

Лазаренко Максим Витальевич

студент

Ромашко Роман Сергеевич

студент

Еремеева Алена Андреевна

студентка

Ковалева Дина Петровна

соискатель, старший преподаватель

Ишкова Екатерина Валерьевна

канд. психол. наук, доцент, преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

DOI 10.31483/r-156540

СВЯЗЬ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ С ЛИЧНОСТНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ С ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫМ КРИЗИСОМ

Аннотация: в статье представлены результаты эмпирического исследования связи между копинг-стратегиями и личностными особенностями у старших подростков с признаками экзистенциального кризиса. На выборке из 31 респондента (учащиеся 11-го класса) с использованием методик: тест смысло-жизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева, опросник способов совладания Р. Лазаруса и С. Фолкман, личностный опросник EPQ-RS Г. Айзенка – выявлена закономерная дифференциация предпочитаемых копинг-стратегий в зависимости от типа темперамента (по классификации И.П. Павлова). Установлено, что переход от меланхолического к сангвиническому типу сопровождается усилением дистанцирования и самоконтроля при одновременном снижении положительной переоценки, поиска социальной поддержки и планирования решения проблем.

Ключевые слова: экзистенциальный кризис, старшие подростки, копинг-стратегии, личностные особенности, темперамент, типология Павлова,

смысложизненные ориентации, нейротизм, экстраверсия, эмпирическое исследование.

Теоретическое рассмотрение экзистенциальной проблемы, проведенное нами в предыдущих статьях [4; 5], позволяет с достаточной долей уверенности утверждать, что существует связь между тем, как старший подросток переживает экзистенциальный кризис, и его индивидуально-личностными характеристиками. Это предположение, вытекающее из анализа существующих научных представлений, требует эмпирической проверки и конкретизации. Выявлению и описанию характера этой связи и посвящено дальнейшее экспериментальное исследование.

Теоретико-методологическую основу исследования составили фундаментальные принципы отечественной психологии: единства сознания и деятельности, системности в изучении психических явлений. В качестве концептуальной основы для изучения личностных особенностей использовались положения дифференциальной психологии и учения о темпераменте (И.П. Павлов, Г. Айзенк), а также ресурсный подход к анализу совладающего поведения и жизнестойкости (Р. Лазарус, С. Фолкман, Д.А. Леонтьев).

В работе использованы следующие методики:

- Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева [6];
- Опросник способов совладания Р. Лазаруса, С. Фолкман [1];
- Личностный опросник (EPQ-RS) Айзенка [2].

Методы исследования.

1. Теоретические методы: анализ, синтез, абстрагирование, конкретизация, классификация, обобщение научной литературы по проблеме исследования, индукция, дедукция, сравнение.

2. Эмпирические методы: доказательство гипотезы, психологическая диагностика в форме психологического тестирования.

3. Методы статистической обработки данных: математико-статистические методы (описательная статистика, корреляционный анализ) с использованием программного обеспечения (Excel).

Проведение исследования проходило в три этапа. На первом этапе экспериментального исследования с помощью методики «Тест смысложизненных ориентаций» Д.А. Леонтьева мы провели диагностику степени представленности в жизни испытуемых целей в будущем (наличие/отсутствие), которые придают жизни человека осмысленности, направленности и временной перспективны, обучающихся в 11-м классе. Полученные результаты диагностики, выраженные в отклонении от нормы, представлены на рис. 1.

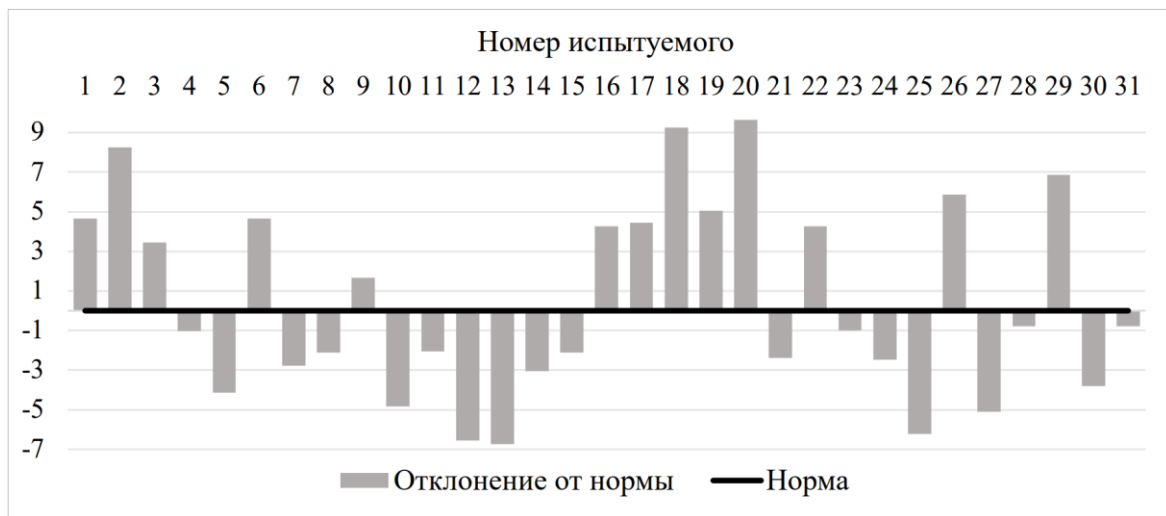


Рис. 1. Результаты диагностики экзистенциальной наполненности

В результате диагностики мы установили, что для большинства испытуемых характерны признаки экзистенциального кризиса, выраженные в слабой или умеренной степени. Таким образом, в выборку для дальнейшего анализа вошли 18 респондентов. На следующем этапе с помощью опросника «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус, С. Фолкман) и личностного опросника EPQ-RS (Г. Айзенк) были определены личностные характеристики респондентов и частота выбора копинг-стратегий. Полученные данные обобщены в таблице 1.

Таблица 1

Сопоставление черт личности и копинг стратегий

Стили совладания (выраженное проявление)	Интр. – Экстр.					Нейротизм			
	И	И>Э	А	Э>И	Э	Низк.	Средн.	Выс.	Оч. Выс.
Конфронтационный	0	0	1	1	0	0	1	1	0

Дистанцирование	1	0	2	2	0	0	3	0	2
Самоконтроль	0	0	1	1	0	0	2	0	0
Поиск социальной поддержки	1	1	0	1	0	1	0	1	1
Принятие ответственности	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Бегство-избегание	0	0	0	0	0	0	0	0	0
План решения проблем	0	1	0	0	0	0	0	1	0
Положительная переоценка	1	2	1	2	0	0	2	2	2

С целью облегчения последующего анализа на основе показателей экстраверсии и нейротизма была проведена рекатегоризация данных в соответствии с типологией темпераментов И.П. Павлова (меланхолик, холерик, флегматик, сангвиник) [3]. Показатели амбивалентного типа (А) не учитывались при дальнейших расчётах, поскольку они располагаются между полюсами интроверсии и экстраверсии. Стратегии «принятие ответственности» и «бегство-избегание» не вошли в итоговую таблицу ввиду нулевой частоты встречаемости у всех типов темперамента. «Конфронтационная» стратегия, хотя и представлена в таблице, не показывает выраженной тенденции, фиксируя лишь незначительные различия между интровертами и экстравертами. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Сопоставление темпераментов и копинг стратегий

Стили совладания (выраженное проявление)	Темперамент			
	Меланхолик	Холерик	Флегматик	Сангвиник
Конфронтационный	1	2	1	2
Дистанцирование	3	4	4	5
Самоконтроль	0	1	2	3
Поиск социальной поддержки	4	3	3	2
План решения проблем	2	1	1	0
Положительная переоценка	7	6	5	4

С целью наглядного разделения выявленных корреляционных трендов возрастающие показатели представлены на рис. 2, нисходящие – на рис. 3.

Как видно из рис. 2, стратегия дистанцирования характеризуется наибольшими значениями у сангвиников (5), минимальными – у меланхоликов (3), при

этом холерики и флегматики показали промежуточный результат (4). Таким образом, сангвинический темперамент в наибольшей степени ассоциирован с тенденцией к эмоциональному отстранению. Стратегия самоконтроля обнаруживает рост от холериков (1) к флегматикам (2) и достигает максимального значения у сангвиников (3). У меланхоликов же стратегия самоконтроля вызвала наименьший интерес (0). Данная динамика указывает на связь эмоциональной стабильности и экстраверсии с усилением волевой регуляции и отстранённостью.

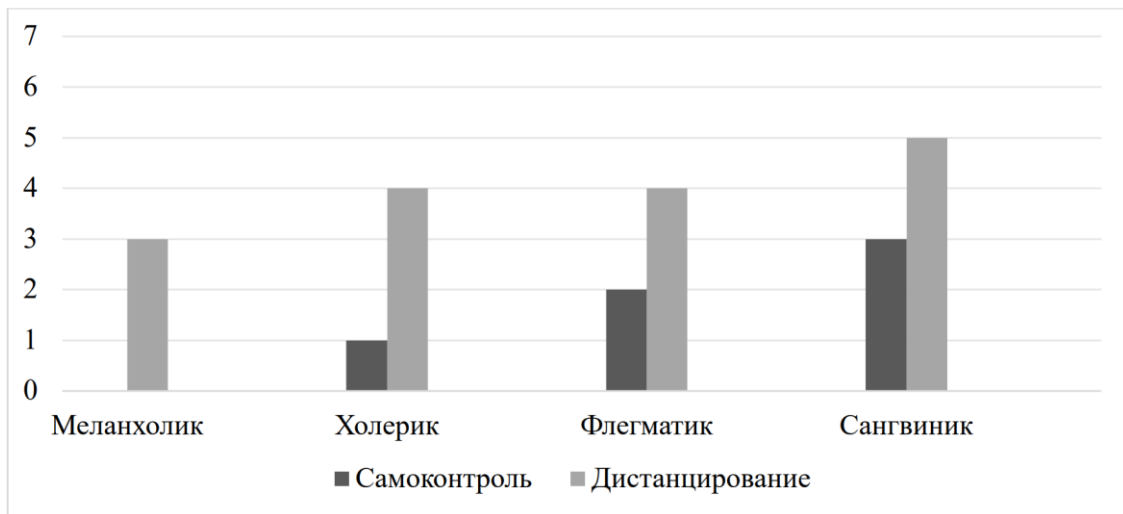


Рис. 2. Возрастающие показатели у разных темпераментов

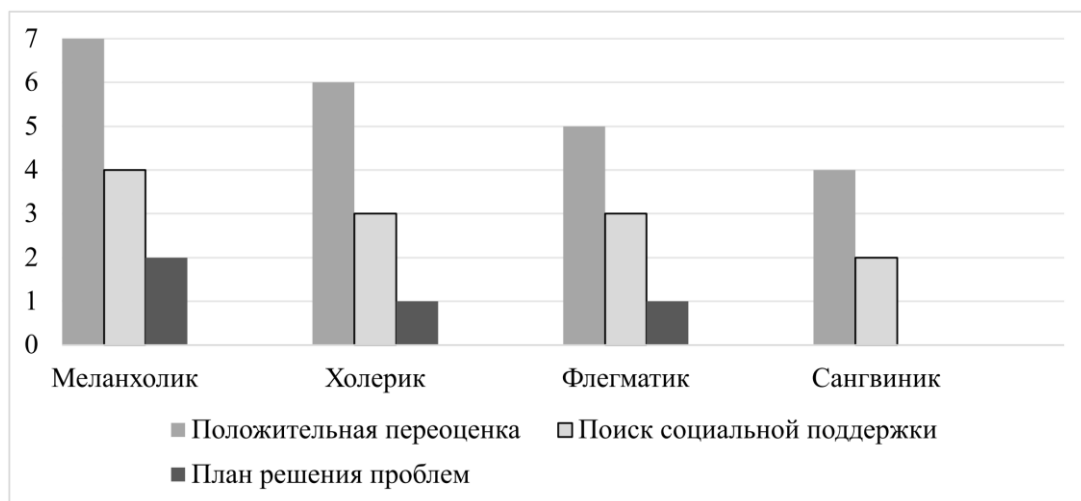


Рис. 3. Нисходящие показатели у разных темпераментов

На рисунке 3 мы можем заметить, что положительная переоценка наиболее выражена у меланхоликов (7) и последовательно снижается к сангвиникам (4),

что согласуется с представлениями о более активном использовании когнитивных стратегий переосмысления у лиц с высоким нейротизмом и интроверсией. Поиск социальной поддержки также имеет максимальные значения у меланхоликов (4) и минимальные – у сангвиников (2). Данная закономерность позволяет сделать вывод: чем более интровертированной и эмоционально нестабильной является личность, тем в большей степени она склонна обращаться за социальной поддержкой, что может рассматриваться как компенсаторный механизм совладания с трудностями. Стратегия планирования решения проблем обнаруживает аналогичную направленность: её показатели снижаются от меланхоликов (2) к сангвиникам (0), однако общая частота выбора данной стратегии остаётся невысокой.

Возвращаясь к таблице 1, следует отметить, что респонденты с ярко выраженной экстраверсией не демонстрировали выраженного выбора каких-либо копинг-стратегий, фиксировались лишь незначительные показатели, в связи с чем данные не были включены в итоговую таблицу.

Данные, описанные выше, свидетельствуют о закономерной дифференциации копинг-стратегий в зависимости от типа темперамента. Переход от меланхолического к сангвиническому типу сопровождается усилением дистанцирования и самоконтроля при одновременном снижении положительной переоценки, поиска социальной поддержки и планирования решения проблем.

Полученные в ходе исследования результаты согласуются с классической типологией темпераментов, разработанной И.П. Павловым на основе учения о свойствах нервной системы. Согласно Павлову, четыре типа высшей нервной деятельности (сангвинический, холерический, флегматический, меланхолический) различаются по силе, уравновешенности и подвижности нервных процессов, что предопределяет не только динамические особенности поведения, но и предрасположенность к определённым способам реагирования в стрессовых и кризисных ситуациях. Хотя в чистом виде эти типы встречаются редко, выявленные в нашей выборке тенденции позволяют проследить закономерную связь между темпераментом и предпочитаемыми копинг-стратегиями.

Меланхолический тип (слабый тип нервной системы) характеризуется повышенной чувствительностью, глубиной и устойчивостью чувств при слабом их внешнем выражении, склонностью к длительным тормозным реакциям в ответ на сильные воздействия. В нашем исследовании меланхолики продемонстрировали наиболее высокие показатели по стратегиям положительной переоценки (7) и поиска социальной поддержки (4), а также обнаружили некоторую склонность к планированию решения проблем (2). Такое сочетание полностью соответствует характеристике Павлова: обладая слабой нервной системой, меланхолик не способен к быстрому отстранению или жёсткому самоконтролю в стрессовой ситуации, но компенсирует это через интенсивную когнитивную переработку (переоценку) и обращение к внешним ресурсам (социальная поддержка). Планирование выступает попыткой структурировать ситуацию, снизить неопределённость, что также согласуется с потребностью в устойчивости, свойственной данному типу.

Холерический тип (сильный, неуравновешенный, подвижный) отличается высокой возбудимостью, импульсивностью, резкой сменой эмоций, склонностью к истощению при увлечённости делом. В нашей выборке холерики заняли промежуточное положение по большинству стратегий: дистанцирование (4), самоконтроль (1), положительная переоценка (6), поиск поддержки (3), планирование (1). Эта разнородность отражает внутреннюю противоречивость холерического темперамента: с одной стороны, неуравновешенность и низкий самоконтроль (наименьшее значение среди всех типов), с другой – достаточно высокая положительная переоценка и средние показатели дистанцирования. Можно предположить, что холерики, в силу своей подвижности, способны быстро переключаться между разными способами совладания, однако недостаточная уравновешенность не позволяет им устойчиво применять волевою регуляцию.

Флегматический тип (сильный, уравновешенный, инертный) характеризуется медленным формированием новых форм поведения, но их высокой стойкостью, спокойствием, настойчивостью, склонностью к экономии сил. В нашем исследовании флегматики показали высокий уровень дистанцирования (4) и

положительной переоценки (6), средний самоконтроль (2) и поиск поддержки (3). Эти данные хорошо интерпретируются в рамках теории Ивана Петровича: инертность нервных процессов способствует устойчивости однажды избранной стратегии – в данном случае дистанцирования как способа сохранения внутреннего равновесия. Одновременно флегматики сохраняют способность к когнитивной переработке (положительная переоценка), что согласуется с их основательностью и глубиной мыслей, однако внешняя поддержка им требуется в меньшей степени, чем меланхоликам, что отражает их внутреннюю стабильность.

Сангвинический тип (сильный, уравновешенный, подвижный) отличается быстрой адаптацией, лёгкостью переключения, богатой мимикой, поверхностной сменой чувств, потребностью в новых впечатлениях, но также склонностью к поверхностности при отсутствии серьёзных целей. В нашей выборке сангвиники продемонстрировали максимальные показатели по дистанцированию (5) и самоконтролю (3), минимальные – по положительной переоценке (4), поиску поддержки (2) и планированию (0). Такая картина полностью соответствует павловской характеристике: подвижность и уравновешенность позволяют сангвинику легко отстраняться от стрессовой ситуации, не погружаясь в длительные переживания, а высокий самоконтроль выступает проявлением его способности регулировать собственные импульсы. Отсутствие выраженного планирования и низкая потребность в переосмыслении и социальной поддержке отражают тенденцию к быстрому разрешению ситуации без глубокой когнитивной или эмоциональной проработки, что может быть связано с упомянутой Павловым возможной поверхностностью при отсутствии серьёзных жизненных задач.

Важно отметить, что в нашей выборке респонденты с ярко выраженной экстраверсией (сангвиники) не демонстрировали предпочтения каких-либо копинг-стратегий в выраженной степени, фиксировались лишь незначительные показатели. Это наблюдение также находит объяснение в рамках павловского подхода: подвижность и уравновешенность сангвиника обуславливают гибкость, отсутствие жёсткой фиксации на каком-либо одном способе совладания. Сангвиник

легко переключается между стратегиями, что не приводит к накоплению высоких количественных значений ни по одной из них.

Таким образом, выявленная дифференциация копинг-стратегий по типам темперамента не только статистически значима, но и содержательно укладывается в классические представления о свойствах нервной системы. Слабый тип (меланхолик) предрасполагает к использованию ресурсных и когнитивных стратегий, сильный уравновешенный инертный (флегматик) – к устойчивому дистанцированию, сильный неуравновешенный (холерик) – к противоречивому сочетанию стратегий, а сильный уравновешенный подвижный (сангвиник) – к гибкому, но преимущественно отстранённо-контролирующему стилю совладания. Полученные результаты подтверждают эвристическую ценность Павловской типологии для прогнозирования индивидуальных различий в переживании и преодолении экзистенциальных кризисов.

Теоретическая значимость работы заключается в уточнении имеющихся теоретических представлений о феномене экзистенциального кризиса у старших подростков за счет выявления его взаимосвязи с конкретными личностными характеристиками. Результаты научной работы могут послужить основой для построения типологии переживания экзистенциального кризиса у старших подростков в зависимости от личностных характеристик.

Практическая значимость состоит в том, что полученные данные могут быть использованы педагогами-психологами, социальными педагогами и родителями для разработки индивидуальных и групповых программ психологической поддержки, направленных на развитие личностных ресурсов старших подростков для конструктивного преодоления экзистенциальных вызовов.

Список литературы

1. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями / Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев, Е.Р. Исаева [и др.] // НИПНИ им. Бехтерева. – 2009. – 39 с. EDN ESXBJB

2. Каширский Д.В. Психодиагностика черт личности: учебник и практикум / Д.В. Каширский. – М.: Прометей, 2025. – 368 с. EDN FQFZHS

3. Ковтюх Г.С. И.П. Павлов: от аналитической к интегративной физиологии / Г.С. Ковтюх, Н.В. Тамаркина, П.И. Фалалеев // Лечебное дело. – 2025. – №2. – С. 62–65. DOI 10.24412/2071-5315-2025-13298. EDN MATPLQ

4. Лазаренко М.В. Развитие искусственного интеллекта как экзистенциальный кризисоген у современной молодёжи / М.В. Лазаренко, Д.П. Ковалева, Е.В. Ишкова // Сормовские чтения – 2026: векторы развития образования: практика, качество, перспективы: материалы Междунар. науч.-практ. конф. – 2026. – С. 31–35. DOI 10.31483/r-154335. EDN AKYQNH

5. Лазаренко М.В. Теоретический анализ экзистенциального кризиса у старших подростков / М.В. Лазаренко, Т.А. Халилов // Молодежная наука в современном мире: Всеросс. студенческая науч.-практ. конф. с междунар. участ. – 2025. – С. 280–284. DOI 10.31483/r-138199. EDN RSXDGS

6. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентации (СЖО) / Д.А. Леонтьев. – 2-е изд. – М.: Смысл, 2000. – 18 с.