

Психология развития и педагогическая психология

УДК 159.9 (571.65)
ББК 88.8

ВОЗРАСТНЫЕ И ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

О.П. Бартош, Т.П. Бартош

Представлены результаты исследования копинг-поведения у разновозрастных подростков мужского и женского пола. Показано, что у тринадцатилетних девочек и мальчиков выбор стратегий совладания со стрессом достоверно не отличается. Пятнадцатилетними девочками достоверно чаще, чем сверстниками-мальчиками используются стратегии «самоконтроль», «поиск социальной поддержки», «бегство-избегание», «положительная переоценка». Стратегии «дистанцирование» и «принятие ответственности» у подростков всех возрастных групп наименее предпочтительны, наиболее востребованы «поиск социальной поддержки» и «планирование решение проблемы».

Ключевые слова: копинг-поведение, гендерные предпочтения, подростки.

Введение

Совладающее поведение – это целенаправленное социальное поведение, позволяющее человеку справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией способами, адекватными личностным особенностям, через осознанные стратегии действий. Основная задача копинг-поведения состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации [5]. Использование конструктивных, адаптивных копинг-стратегий является одним из способов социальной адаптации и сохранения здоровья человека. Известно, что существуют отчетливые гендерные, возрастные и кросскультурные особенности совладающего поведения субъекта, выступающие как факторы, регулирующие активность личности [4, 7, 8].

Стиль совладающего поведения является довольно устойчивой личностной характеристикой, активное становление которого приходится на подростковый возраст, но используемые наборы стратегий не остаются постоянными и зависят от ситуации [2]. Механизмы совладания более пластичны, чем выполняющие сходные функции механизмы психологической защиты, но требуют от человека больших затрат психической энергии и напряжения когнитивных, эмоциональных и поведенческих механизмов. Нет оптимальных стратегий, которые были бы абсолютно эф-

фективны во всех трудных ситуациях [3]. Копинг-стратегии могут быть продуктивными или непродуктивными в каждой конкретной ситуации [1, 6] и в каждом возрастном периоде развития человека, позволяя оптимально справляться с жизненными трудностями.

Многие исследователи в рамках психологии копинг-поведения подчеркивают особую роль копинг-ресурсов в подростковом возрасте [7, 8, 11], способствующих успешно справляться с жизненными трудностями, связанных с гибкостью мышления, поведения, эмоционального реагирования, обеспечивающих переключение внимания с одной ситуации на другую [12]. Подростковый возраст является переходным периодом между детством и взрослостью и характеризуется качественными изменениями. Основу формирования новых психологических и личностных качеств составляет общение, которое играет важную роль в развитии личности подростка, становлении его самосознания, формировании личностной идентичности и моделей поведения в его социальной адаптации [9]. Активное развитие стиля совладающего поведения происходит в подростковом возрасте при активном взаимодействии с родителями и сверстниками [4]. Поэтому подростку необходима социальная и эмоциональная поддержка значимых людей в преодолении трудных ситуаций, способствующая выявлению и развитию его

внутренних ресурсов. Преобладание в поведенческом репертуаре подростка определенных копинг-стратегий может способствовать успешному или неуспешному преодолению жизненных трудностей.

В настоящее время актуально изучение становления копинг-поведения подростков, проживающих в суровых условиях Северо-Востока России. В этих условиях растущий организм дополнительно подвергается комплексному воздействию экстремальных факторов окружающей среды, что в какой-то мере может снижать качество жизни и определять некоторые негативные черты поведения индивида.

Целью исследования стало определение особенностей копинг-поведения подростков в группах, отличающихся по возрасту и гендерной принадлежности.

Материалы и методы

В исследовании приняли участие 405 учеников 7–11-х классов (210 девочек и 195 мальчиков). Исследование проводилось в течение учебного года в общеобразовательных школах г. Магадана. Выборку исследования составили 5 подгрупп подростков обоего пола, сформированных отдельно по гендерному и возрастному критерию: 1-я группа – подростки 13 лет; 2-я группа – 14 лет; 3-я группа – 15 лет; 4-я группа – 16 лет; 5-я группа – 17 лет.

Структура и выраженность используемых копинг-стратегий диагностировались с помощью методики копинг-теста (WCQ –ways of coping Questionnaire) Р. Лазаруса и С. Фолькман, адаптированной в лаборатории медицинской психологии Санкт-Петербургского научно-исследовательского психоневрологического института им. В.М. Бехтерева под руководством проф. Л.И. Вассермана [1, 6]. Методика включает 50 утверждений,

каждое из которых отражает определенный вариант поведения в трудной или проблемной ситуации. Опросник позволяет определить относительную выраженность каждого из восьми видов копинг-стратегий: «конфронтация», «дистанцирование», «самоконтроль», «поиск социальной поддержки», «принятие ответственности», «бегство-избегание», «планирование решения проблемы», «положительная переоценка» [1, 6]. Статистическая обработка данных проведена с использованием стандартного приложения Excel к лицензионному пакету ОС Windows-97 и пакета прикладных программ Statistica ver.6. Для определения статистической значимости различий использовался расчет значений t-критерия Стьюдента.

Результаты исследования и их обсуждение

Основные статистические данные по результатам выполненного исследования представлены в табл.1. Наиболее часто используемые копинг-стратегии мальчиками 13 лет были «бегство-избегание», «поиск социальной поддержки» и «планирование решения проблемы». Механизм совладания по типу «избегание», по мнению Н.А. Сирота [10], основан на недостаточно развитой системе личностно-средовых копинг-ресурсов, что является одной из ведущих поведенческих стратегий при формировании аддиктивного поведения и свидетельствует о низком функциональном уровне развития личности.

В возрасте 14 лет у мальчиков значительно снижен ($p < 0,05$) выбор копинг-стратегий «поиск социальной поддержки» и «бегство-избегание» по сравнению с тринадцатилетними мальчиками. Ведущими были стратегии «планирование решения проблемы» и «само-

Таблица 1

Выраженность копинг-стратегий у мальчиков, проживающих в г. Магадане ($M \pm m$)

Исследуемые виды копинг-стратегий)	1-я группа, 13 лет n=27	2-я группа, 14 лет n=50	3-я группа, 15 лет n=39	4-я группа, 16 лет n=53	5-я группа, 17 лет n=26
Конфронтативный копинг	49,8±3,29	44,5±2,20	49,1±3,01	53,6±2,39	53,9±2,62
Дистанцирование	48,1±3,14	48,6±2,44	41,8±2,57*	47,2±2,40	47,4±2,89
Самоконтроль	57,1±3,86	56,1±2,57	44,9±2,68*	51,7±2,23*	55,6±3,02
Поиск социальной поддержки	60,9±3,38	47,7±2,77*	46,4±2,19	54,3±2,14*	57,1±3,84
Принятие ответственности	42,2±2,37	39,3±2,85	46,8±3,02	44,7±2,49	47,6±3,34
Бегство-избегание	62,1±4,71	50,6±3,38*	37,6±2,86*	44,2±2,37	41,2±4,29
Планирование решения проблемы	59,2±3,41	56,1±2,53	57,8±3,08	65,1±2,22*	66,7±3,23
Положительная переоценка	51,0±3,91	48,3±2,25	43,8±2,68	51,3±2,20*	44,5±3,50

* – достоверное различие между показателями с предыдущей возрастной группой.

контроль», наименее используемый, так же как и в 13 лет, копинг «принятие ответственности». Это свидетельствует об отрицании своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение в этот возрастной период. В 15 лет значительно снижена ($p < 0,05$) частота выбора трех стратегий – «дистанцирование», «самоконтроль» и «бегство-избегание». Следует отметить, в этом возрасте у мальчиков наблюдается наименьшая частота выбора всех копинг-стратегий, что может указывать на некоторый дефицит копинг-ресурсов по сравнению с результатами других обследуемых возрастных групп подростков. Старшеклассники 16 и 17 лет сходны в выборе предпочитаемых стратегий. У юношей частота выбора «конфронтативного копинга» значительно увеличена по сравнению с 14-летними подростками ($p < 0,05$). Использование этой стратегии обеспечивает способность к сопротивлению трудностям, умение отстаивать свои собственные интересы. Также увеличивается частота выбора стратегии «поиск социальной поддержки», отражающая уверенность старшеклассников в том, что друзья, родители, учителя окажут поддержку в трудных жизненных ситуациях. Использование юношами в 17 лет в качестве ведущих таких конструктивных механизмов совладания, как «планирование решения проблемы», «поиск социальной поддержки» и «самоконтроля», свидетельствует об умении анализировать ситуацию и учитывать прошлый опыт.

У девочек в 13 лет (табл. 2) наиболее предпочитаемыми были стратегии «самоконтроль», «поиск социальной поддержки» и «бегство-избегание».

В числе наименее используемых были «принятие ответственности», «конфронтатив-

ный копинг», «дистанцирование». Девочки в 14 лет практически в равной степени предпочитают продуктивные механизмы совладания – «планирование решения проблемы», «самоконтроль», «поиск социальной поддержки». Остается достаточно выраженным механизм «бегство-избегание». Наименее востребованной стратегией в 13–14 лет у девочек так же, как и у мальчиков-сверстников, является копинг «принятие ответственности». Среди 15-летних девочек ведущими являются те же стратегии, что и у 14-летних, но уже большее значение в совладании со стрессом приобретает «конфронтативный копинг», однако неконструктивный копинг «дистанцирование» используется реже. В 16 лет у девушек значительно увеличивается ($p < 0,05$) выбор стратегии «бегство-избегание». Это может проявляться в отрицании проблемы, фантазировании, необоснованных ожиданиях, вспышек раздражения. В возрасте 16 и 17 лет у девушек выраженность ведущих стратегий практически одинакова: «планирование решения проблемы», «поиск социальной поддержки», «самоконтроль». Однако у 16-летних девушек наименее выражена стратегия «дистанцирование», а у 17-летних – «принятие ответственности».

При исследовании гендерных предпочтений использования копинг-стратегий в изучаемых возрастных группах не было выявлено значимых различий среди 13-летних подростков. Отмечено лишь большее предпочтение девочками использование копинга «самоконтроля». В 14 лет девочки чаще мальчиков используют «поиск социальной поддержки» ($p < 0,05$), у них большая потребность в эмоциональной поддержке родственников, подруг. Наибольшие гендерные различия использования копинг-стратегий наблюдаются в 15 лет. Так, девочки 15 лет чаще сверстников-

Таблица 2

Выраженность копинг-стратегий у девочек, проживающих в г. Магадане ($M \pm m$)

Исследуемые виды копинг-стратегий	1-я группа, 13 лет n=48	2-я группа, 14 лет n=47	3-я группа, 15 лет n=46	4-я группа, 16 лет n=40	5-я группа, 17 лет n=29
Конфронтативный копинг	45,4±2,69	49,0±2,19	53,3±2,70	57,1±2,83	53,1±2,55
Дистанцирование	45,6±2,48	49,2±2,37	43,6±2,65	47,8±2,84	49,0±3,65
Самоконтроль	63,6±2,54	56,6±2,61*	53,4±2,57	57,3±2,71	60,2±2,88
Поиск социальной поддержки	60,8±2,35	56,1±2,75	54,4±3,14	62,8±3,39*	61,4±3,46
Принятие ответственности	39,3±2,10	37,2±2,65	45,1±2,97*	49,9±2,96	44,7±3,55
Бегство-избегание	59,7±2,91	56,0±3,00	47,9±3,80	59,9±2,99*	58,7±4,57
Планирование решения проблемы	58,3±3,06	56,8±2,6	57,0±2,42	61,1±2,99	63,8±2,96
Положительная переоценка	55,4±3,06	49,0±2,98	50,4±2,75	50,6±2,62	54,9±2,67

* – достоверное различие между показателями с предыдущей возрастной группой.

мальчиков предпочитают четыре стратегии: «самоконтроль», «поиск социальной поддержки», «бегство-избегание», «положительную переоценку» ($p < 0,05$). В 16 лет юноши значимо реже ($p < 0,05$) девушек используют стратегии «поиск социальной поддержки» и «бегство-избегание». В 17 лет девушки также чаще юношей применяют «бегство-избегание» и больше предпочитают «положительную переоценку» ($p < 0,05$), что вероятно, связано с характерным для девочек большим эмоциональным напряжением в различных проблемных ситуациях.

В исследовании Т.Н. Разуваевой [9] также было показано, что у старшеклассников наиболее предпочитаемый стиль совладания – «копинг, ориентированный на избегание» и составляет в среднем 51% выборов. «Бегство-избегание» представляет собой мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию решения проблемы. Некоторыми исследователями использование стратегии избегания рассматривается как неадаптивная, но это обстоятельство не исключает ее пользы в отдельных ситуациях, особенно в острых стрессогенных ситуациях возможность быстрого снижения эмоционального напряжения [1, 4, 7, 8]. Таким образом, по нашим данным, у девушек в 16–17 лет достаточно востребована стратегия «бегство-избегание», несмотря на то, что использование копинга «планирование решения проблемы» с возрастом становится популярнее. У юношей 16–17 лет стратегия «планирование решения проблемы» представляет большую актуальность, чем у сверстниц. Копинг-стратегия «поиск социальной поддержки» часто используется и мальчиками, и девочками в течение всего подросткового периода, но девочки чаще прибегают к этому стилю совладания. С переходом в подростковый возраст происходит снижение зависимости от взрослых, однако социальная поддержка не утрачивает своей роли: если у младшего школьника адресатом помощи были взрослые, то, начиная с младшего подросткового возраста, таким адресатом становятся сверстники. В экстремальных случаях девочки чаще обращаются за помощью к сверстникам или взрослым, случайно оказавшимся в данный момент рядом. Мальчики же чаще полагаются на себя и принимают решение исходя из собственных возможностей [11].

В целом полученные нами данные совпадают с результатами исследования И.И. Ветровой [2], которая указывает на то,

что с возрастом у подростков доля продуктивных копингов увеличивается, однако на выбор стиля совладания влияют не только возрастные особенности, но и средовые. Исследованием Э. Фрайденберг [13] показано, что пик использования непродуктивных стратегий совладания у девочек приходится на возраст 12–14 лет, а у мальчиков на 14–16 лет. В то же время в нашем исследовании не установлена какая-либо зависимость использования каких-либо однозначных стилей совладания от возраста и гендерной принадлежности. Хотя некоторые тенденции использования копинг-поведений четко прослеживаются: у девочек и мальчиков особенно актуальными являются конструктивные стили поведения: «поиск социальной поддержки» и «планирование решения проблемы». Наименее используемым копингом у подростков обоего пола является «принятие ответственности». Среди неконструктивных копингов наиболее популярным у девочек является «бегство-избегание».

Заключение

Таким образом, у подростков разного возраста и гендерной принадлежности проявляются специфические особенности совладания со стрессом. У 13-летних подростков в группах мальчиков и девочек достоверных различий в выборе стратегий совладания не наблюдается, а в возрасте 15 лет установлено наибольшее различие выбора копинг-предпочтений. Стратегии «дистанцирование» и «принятие ответственности» во всех возрастных группах подростков обоего пола наименее предпочтительны. Среди конструктивных копинг-стратегий поведения востребованными являются «поиск социальной поддержки» и «планирование решения проблемы». Из неконструктивных копингов у девочек наиболее популярным является «бегство-избегание».

Полученные данные исследования проявлений копинг-поведения подростков позволяют объяснить некоторые психологические механизмы становления личности и самоопределения, формирования основных форм адаптации, происходящие в процессе взросления. Показано, что основанное на конструктивных копингах адаптивное поведение направлено на анализ возникающих трудностей, возможных путей выхода из них и, как следствие, ведет к повышению самооценки, самоконтроля и более глубокому осознанию собственной ценности как личности.

Литература

1. Вассерман, Л.И. *Совладание со стрессом: теория и психодиагностика: учебно-методическое пособие* / Л.И. Вассерман, В.А. Абабков, Е.А. Трифонова // под науч. ред. проф. Л.И. Вассермана. – СПб.: Изд-во «Речь», 2010. – 192 с.
2. Ветрова, И.И. *Связь совладающего поведения с контролем поведения и психологической защитой в системе саморегуляции* / И.И. Ветрова // *Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы* / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – С. 179–196.
3. Заика, Л.Л. *Некоторые теоретические проблемы совладающего поведения в психологической науке. Особенности совладания старшеклассников* / Л.Л. Заика, Т.Н. Разуваева // *Психология совладающего поведения: материалы Международной научно-практической конференции*. – Кострома, 2007. – С. 33–35.
4. Крюкова, Т.Л. *Возрастные и культурные различия в стратегиях совладающего поведения личности* / Т.Л. Крюкова // *Психологический журнал*. – 2005. – Т. 26. – № 2. – С. 5–15.
5. Лазарус, Р. *Теория стресса и психофизиологические исследования* / Р. Лазарус // *Эмоциональный стресс: пер. с англ.* – М.: Наука, 1970. – С. 178–208.
6. *Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями: пособие для врачей и медицинских психологов* / под ред. Л.И. Вассермана и др. – СПб.: НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2009. – 37 с.
7. Нартова-Бочавер, С.К. *«Coping behavior» в системе понятий психологии личности* / С.К. Нартова-Бочавер // *Психологический журнал*. – 1997. – Т. 18. – № 5. – С. 20–30.
8. *Профилактика наркомании у подростков: от теории к практике* / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский, И.И. Хажилина, Н.С. Видерман. – М.: Генезис, 2001.
9. Разуваева, Т.Н. *Особенности совладания старшеклассников* / Т.Н. Разуваева, Л.Л. Заика // *Материалы Международной научно-практической конференции «Психология совладающего поведения»*. – Кострома, 2007. – С. 148–150.
10. Сирота, Н.А. *Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков* / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский // *Обозр. психiatr. и мед. психол.* – 1994. – № 1. – С. 63–64.
11. Точилина, Т.В. *Гендерные особенности совладающего поведения у младших подростков* / Т.В. Точилина // *Материалы Международной научно-практической конференции «Психология совладающего поведения»*. – Кострома, 2007. – С. 156–157.
12. Фоминова, А.Н. *Возрастные особенности совладающего поведения* / А.Н. Фоминова // *Материалы Международной научно-практической конференции «Психология совладающего поведения»*. – Кострома, 2007. – С. 157–160.
13. Frydenberg, E. *Coping competencies: what to teach and when* / E. Frydenberg // *Theory Into Practice*. – Wntr, 2004. – P. 43–66.

Поступила в редакцию 18.06.2011 г.

Бартош Ольга Петровна. Кандидат биологических наук, научный сотрудник лаборатории Физиологии экстремальных состояний (группа психофизиологии) Научно-исследовательского центра «Арктика», Российская академия наук, Дальневосточное отделение. E-mail: olga_bartosh@inbox.ru

Olga P. Bartosh. Biol. Sci. Candidate, researcher of the laboratory for physiology of extreme states (psychophysiology group), Scientific-Research Center “Arktika”, Far-eastern Branch RAS. E-mail: olga_bartosh@inbox.ru

Бартош Татьяна Петровна. Кандидат биологических наук, доцент, ведущий научный сотрудник, лаборатории Физиологии экстремальных состояний (группа психофизиологии) Научно-исследовательского центра «Арктика», Российская академия наук, Дальневосточное отделение. E-mail: tabart@rambler.ru

Tatiana P. Bartosh. Biol. Sci. Candidate, docent, Leading Researcher of the Laboratory for Physiology of Extreme States (Psychophysiology Group), Scientific-Research Center “Arktika”, Far-eastern Branch RAS. E-mail: tabart@rambler.ru