

ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА

УДК 159.922.736.4

*И.И. Ветрова***РАЗВИТИЕ РЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ: СООТНОШЕНИЕ СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАНИЯ, КОНТРОЛЯ ПОВЕДЕНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ***Работа выполнена при поддержке РГНФ, гранты № 08-06-00325а, 09-06-00567а.*

Представлены результаты исследования методом лонгитюда процесса становления стилей совладания в подростковом возрасте. Копинг-поведение рассматривается как механизм саморегуляции наряду с контролем поведения и психологической защитой. Выявлена динамика становления стилей совладания во взаимосвязи с контролем поведения и психологическими защитами. Показаны половые различия в стилях совладания и динамике стиля совладания.

Ключевые слова: копинг-поведение; стиль совладания; контроль поведения; психологическая защита.

Проблема совладающего поведения и его ресурсов имеет в зарубежной психологии более чем сорокалетнюю историю активных разработок [1–3]. В отечественной психологии тема совладающего поведения разрабатывается с 90-х гг. XX в. [4–11].

Копинг-поведением, или совладающим поведением, принято называть целенаправленное социальное поведение, позволяющее субъекту справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией, используя осознанные стратегии действий. Это сознательное поведение, направленное на активное взаимодействие субъекта с ситуацией – изменение ситуации (поддающейся контролю) или приспособление к ней (если ситуация не поддается контролю) [8]. Копинг-поведение реализуется на базе копинг-ресурсов при помощи копинг-стратегий. Копинг-ресурсы – это набор характеристик личности и социальной среды, позволяющих осуществлять оптимальную адаптацию к стрессовым ситуациям. Копинг-стратегии (стили совладающего поведения) – актуальные ответы личности на воспринимаемую угрозу.

Стиль совладающего поведения является устойчивой личностной характеристикой (подобной когнитивному стилю), активное становление которой приходится на подростковый возраст. Как выявлено в исследовании С.А. Хазовой, развитие стиля совладающего поведения происходит в подростковом и юношеском возрасте в условиях активного взаимодействия с родителями и сверстниками [11].

Нам представляется интересной и перспективной задача изучить процесс становления стиля совладания в подростковом возрасте как одного из механизмов саморегуляции, вписанного в единую более широкую структуру регулятивного поведения, наряду с контролем поведения и психологической защитой [10, 12]. 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 [13].

Копинг-поведение – осознаваемое, целенаправленное поведение, направленное на преодоление стрессовых состояний. Попытка связать разные формы регулятивного поведения предполагает анализ их становления и соотношения в развитии человека.

Становление стилей совладающего поведения приходится на подростковый возраст, когда контроль поведения, гипотетически, сформирован в большей степени, чем стили совладающего поведения. Вопрос о соотношении разных типов регулятивного поведения наиболее адекватно может быть решен лонгитюдным методом. Большой интерес для нас также представляют возрастные и половые различия при использовании совладающего поведения. Исследование Э. Фрайденберг [3], показало, что пик использования непродуктивных стратегий совладания у девочек приходится на 12–14 лет, а у мальчиков – на 14–16.

Соотношение совладающего поведения и психологической защиты – не менее актуальная тема ввиду существования определенной дихотомии в понимании копинг-стратегий и психологических защит. Изначально понятие копинг-поведение в психоаналитической практике в контексте проблемы тревоги рассматривалось как часть психологических защит. Сейчас ряд авторов относит психологическую защиту к одному из видов совладающего поведения [1, 2]. Р.М. Грановская и И.М. Никольская [6], исследовавшие копинг-стратегии детей младшего школьного возраста, обозначили соотношение стратегий совладания и механизмов психологической защиты. Эти понятия достаточно тесно связаны, однако имеют разный характер. Ключевым отличием является осознанность и контролируемость поведения самим индивидом в ситуации копинг-поведения. Кроме того, существует принципиальная возможность обучения совладанию и применению осознанных копинг-стратегий. Таким образом, в качестве гипотезы мы предлагаем рассматривать механизмы психологической защиты и совладающее поведение в единстве их функций и оценивать их как связанные, но разные и равноценные механизмы саморегуляции наряду с контролем поведения, являющимся их индивидуальным ресурсом.

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

Приоритетными задачами было выявление динамики совладающего поведения, половых различий, изучение динамики соотношения копинг-поведения с контролем поведения и психологическими защитами.

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.

Были использованы следующие методики:

- для изучения копинг-поведения подростков: ЮКШ – «Юношеская копинг-шкала» Фрайденберг и Льюис в адаптации Т.Л. Крюковой [8];

- для оценки уровня когнитивной составляющей контроля поведения: «Стилевые особенности саморегуляции поведения» (ССП-98) В.И. Моросановой [14];

- для оценки уровня эмоциональной составляющей контроля поведения методика Self Report Emotional Intelligence Test (SREIT), сконструированная на базе ранней модели Дж. Мэйера и П. Сэловея Н. Шутте с коллегами [15];

- для оценки контроля действий как компонента контроля поведения «Шкала контроля за действием» Ю. Куля в адаптации С.А. Шапкина [16];

- для изучения психологических защит подростков использовалась методика «Индекс жизненного стиля» Келлермана – Плутчика [17]. Эта методика была введена в исследование с 3-го года лонгитюда.

Полученные данные ежегодно сравнивались с данными прошлого года, а также между собой по половому признаку и уровню развития выделенных составляющих регуляции поведения. Использовались статистические критерии: 1) коэффициент ранговой корреляции Спирмана r_s для определения связи между отдельными шкалами; 2) критерий U Манна – Уитни для определения достоверности различий по группам; 3) критерий T Вилкоксона для выявления сдвига в значениях исследуемых признаков.

На рис. 1 представлена динамика копинг-стиля у подростков 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 находятся 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 трудодоступностью такой помощи и низкой информационной поддержкой.

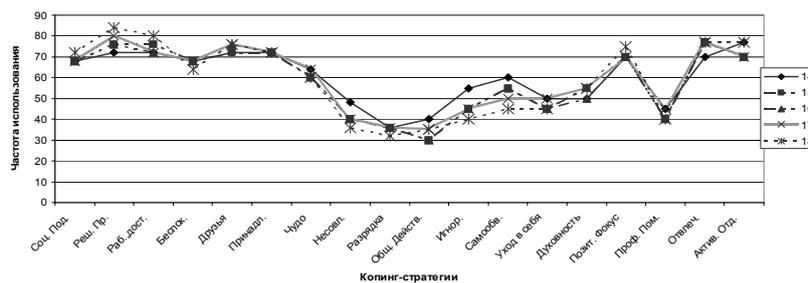


Рис. 1. Динамика копинг-стиля у подростков за 5 лет (с 14 до 18 лет)

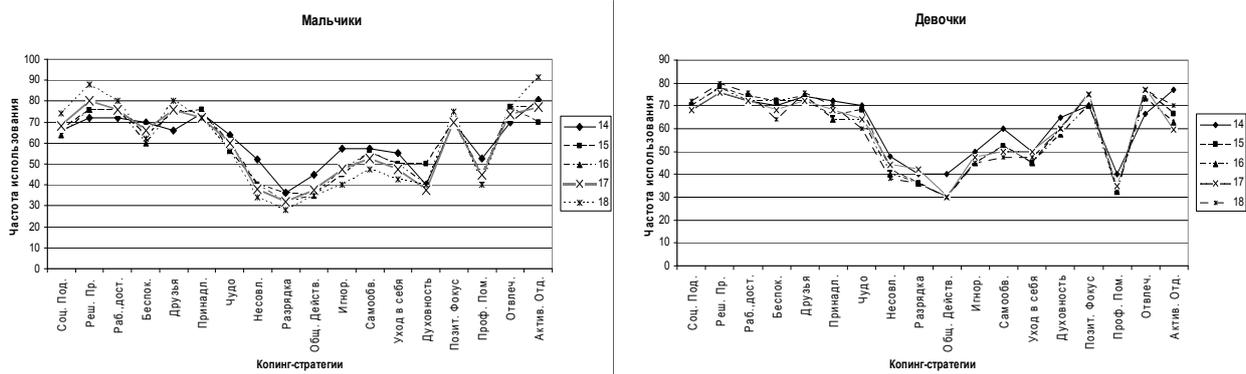


Рис. 2. Динамика копинг-стиля у мальчиков (рисунок слева) и девочек (рисунок справа) за 5 лет (с 14 до 18 лет)

При сравнении копинг-стилей мальчиков и девочек (рис. 2) мы видим, что динамика копинг-стиля мальчиков отличается большей вариативностью, у девочек стиль более стабилен. При этом половых различий выявлено ограниченное количество. В 14 лет девочки реже мальчиков прибегают к «игнорированию» ($U=2,33$,

$p<0,05$) и «профессиональной помощи» ($U=1,99$, $p<0,05$), но чаще – к «духовности» ($U=-2,3$, $p<0,05$). В 15 лет мальчики чаще используют «общие действия» ($U=-2,36$, $p<0,05$), а девочки – «надежду на чудо» ($U=2,42$, $p<0,05$). К 16 годам мальчики также чаще используют «общие действия» ($U=2,65$, $p<0,05$), а также

«активный отдых» ($U=2,1$, $p<0,05$). Девочки же чаще предпочитают «разрядку» ($U=-2,04$, $p<0,05$) и опять «духовность» ($U=-2,29$, $p<0,05$). В 17 лет мальчики чаще девочек используют «решение проблемы» ($U=2,23$, $p<0,05$) и «активный отдых» ($U=2,77$, $p<0,05$), а девочки – «разрядку» ($U=-2,27$, $p<0,05$) и «духовность» ($U=-1,98$, $p<0,05$). К 18 годам тенденция сохраняется: мальчики чаще отдают предпочтение «общим действиям» ($U=2,3$, $p<0,05$) и «активному отдыху» ($U=3,2$, $p<0,05$), а девочки – «разрядке» ($U=-2,44$, $p<0,05$) и «духовности» ($U=-2,03$, $p<0,05$). Таким образом, 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 и психологических защит половых различий ещё меньше.

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 различий по годам можно выделить несколько общих тенденций (табл. 1): количество изменений по шкалам контроля поведения неизменно растёт 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 заканчивают школу, и большинство из них поступают 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 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.

Таблица 1

Сравнение количества статистически значимых различий между отдельными шкалами копинг-поведения, контроля поведения и психологических защит у мальчиков и девочек по годам от 14 до 18 лет

Составляющие саморегуляции	Количество выявленных статистически значимых различий											
	14 и 15 лет			15 и 16 лет			16 и 17 лет			17 и 18 лет		
	Общее	М	Д	Общее	М	Д	Общее	М	Д	Общее	М	Д
Копинг-стратегии	4	3	1				2	2	2	17	13	14
Шкалы контроля поведения	2		2	4	2	5	6	4	3	10	6	6
Психологические защиты	Не исследовалось						7	5	6	5	3	6

Таблица 2

Сравнение количества корреляционных связей между копинг-стратегиями и шкалами контроля поведения, между копинг-стратегиями и психологическими защитами, между шкалами контроля поведения и психологическими защитами у мальчиков и девочек за 5 лет (от 14 до 18 лет)

Коррелируемые показатели	Связи	Количество связей (общее у мальчиков и девочек)														
		14 лет			15 лет			16 лет			17 лет			18 лет		
		Общ.	М	Д	Общ.	М	Д	Общ.	М	Д	Общ.	М	Д	Общ.	М	Д
Копинг-стратегии и шкалы контроля поведения	Общее количество	47	30	30	20	17	15	33	27	14	32	43	13	31	45	7
	Положительные	21	7	26	20	11	14	28	18	11	23	25	9	24	24	5
	Отрицательные	26	23	4	0	6	1	5	9	3	9	18	4	7	21	2
Копинг-стратегии и психологические защиты	Общее количество	Не исследовалось						5	3	10	8	9	5	7	10	10
	Положительные	Не исследовалось						4	3	4	6	6	3	6	4	8
	Отрицательные	Не исследовалось						1	0	6	2	3	2	1	6	2
Шкалы контроля поведения и психологические защиты	Общее количество	Не исследовалось						5	7	8	13	7	4	14	8	3
	Положительные	Не исследовалось						4	5	2	9	6	2	11	8	1
	Отрицательные	Не исследовалось						1	2	6	4	2	2	3	0	2

Корреляционный анализ (табл. 2) даёт 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 поведе-

нием, контролем поведения и психологической защитой. Если в 14 лет и у мальчиков, и у 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 коэффициента корреляции 0,4–0,6 с уровнем значимости $p \leq 0,05$. Также 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, что может говорить о включении некоего комплекса из защит копинга в трудной ситуации. При этом у девочек в 14 лет связей больше, чем у мальчиков, а к 18 годам – меньше. 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.

На основании полученных данных можно сделать следующие выводы:

1. Совладающее поведение, контроль поведения и психологические защиты являются тесно связанными конструктами в едином механизме саморегуляции.
2. Стиль совладания у мальчиков более подвержен изменениям, чем у девочек. Общий «скачок» в динамике стиля совладания приходится на период выпуска из школы и поступления в ВУЗы.
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.

ЛИТЕРАТУРА

1. Haan N. Coping and defense mechanisms related to personality inventories // *Journal of Consulting Psychology*. 1965. Vol. 29. P. 373–378.
2. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. N.Y.: Springer Publishing House, 1984.
3. Frydenberg E. Coping competencies: what to teach and when // *Theory Into Practice*. Wntr 2004. P. 43–66.
4. Аncyферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита // *Психологический журнал*. 1996. № 1. С. 3–18.
5. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков // *Обзор психиатрии и медицинской психологии*. 1993. № 1. С. 53–59.
6. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. СПб.: Речь, 2001.
7. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. М.: Ин-т психологии РАН, 1995.
8. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. Кострома: Авантитул, 2004.
9. Психология совладающего поведения: Материалы Междунар. науч.-практ. конф. / Отв. ред. Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007.
10. *Совладающее поведение: современное состояние и перспективы* / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М.: Институт психологии РАН, 2008.
11. Хазова С.А. Совладающее поведение одаренных старшеклассников // *Психологический журнал*. 2004. № 5. Т. 25. С. 59–69.
12. Сергиенко Е.А., Ветрова И.И. Соотношение и взаимосвязь контроля поведения и стратегий совладания развивающейся личности // *Научный поиск: Сб. науч. работ студентов, аспирантов и преподавателей*. Ярославль: Ярослав. гос. ун-т, 2004. Вып. 5.
13. Сергиенко Е.А. Контроль поведения как развитие представлений об индивидуальности с позиций субъектно-системного подхода // XX Мерлинские чтения «В.С. Мерлин и системные исследования индивидуальности человека»: Материалы межрегион. юбилейной науч.-практ. конф. Пермь, 2005. Ч. 1. С. 34–48.
14. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции. М.: Наука, 2001.
15. Schutte N.S., Malouff J.M., Hall L.E. et al. Development and validation of a measure of emotional intelligence // *Personality and Individual Differences*. 1998. Vol. 25. P. 167–177.
16. Шапкин С.А. Экспериментальное изучение волевых процессов. Сер. Практикум по экспериментальной психологии. М.: Смысл, 1997.
17. Диагностика типологий психологической защиты (Р. Плутчик в адаптации Л.И. Вассермана, О.Ф. Ерышева, Е.Б. Клубовой и др.) // *Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп*. М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2002. С. 444–452.

Статья представлена научной редакцией «Психология и педагогика» 25 сентября 2010 г.