить, что количество связей между копинг-стратегиями и шкалами контроля поведения значительно больше, чем между копинг-стратегиями и психологическими защитами или между психологическими защитами и шкалами контроля поведения.

#### Выводы:

1. Совладающее поведение, контроль поведения и психологические защиты являются тесно

связанными конструктами в едином механизме саморегуляции.

2. Стиль совладания у мальчиков более вариативен, чем у девочек. Общий «скачек» в динамике стиля совладания приходится на период окончания школы и выбора дальнейшего профессионального пути.

3. Динамика стилей совладания связана с динамикой контроля поведения и психологических защит.

4. Выявленные половые различия указывают на большую вариативность в выборе способов преодоления трудных жизненных ситуаций у девочек по сравнению с мальчиками.

5. Мальчики на протяжении 14-18 лет чаще используют стратегии отвлечения, девочки отдают предпочтение эмоциональным стратегиям совладания.

6. Процесс становления стилей совладания происходит за счет изменения количества и качества связей между копинг-стратегиями и шкалами контроля поведения. При этом количество связей у мальчиков повышается на протяжении 14-18 лет, а у девочек наоборот снижается.

7. Сравнение лонгитюдного исследования с данными поперечных срезов показали принципиальную когерентность полученных результатов.

#### Библиографический список

1. Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. –

М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – С.444-452.

2. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. Монография. – Кострома: Авантитул, 2004.

3. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции. – М.: Наука, 2001.

4. Сергиенко Е.А. Соотношение и взаимосвязь контроля поведения и стратегий совладания развивающейся личности / Е.А.Сергиенко, И.И. Ветрова // Научный поиск. Сборник научных работ студентов, аспирантов и преподавателей. Выпуск 5. – Ярославль: Ярославский государственный университет, 2004.

5. Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008.

6. Хазова С.А. Совладающее поведение одаренных старшеклассников // Психол. журн. – 2004. – Т. 25. – № 5. – С. 59-69.

7. Шапкин С.А. Экспериментальное изучение волевых процессов. Серия: Практикум по экспериментальной психологии. – М.: Смысл, 1997.

8. Frydenberg E. Coping competencies: what to teach and when // Theory Into Practice. – Wntr 2004. – P. 43-66.

9. Lazarus R.S. Folkman S. Stress, appraisal and coping. – N.Y.: Springer Publishing House, 1984.

10. Schutte, N.S. et al. Development and validation of a measure of emotional intelligence. // Personality and Individual Differences. – 1998. – V. 25. – P. 167-177.