

4. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями: Пособие для врачей и медицинских психологов. СПб., 2009. С. 13.
5. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Изд-во «Медиа», 2012.
6. Morten B. Nielsen, Stein Knardahl. Coping strategies: A prospective study of patterns, stability, and relationships with psychological distress // Scandinavian Journal of Psychology. 2014. 55. P. 142–150.

THE RELATIONSHIP BETWEEN SOME PERSONAL TRAITS AND STYLES OF COPING BEHAVIOR IN MIDDLE AGE

Borisova N. M.

The article reveals the relationship between some personal traits and styles of coping behavior in middle age.

Keywords: *coulduse behavior, average age, hardiness, life orientation, personal factors*

БУДУЩЕЕ КАК ИСТОЧНИК СТРЕССА У СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ

А.А. Бочавер, К.Д. Хломов, А.С. Али-заде, И.Д. Хломов

Россия, Москва, Национальный исследовательский университет Высшая школа экономики, Институт образования

E-mail: a-bochaver@yandex.ru

Тезисы подготовлены при поддержке Российского Гуманитарного Научного Фонда (проект № 15-36-01317)

В статье рассматриваются представления о будущем и некоторые индивидуально-личностные характеристики 166 подростков, демонстрирующие присущие им сложности в планировании и проектировании собственной жизненной траектории. Используются опросник диспозиционного оптимизма, опросник «Способы совладающего поведения», опросник временной перспективы Зимбардо и шкала академической мотивации, а также открытые вопросы.

Ключевые слова: *подростковый возраст, образ будущего, представления о будущем*

В классических представлениях о подростковом возрасте этот период рассматривается как «мост» между детством и взрослостью, предназначенный для подготовки ребенка к функционированию во взрослом обществе (Э. Эриксон, Р. Хэвигхерст, Р. Гулд, Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин и др.). Содержание подросткового возраста во многом задано структурой и требованиями взрослого социума (Р. Бенедикт и др.). Образ будущего часто обсуждается как одно из ключевых образований подросткового возраста. Однако сейчас мы наблюдаем удлинение подросткового возраста, появляются предложения о его продлении до 25 лет (L. Antrobus, L. Wallis, К.Н. Поливанова). С одной стороны, люди до 18 лет не справляются со стоящими перед ними возрастными задачами, такими, как выбор профессионального пути, сепарация от родителей, формирование самостоятельности, с другой, длительный и становящийся самоценным подростковый период перестает быть этапом подготовки и занимает более значимую часть жизненного пути. Формирование образа будущего и ответ на вопрос «кем ты будешь, когда вырастешь?» отдаляются, вытесняются и избегаются современными подростками. Особенности транзитивного общества – постоянные трансформации, высокий уровень неопределенности – усложняют задачу проектирования более сложной по сравнению с условиями стабильного общества.

Мы провели пилотажное исследование 166 подростков в возрасте 13-18 лет ($M_{\text{возр}}=16,3$), 93 девушек и 63 юношей, учащихся одной школы и двух колледжей г. Москвы. Были использованы Опросник Диспозиционного Оптимизма (Гордеева, Сычев, Осин, 2010), опросник «Способы совладающего поведения» (Крюкова, Куфтяк, 2007), Опросник Временной Перспективы Зимбардо (Сырцова, Соколова, Митина, 2008) и Шкала Академической Мотивации (Гордеева, Сычев, Осин, 2014), а также открытые вопросы. Результаты показали, что респонденты демонстрируют несколько повышенные результаты по шкале пессимизма ($M=15,8$ при норме 11,45 для мужчин, $SD=3,45$, и 12,48 для женщин, $SD=3,25$, и в тенденции повышенные по шкале оптимизма ($M=14,24$ при норме 11,46 для мужчин, $SD=3,26$, и 11,98 для женщин, $SD=3,13$). Опросник Зимбардо показал

© А.А. Бочавер, К.Д. Хломов, А.С. Али-заде, И.Д. Хломов, 2016

в тенденции повышенные значения по шкале негативного прошлого ($M=3,013$ при норме 2,7, $SD=0,68$), в тенденции пониженные показатели по шкалам позитивного прошлого ($M=3,35$ при норме 3,5904, $SD=0,73$), гедонистического настоящего ($M=3,22$ при норме 3,6000, $SD=0,56$), ориентации на будущее ($M=3,10$ при норме 3,5108, $SD=0,48$), а также повышенное значение фаталистического будущего ($M=2,8$ при норме 2,29, $SD=0,5$). Эти данные указывают на сложности в оценке своего будущего, противоречивости установок относительно него, переживании настоящего как не зависящего от самих респондентов и отсутствии специфической фиксации на будущем, которой можно было бы ожидать от людей, для которых актуальна задача планирования собственного жизненного пути.

Данные по Шкале Академической Мотивации указывают, что доминирующим типом мотивации респондентов является экстернальная мотивация самоуважения ($M=13,23$), за которой в рейтинге следуют интернальные типы познавательной мотивации ($M=13,01$) и мотивации к саморазвитию ($M=12,71$); наименьшее значение получено по субшкале мотивации достижения ($M=11,2$), не считая субшкалы амотивации ($M=9,15$). Наконец, данные по опроснику «Способы совладающего поведения» демонстрируют довольно большой разброс, где наивысший показатель достигнут по шкале планирования решения ($M=61,11$), за которым следует стратегия принятия ответственности ($M=56,74$). Наиболее низкие значения получены по шкалам избегания ($M=48,59$) и конфронтации ($M=49,31$). Такая комбинация указывает на конструктивное отношение респондентов к имеющейся ситуации, в которой они стремятся рационально и последовательно решить принятые задачи, опираясь на себя и не очень рассчитывая на помощь социального окружения. Это подтверждается ответами подростков на вопрос «На что нужно опираться, выстраивая свое будущее?»: 56 респондентов из 166 не стали отвечать на этот вопрос, а из оставшихся 75 назвали разнообразные личностные ресурсы (умения, таланты, желания, цели, любимые занятия и т.п.). Межличностные ресурсы (помощь близких, советы более опытных людей и пр.) упомянули только 33 подростка. Можно предполагать, что опрошенные подростки принимают задачу планирования будущего, но она не вызывает у них большого энтузиазма, а скорее пугает их, тревожит и способствует переживанию одиночества.

Отвечая на вопрос «Каким ты хотел(а) бы видеть свое будущее?», они дают очень размытые и неопределенные ответы. 40 респондентов не отвечают вообще, среди остальных наиболее популярны ответы, содержащие указания на оптимизм («счастливым», «светлым» - 50), финансовую обеспеченность (33), наличие семьи (20), недифференцированный успех (28). Периодически упоминаются конкретные профессии, не имеющие, однако, отношения к получаемому им среднему профессиональному образованию.

Еще один вопрос касался идей о будущем подростка, бытующих в его среде: «Многие ждут от человека в 14-17 лет, что он начнет думать о будущем. Какие идеи о **твоем** будущем есть у твоего окружения?». В списке указанных лиц – источников идей представлены мать (упоминается 128 раз из 166), отец (36) и родители (12 упоминаний); бабушка (20 раз), дедушка (6 раз); тетя (3 раза), дядя (2 раза); сестра (6 раз), брат (4 раза). Кроме того, респонденты упоминают друзей и подруг 49 раз. Итого в среднем каждый подросток получает 1,3 словесные инструкции о своем будущем от членов своей семьи, в основном от матери. Что касается модальности этих идей о будущем, то слово «хочешь» в них, по версии подростков, фигурирует 18 раз («Родители: в своем будущем ты должна быть тем, кем захочешь», в то время как слово «должен»/«должна» встречается 55 раз («Мама: ты должен стать полицейским»). Большая доля представлений связана с переходом профессии от родителей к детям, причем речь идет об очень разных профессиях - экономистах, психологах, кондитерах, адвокатах. При этом ресурсный конструкт «хорошо» («Ты очень хорошо рисуешь. Поступай на модельера») – встречается всего 6 раз.

Полученные нами пилотажные данные демонстрируют тенденции в восприятии задачи по планированию жизненной траектории в подростковом возрасте. С одной стороны, такая задача существует и принимается подростками. С другой, в условиях хронической неопределенности и проблемы прогнозирования социальной динамики она оказывается сложнее, чем хотелось бы, а опыт родителей оказывается плохо применим для актуальной ситуации. Это приводит к тому, что подростки переживают одиночество, будучи вынуждены что-то планировать, и склонны воспринимать настоящее как не зависящее от них, что повышает вероятность того, что и будущее будет восприниматься скорее как не зависящее от них, несмотря на все предпринятые усилия. В этих условиях задачей педагогов, психологов и специалистов по профориентации становится повышение осознанности подростка и его социального окружения в области сильных и слабых сторон подростка, его индивидуальных тактик, и повышение эффективности социальной среды с точки зрения культуры обсуждения настоящего и будущего. Подросток для совладания

с неопределенностью и непредсказуемостью нуждается в стабильности и поддержке. Мы предполагаем, что тем ресурсом, который могут обеспечивать заинтересованные взрослые подростку в условиях транзитивного общества в рамках сопровождения выстраивания подростком своей жизненной траектории, являются *контакт* и *определенность*. Контакт и определенность - это те ресурсы, которые могут быть размещены как в профессиональном, так и в семейном пространстве, и которые помогают сохранять устойчивость в транзитивном обществе.

Литература

1. Гордеева Т.О., Сычев О.А., Осин Е.Н. Опросник "Шкалы академической мотивации" // Психологический журнал. 2014. Т. 35, № 4. С. 98–109.
2. Гордеева Т.О., Сычев О.А., Осин Е.Н. Разработка русскоязычной версии теста диспозиционного оптимизма (ЛОТ) // Психологическая диагностика. 2010. № 2. С. 36–64.
3. Крюкова Т.Л., Күфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. М., 2007. № 3. С. 93–112.
4. Сырцова А., Соколова Е. Т., Митина О. В. Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо // Психологический журнал. 2008. Т. 29, № 3. С. 101–109.

FUTURE AS A SOURCE OF STRESS AMONG MODERN ADOLESCENTS

Bochaver, A.; Khlomov, K.; Ali-zade, A.; Khlomov, I.

The paper examines ideas about future and certain individual characteristics of 166 adolescents that reflect typical difficulties they have in their own life trajectory planning and designing. The Life Orientation Test, Coping Strategies Questionnaire, Zimbardo Time Perspective Inventory, The Academic Motivation Scale, and open questions were used.

Keywords: *adolescence, image of future, ideas about future.*

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ

А.В. Варабина, Т.В. Егорова

Россия, Ковров, Ковровская государственная технологическая академия им. Дегтярева

E-mail: varabina.anja@yandex.ru

В статье представлены результаты исследования гендерных особенностей совладающего поведения современных подростков. В проводимом исследовании выдвигалось предположение, что эффективность совладающего поведения обусловлена гендерной принадлежностью подростка. С помощью методов математической статистики удалось установить достоверную взаимосвязь эффективности совладающего поведения и принадлежности к андрогинному типу психологического пола.

Ключевые слова: *подростки, совладающее поведение, гендер, гендерная идентификация, психологический пол, гендерная принадлежность.*

Особенности современной жизни таковы, что человек все чаще оказывается в ситуации стресса. Особенно уязвимыми в этом плане являются подростки. В подростковом возрасте дети часто оказываются в ситуациях, способных нарушить психологическое равновесие и вызвать состояния дискомфорта и напряжения. Именно на этом возрастном этапе у детей возникает потребность и, вместе с тем, возможность саморегуляции своего поведения (Кулагина, 1999). Становление механизмов совладания и самоконтроля обусловлено особенностями личности, индивидуальным опытом по преодолению трудностей, а также гендерной идентификацией.

Для сохранения здоровья современных подростков необходимо, чтобы они своевременно овладевали способами и стратегиями эффективного совладающего поведения. При этом необходимо учитывать различия в выборе стратегий совладающего поведения, обусловленные гендерной идентификацией подростков.

В этой связи представляется актуальной проблема изучения гендерных особенностей совладающего поведения, что и стало целью нашего исследования. В качестве гипотезы в процессе