

2. *Доронина, Н. Н.* Карьерные ориентации студентов вуза / Н. Н. Доронина // Научные ведомости БелГУ. Серия: Гуманитарные науки. – 2017. – № 28. – 277 с.
3. *Жданович, А. А.* Отношение студентов к профессиональной карьере / А. А. Жданович // Психологический журнал. – 2015. – № 4. – С. 37–43.
4. *Левин, К.* Динамическая психология: избранные труды / К. Левин. – М.: Смысл, 2001. – 572 с.
5. *Охотский, Е. В.* Карьерные ориентации личности, основные характеристики / Е. В. Охотский. – М.: Экономика, 2009. – 302 с.
6. *Сидоров, К. Р.* Концепт «Уровень притязаний» в современной психологии / К. Р. Сидоров // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – 2014. – № 2. – С. 40–50.
7. *Чикер, В. А.* Психологическая диагностика организации и персонала / В. А. Чикер. – СПб.: Речь, 2003. – 176 с.

(Дата подачи: 27.02.2023 г.)

*Ю. А. Малашенко, О. В. Белановская*  
Республиканский институт высшей школы, Минск

*Yu. Malashenko, O. Belanovskaya*  
Republic Institute of Higher Education, Minsk

УДК 159.923.5

## **РЕСУРСЫ СОВЛАДАНИЯ У СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМ АТРИБУТИВНЫМ СТИЛЕМ**

## **RESOURCES OF COPING BEHAVIOR IN STUDENTS WITH DIFFERENT ATTRIBUTIVE STYLE**

*Научно-теоретический анализ проблемы исследования раскрывает совладающее поведение как важнейшую форму адаптационных процессов реагирования индивидов на стрессовые ситуации, стратегию действий личности, направленную на устранение стрессогенной ситуации. Показано, что стратегии совладания индивидуальны, многообразны, виды используемого копинга могут меняться, пересекаться друг с другом, зависеть от возраста и пола. Являясь динамической характеристикой, которая в совокупности с внутренними индивидуально-личностными ресурсами отражает адаптационный потенциал личности, совладающее поведение может выступать как конструктивное и деструктивное, активное, внутреннее и избегающее. Представлены результаты эмпирического исследования ресурсов совладающего поведения студентов с оптимистическим и пессимистическим атрибутивным стилем.*

*Ключевые слова: совладающее поведение; копинг-стратегии; психологические защитные механизмы; оптимистический и пессимистический атрибутивный стиль; личность; юношеский возраст; студенты.*

*Scientific and theoretical analysis of the research problem reveals coping behavior as the most important form of adaptive processes of individuals' response to stressful situations, a strategy of personality actions aimed at eliminating a stressful situation. It is shown that coping strategies are individual, diverse, the types of coping used can change, intersect with each other, depend on age and gender. Being a dynamic characteristic, which, together with internal individual-personal resources, reflects the adaptive potential of the individual, coping behavior can act as constructive and destructive, active, internal and avoiding. The results of an empirical study of the coping behavior resources of students with optimistic and pessimistic attributive styles are presented.*

*Keywords: coping behavior; coping strategies; psychological defense mechanisms; optimistic and pessimistic attributive style; personality; youthful age; students.*

Проблема совладающего поведения является одной из наиболее актуальных в психологической науке. Это объясняется тем, что многие обстоятельства современной реальности становятся для ее участника источниками напряжения в силу того, что нарушают сложившийся баланс между личностью и средой. Задача психологов состоит, в частности, в том, чтобы помогать людям осознавать, актуализировать и развивать свои адаптационные возможности для предотвращения и преодоления стресса. Этим обусловлен интерес ученых к проблеме психологических ресурсов как потенциалу для успешной адаптации человека к неблагоприятным жизненным событиям, поддержания стабильности и эмоционального принятия молодыми людьми себя и своего окружения.

В последние годы совладающее поведение стало предметом пристального внимания многих отечественных психологов и психиатров (Л. Китаев-Смык, 1983; Л. Анцыферова, 1994; В. Ялтонский, 1995; Н. Михайлова, 1998; Н. Русина, 1999; Р. Грановская, И. Никольская, 2000; Т. Крюкова, 2001, 2002; М. Сапоровская, 2002). Однако, к сожалению, в психологической литературе до настоящего времени отсутствует источник, содержащий систематизированные сведения по данной проблеме. Одним из объяснений сложившейся ситуации является сложность самого объекта исследования.

Стратегии совладания индивидуальны, многообразны и плохо поддаются рефлексии. Анализ результатов психологических исследований показал, что содержательные и оценочные характеристики механизмов совладания, причины его порождения и особенности определены неоднозначно и неоднородно в зависимости от парадигм областей научного знания, в которых работают исследователи. В научной литературе имеется множество классификаций копинг-поведения. Британские ученые рассматривают в качестве основы три вида копинга – активный, внутренний, избегающий, определяя более подробную классификацию как производные этих трех видов. Основатель же теории совладания Л. Мерфи отмечал: «Под "копингом" понимается то, что мы с вами делаем, чаще на подсознательном уровне,

чтобы справиться со стрессом. Несмотря на то, что все люди разные, наши методы преодоления стресса можно обобщить. Чаще всего их объединяют в два больших класса: проблемно-ориентированный – изменение ситуации, и эмоционально-ориентированный – изменение эмоций» [1–5].

В рамках данного исследования представляется важным определить соотношения понятий психологической защиты и совладания. Они схожи в плане того, что и механизмы психологической защиты, и механизмы совладания (копинг-поведение) рассматриваются как адаптационные процессы личности [6].

Что касается различий, то механизмы совладания направлены на активное изменение ситуации и удовлетворение значимых потребностей, а механизмы психологической защиты направлены на смягчение психологического дискомфорта. Психологическая защита может рассматриваться как пассивное копинг-поведение, а защитные механизмы как интрапсихические формы преодоления стресса, предназначенные для снижения эмоционального напряжения раньше, чем прекратится ситуация [1; 2]. Если копинг-поведение может использоваться индивидом сознательно, выбираться и изменяться им в зависимости от ситуации, то механизмы защиты неосознаваемы и в случае их закрепления становятся дезадаптивными.

Таким образом, в качестве основного отличия защитных механизмов от совладающего поведения выступает неосознанное включение первых и сознательное, целенаправленное использование последних. В связи с этим многие исследователи рассматривают психологическую защиту как механизм пассивного типа, не способствующий полноценной адаптации.

Несмотря на то, что и совладающее поведение, и защитные механизмы базируются на тождественных процессах, они отличаются направленностью – либо на продуктивную, либо на слабую адаптацию. Совладающее поведение определяется как гибкое, целенаправленное и ориентированное на реальность, тогда как защитное поведение является ригидным, вынужденным и искажающим действительность. Если процессы совладания направлены на активное изменение ситуации и удовлетворение значимых потребностей, то процессы защиты направлены на смягчение психического дискомфорта. Можно рассматривать защитные механизмы как интрапсихические формы преодоления стресса, как пассивное копинг-поведение, направленное на снижение эмоционального напряжения раньше, чем изменится ситуация.

Психологическую защиту также определяют как одну из форм психических регулятивных механизмов, имеющих место в случаях, когда личность не может адекватно оценить чувство беспомощности, вызванное внешним или внутренним конфликтом, не может понять его истинные источники и успешно справиться со стрессом. Защитные механизмы направлены на снижение ощущения выраженного дискомфорта, что достигается преимущественно путем искажения восприятия и оценки внешнего и внутреннего

мира. Некоторые защитные механизмы могут выступать в качестве ресурсов совладания, обеспечивая генерализованные субъективные ожидания, в том числе и относительно будущего.

В ситуации новых для личности требований, при которых существующий ответ не является подходящим, возникает копинг-процесс. Если новые требования непосильны для личности, то копинг-процесс может принимать форму защиты. Защитные механизмы позволяют устранить психотравму за счет исключения действительности.

Совладание (копинг) представляет собой более совершенный, чем психологическая защита, механизм гармонизации взаимодействия субъекта с экстремальной ситуацией, основанный на осознанном, произвольном установлении им желаемого равновесия со средой на уровне энергии и информации. В отличие от защитных механизмов, совладающее поведение направленно на активное взаимодействие с ситуацией. Механизмы совладания более пластичны, но требуют от человека большей затраты энергии и включения когнитивных, поведенческих и эмоциональных усилий [4].

Таким образом, совладающее поведение является динамической характеристикой, которая в совокупности с внутренними индивидуально-личностными ресурсами отражает адаптационный потенциал личности, стратегии действий, предпринимаемые человеком в ситуациях угрозы физическому, личностному и социальному благополучию, осуществляемые в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах функционирования личности и ведущие к успешной или менее успешной адаптации.

Способность к преодолению стрессогенных воздействий на основе личностных ресурсов и социального опыта связана с устойчивостью к фрустрирующим ситуациям и адаптированностью личности, способностью интериоризировать опыт других и социальную поддержку. Тот или иной вид копинга, используемого человеком, характеризует его психическое здоровье и связан с его состоянием. При этом виды используемого копинга могут меняться, пересекаться друг с другом, зависеть от возраста и пола [5].

Механизмы совладающего поведения тесно связаны с такими важными психологическими конструктами, как оптимизм и пессимизм [7]. Большинство исследований диспозиционного оптимизма (Ч. Карвер и М. Шейер [7]) сфокусированы на его роли для физического здоровья как ресурса преодоления трудных жизненных ситуаций, травм. М. Селигман и его коллеги [7] рассматривают оптимистический атрибутивный стиль как субъективную когнитивную установку, включающую генерализованные ожидания относительно будущего или тенденции индивида верить в то, что будущем его ждет больше хороших событий, нежели плохих.

При всем многообразии подходов к изучению оптимизма/пессимизма, связей этих явлений с личностными конструктами и влияния на социальную сферу, большинство исследователей солидарны с тем, что они принци-

пиально определяют стратегии совладания, которые избирает человек при возникновении стрессовых ситуаций.

В частности, отмечается, что стратегии совладания у оптимистов рациональны и эффективны, пессимисты применяют большей частью иррациональные, непродуктивные, пассивные стратегии и в результате хуже адаптированы к новым условиям. Некоторые исследователи рассматривают оптимизм как отдельный личностный копинг-ресурс [4; 8].

Цель нашего исследования – выявление различий по выраженности психологических характеристик, способствующих успешному совладанию у молодых людей юношеского возраста с различными атрибутивными стилями. В исследовании приняли участие 45 студентов (из них 5 юношей и 40 девушек) в возрасте 18–25 лет. Для решения задачи выявления стратегий совладающего поведения респондентов были использованы диагностика типологий психологической защиты или индекс жизненного стиля (ИЖС) (Р. Плутчика в адаптации Л. И. Вассермана, О. Ф. Ерышева, Е. Б. Клубовой и др.), включающий шкалы отрицания (А), вытеснения (В), регрессии (С), компенсации (D), проекции (Е), замещения (F), интеллектуализации (G), реактивного образования (H), и копинг-тест Р. Лазаруса «Оценка поведения в трудной жизненной ситуации», включающий субшкалы (по видам копинга) конфронтации (К), дистанцирования (Д), самоконтроля (С), поиска социальной поддержки (ПСП), принятия ответственности (ПО), избегания (И), планирования решения проблемы (ПП), положительной переоценки (ПП). Диспозиционный оптимизм изучался с помощью теста жизненной ориентации (Life Orientation Test, LOT) в адаптации Т. Гордеевой, О. Сычева и Е. Осина.

Установлено, что как юноши, так и девушки имеют оптимистические обобщенные ожидания будущего. Высокий уровень позитивных ожиданий был у 57,8 % респондентов, у 37,8 % – средний, у 4,44 % – низкий. Высокий уровень негативных ожиданий установлен у 4,44 % студентов, средний – у 24,4 %, низкий – у 71,1 %.

Как юноши, так и девушки демонстрируют в качестве основных стратегий совладающего поведения стратегии планирования решения проблемы (ПП) – 62,2 % респондентов, принятия ответственности (ПО) – 57,8 %, поиска социальной поддержки (ПСП) – 53,3 %, переоценки проблемы (ПП) – 42,2 % и 40 % самоконтроля (С).

Не исключили для себя (средний уровень предпочтений) использование данных стратегий 31,1 % респондентов – планирования решения проблемы (ПП), 35,6 % респондентов – принятия ответственности (ПО), 40 % студентов – поиска социальной поддержки (ПСП), 53,3 % испытуемых – положительной переоценки (ПП), 55,6 % испытуемых – самоконтроля (С).

При этом копинг-стратегии конфронтации, бегства, дистанцирования в качестве ведущих отметили соответственно 22,2 %, 40 % и 26,7 % респондентов (рисунок).



**Рис. Преобладающие стратегии совладающего поведения студентов**

В исследованиях английских психологов было выявлено, что в большинстве своем люди младше двадцати лет чаще выбирают конфронтативный копинг, дистанцирование и избегание проблемы, а люди старше двадцати лет больше используют самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности и планирование решения проблемы. Показано, что в детском и подростково-юношеском возрасте респонденты склонны использовать такие стратегии, как забывание проблемы, ее обесценивание, больше, чем в возрасте ранней взрослости. Например, группы подростков, чувствуя неспособность изменить ситуацию, в рискованной ситуации предпочитают такие активные стратегии преодоления, как сокрытие проблем от других, употребление наркотиков или алкоголя, избегание проблемы [5].

В нашем исследовании установлено, что более половины опрошенных респондентов в сложных жизненных ситуациях используют конструктивные стратегии совладающего поведения. Однако около 70 % респондентов демонстрируют средние показатели выбора конфронтационного копинга, что согласуется с исследованиями совладающего поведения, обусловленно-возрастными особенностями студентов.

В ходе исследования использовались также интервью по основным темам, которые относились к тем или иным формам копинг-стратегий. Студентам были предъявлены вопросы о том, что заставляет их почувствовать себя счастливым; что делает их жизнь сложнее и мешает чувствовать себя счастливым; какие эмоции они испытывают, когда чувствуют себя счастливыми, и как они себя при этом ведут; когда у них все сложно, что они делают, чтобы изменить ситуацию к лучшему; что помогает им в этом или поддерживает их. Предполагалось ответить на два принципиальных вопроса: как студенты справляются с трудными жизненными ситуациями, проблемами и чувствами, какие ресурсы они при этом используют и почему.

Респонденты отметили, что использовали различные стратегии (62,2 % – планирования решения проблемы, 57,82 % – принятия ответственности, 53,3 % – поиска социальной поддержки), чтобы почувствовать себя лучше, если испытывали такие эмоции, как досаду, разочарование, злость, или когда сталкиваются с ситуациями, которые оценивались как проблемные или стрессогенные. Это помогало им адаптироваться к ситуации. Респонденты отмечали, как доверительные беседы, обращения за содействием и социальной поддержкой помогали им преодолевать проблемы, стрессовые ситуации, негативные эмоции и чувства, часто даже в тех случаях, когда проблема казалась очень серьезной, чтобы справиться с ней самостоятельно.

40 % респондентов отметили, что избегают проблемных и сложных ситуаций и чувств, связанных с ними. Это означает забыть о проблемах: проводить досуг с семьей и друзьями, сменить направления мысли и уйти от принятия решений. 26,7 % испытуемых указали на игнорирование проблемы как способ избежать стрессогенной ситуации или негативных эмоций, как на метод совладания, способ избежать стрессогенной ситуации или негативных эмоций. В частности, респонденты отмечали, что не позволяют проблемам влиять на ход их обычной жизни.

Было установлено, что наиболее часто избираемые участниками и привлекательные для них пути совладания с проблемами были: использование медиаресурсов, освобождение от проблем через игнорирование, поиск социальной поддержки (семья, друзья, братья/сестры, студенты, преподаватели, кураторы), повышение уровня комфорта. Стратегии, упомянутые участниками, не были взаимоисключающими и часто пересекались.

Выявлено, что юноши и девушки наиболее часто используют в качестве стратегий психологической защиты в ситуации совладания: регрессию (С) – 78 % респондентов, компенсацию (D) – 71,1 %, замещение (F) – 64 % и отрицание (А) – 51 %. 28,9 %, 26,7 % и 24 % испытуемых отдали предпочтение таким типам психологической защиты, как реактивные образования (Н), подавление (В) и проекция (Е) соответственно. 17,8 % указали на преобладание у них такого типа психологической защиты, как интеллектуализация (G).

Анализ взаимосвязи ( $r_{xy}$ ) между характеристиками оптимистического и пессимистического атрибутивного стиля и преобладающими копинг-стратегиями по исследуемой выборке позволил сделать следующие выводы. Выявлена прямая взаимосвязь ( $r_{xy} = 0,32, p \leq 0,05$ ) между низким уровнем оптимизма и «подавлением». Высокий уровень негативных ожиданий будущего обуславливает интенсивность процессов подавления неприемлемых для личности импульсов, стимулируя более объективное восприятие реальности. Юноши и девушки, использующие в качестве копинга социальные связи, наименее склонны к вытеснению фрустрирующей

щей информации, более объективны в оценках собственных инстинктов и поступков (связь  $(r_{xy} = 0,38, p \leq 0,05)$  между использованием конфронтационного копинга и механизмом защиты «компенсация», между поиском социальной поддержки и типами психологической защиты «подавление»  $(r_{xy} = -0,3, p \leq 0,05)$ , «проекция»  $(r_{xy} = -0,37, p \leq 0,05)$ , «интеллектуализация»  $(r_{xy} = -0,35, p \leq 0,05)$ ).

Таким образом, полученные результаты исследования показали, что студенты чаще используют активные стратегии совладающего поведения, такие как поиск решения проблем, анализ информации и обращение за социальной поддержкой к значимым людям, и внутренние когнитивные стратегии, такие как осмысление проблемы и поиск возможных ее решений. Однако некоторые испытуемые в сложных жизненных ситуациях продолжают использовать деструктивные стратегии для решения проблем, которые могут трактоваться как избегание, отстранение от проблемы, а не активное решение или обращение за помощью, включая забывание или игнорирование, сокрытие чувств и отвлечение, что, возможно, связано с возрастными особенностями респондентов выборки.

Юноши и девушки, обладающие высоким уровнем диспозиционного оптимизма, не формируют себе устойчивых стратегий совладающего поведения, поскольку рассматривают стрессовые для себя ситуации лишь как вероятные и не имеют долгосрочных механизмов их разрешения, используя при этом оптимизм как отдельный личностный копинг-ресурс.

В свою очередь представители юношеского возраста с низким уровнем диспозиционного оптимизма, культивирующие негативные ожидания в отношении будущего, ориентируются на использование конфронтационных копинг-механизмов и связанных с ними типов психологических защит.

#### **Список использованных источников**

1. Lazarus, R. S. Psychological stress and the coping process / R. S. Lazarus. – N.Y.: McGraw Hill, 1966.
2. Lazarus, R. S. Stress, Appraisal and Coping / R. S. Lazarus, S. Folkman. – N.Y.: Springer, 1984. – 460 p.
3. Станибула, С. А. Копинг-стратегии: функционирование и развитие в онтогенезе / С. А. Станибула – Гомель: Изв. Гом. гос. ун-та им. Ф. Скорины. – 2017. – № 2 (101). – С. 49–52.
4. Крюкова, Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Т. Л. Крюкова. – М., 2005. – 48 с.
5. Coping With the Stresses of Daily Life in England: A Qualitative Study of Self-Care Strategies and Social and Professional Support in Early Adolescence / E. Stapley [et al.] // Journal of Early Adolescence. – 40 (5), 605–632 p.
6. Карвасарский, Б. Д. Психотерапия / Б. Д. Карвасарский. – СПб.: Питер, 2002. – 672 с.



7. Замышляева, М. С. Оптимизм и пессимизм в совладающем поведении в юношеском возрасте: дис. ... канд. психол. наук / М. С. Замышляева. – М., 2006. – 237 с.

8. Исаева, Е. Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни / Е. Р. Исаева. – СПб.: Изд-во СПбГМУ, 2009. – 136 с.

(Дата подачи: 28.02.2023 г.)

*М. М. Мелихова*

Республиканский институт высшей школы, Минск

*M. Melihova*

National Institute for Higher Education, Minsk

УДК 159.9

## **ЭВОЛЮЦИЯ ПРИЧИН И УСЛОВИЙ ДЕЛИНКВЕНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ МОЛОДЕЖИ EVOLUTION OF THE CAUSES AND CONDITIONS OF DELINQUENT BEHAVIOR OF YOUNG PEOPLE**

*Для полного исследования социально-психологической проблемы молодежной делинквентности необходимо раскрыть сущность делинквентного поведения и молодежных правонарушений. Немаловажным является исследование эволюции теории делинквентного поведения, а также систематизация взглядов различных авторов на условия и причины, способствующие его формированию. Так, автор в представленной работе дает описание делинквентного поведения как формы девиантного, раскрывает теории делинквентного поведения, анализирует противоправные действия, относящиеся к делинквентному поведению.*

*Ключевые слова: делинквентность; молодежь; девиантное поведение; правонарушение; профилактика делинквентного поведения.*

*For a complete study of the socio-psychological problem of youth delinquency, it is necessary to reveal the essence of delinquent behavior and youth offenses. It is also important to study the evolution of the theory of delinquent behavior; as well as the systematization of the views of various authors on the conditions and causes that contribute to its formation. So, the author in the presented work gives a description of delinquent behavior as a form of deviant, reveals the theories of delinquent behavior. The author analyzes illegal actions related to delinquent behavior.*

*Keywords: delinquency; the youth; deviant behavior; offense; prevention of delinquent behavior.*

Делинквентное поведение молодежи неоднократно рассматривалось отечественными и зарубежными учеными в разнообразных подходах и концепциях. Исследованием делинквентного поведения занимаются сра-