

## ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В НОРМАТИВНОМ ВОЗРАСТНОМ КРИЗИСЕ

*Н.А. Чипеева*

*Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск*

Представлены результаты фрагмента исследования взаимосвязи уровня стресса, копинг-стратегий, черт личности и особенностей эмоционального интеллекта у людей, испытывающих нормативный кризис. В группах испытуемых, отличающихся по статусу эго-идентичности (автономный, диффузный и предрешенный), установлены различия по показателям стресса и выбора эмоционального копинга. Наибольший уровень общего стресса наблюдается у группы с диффузным статусом эго-идентичности. Корреляционный анализ демонстрирует взаимосвязь между диффузным статусом эго-идентичности (С) во-первых, с эмоциональным копингом, и, во-вторых, с общим уровнем стресса. Регрессионная модель развития стресса представляет зависимость этого показателя от статуса эго-идентичности и выбора направления копинга.

*Ключевые слова:* стресс, копинг-стратегии, нормативный кризис, черты личности, эмоциональный интеллект.

**Введение.** В современном обществе стресс является актуальной проблемой: быстро меняющийся темп жизни, политическая и экономическая нестабильность, перенаселенность мегаполисов и экологические проблемы являются потенциальными стрессорами для населения. Традиционно исследования стресса посвящены особенностям стимулов, вызывающих стресс, а также ответной реакции на них, проявляющейся различными негативными последствиями на психологическом и психофизиологическом уровнях. Ричард Лазарус определял стресс как взаимоотношения между человеком и средой, рассматриваемые как личностно значимые и превышающие либо не превышающие адаптационные ресурсы. Одни и те же стрессовые факторы могут вызвать у разных людей как адаптивную, так и неадаптивную реакцию, ведущую впоследствии к проявлению эустресса или дистресса. С одной стороны, такие различия могут быть обусловлены биологическими особенностями, например, функционированием нервной и эндокринной систем (Morris et al., 2012; Vaisvaser et al., 2013). С другой стороны, личностные качества (черты личности, способности, интеллект и т. п.), формируясь и развиваясь на фундаменте биологических особенностей организма и психики человека, могут находиться во взаимосвязанных и взаимовлияющих отношениях с адаптационными механизмами организма и психики к стрессу. Такими качествами могут

выступать личностные черты и эмоциональный интеллект. Так, в лонгитюдном исследовании обучающихся медицинским специальностям студентов была показана взаимосвязь фактора нейротизма и индикаторов стресса в наиболее сложный и напряженный период обучения, а в менее стрессогенный период обучения была выявлена взаимосвязь с фактором доброжелательности из шестнадцати-факторной модели личности. Кроме того, повышенный уровень тревожности оказался взаимосвязанным с эмоциональным контролем и эмоциональной сознательностью, повышенный уровень депрессии – с фактором экстраверсии/интроверсии (Yusoff Bahri et al., 2013). В исследовании большой когорты людей среднего возраста были рассмотрены взаимосвязи ключевых черт личности и показателей уровня секреции кортизола, а также сердечно-сосудистой реакции на острый психологический стресс. Респонденты с высокими показателями по фактору «нейротизм» имели менее выраженные показатели уровня кортизола и менее выраженное проявление сердечно-сосудистой реакции в ответ на стресс. Аналогичные данные получены и у участников с низкими показателями по факторам «согласие» и «открытость опыту». На основании этого был сделан вывод о том, что преобладание так называемых «негативных» черт личности связано с ограничением стресс-реактивности человека (Bibbey et al., 2013).

Взаимосвязь черт личности, эмоциональной регуляции, удовлетворенности жизнью, с одной стороны, и сниженным уровнем стресса, с другой, была показана в исследовании Saklofske et al. (2012).

Кризисы, переживаемые личностью, также являются стрессогенным фактором. Эта закономерность относится в равной мере как к ситуативным, так и к нормативным кризисам развития личности. Как известно, развитие личности в онтогенезе характеризуется непрерывностью, поочередным переходом от стабильных периодов к кризисным, которые, в свою очередь, знаменуют переход из одного возрастного периода в другой. С другой стороны, такие кризисные периоды характеризуются нестабильностью, сменой ценностных ориентиров, конфликтом между внутренним миром личности и внешними изменениями жизни, глубокой рефлексией (Солдатова, 2007). Следствием этих процессов может выступать снижение стрессоустойчивости, высокий уровень тревоги. Специфика кризисного периода соотносится с системой отношений личности, нормами и требованиями общества. Возрастные задачи каждого периода онтогенеза представляют собой проекцию идеальной формы развития. Разрыв между этой идеальной формой развития и реальной порождает внутренний конфликт кризиса. Социальные ожидания относительно выполнения задач развития и невозможность соответствовать им в определенные фазы кризиса могут спровоцировать повышение уровня стресса. В исследовании выборки женщин, проходящих лечение по поводу бесплодия, была показана взаимосвязь между повышенной тревожностью, стрессом и копинг-стратегией – избегание (Gourounti, 2012). В другом исследовании показано, что социальная идентичность обладает буферным эффектом при стрессе, снижая нейроэндокринный ответ на него (Häusser et al., 2012).

Феномен стресса представляет собой сложное явление, проявляющееся как на биологическом, так и на психологическом уровнях. Стрессогенными факторами при этом могут выступать события внешней и внутренней жизни личности, кризисные периоды. Большую роль также играют сложности достижения возрастных задач в кризисные периоды. Черты личности, а также другие ее психологические характеристики, например, эмоциональный интеллект могут выступать в качестве пре-

дикторов уровня стресса и активности адаптационных механизмов копинг-стратегий.

Вместе с тем, отмечается очевидная недостаточность числа публикаций по теме установления связи между проявлениями и уровнем стресса, а также роли личностных особенностей, в том числе черт личности, эмоционального интеллекта, копинг-стратегий в нормативных кризисах, что требует дополнительных исследований в этой области.

Настоящая публикация описывает результаты исследования, направленного на изучение взаимосвязи уровня стресса, копинг-стратегий и эмоционального интеллекта в нормативном кризисе перехода к взрослости.

### Описание выборки и методик исследования

**Выборка.** Выборку составили 77 студентов и сотрудников Высшей медико-биологической школы и факультета психологии Социально-гуманитарного института Южно-Уральского государственного университета), в возрасте от 17 до 36 лет ( $M = 19,94$ ;  $SD = 2,788$ ).

#### Методы исследования:

- Тест структуры эго-идентичности (СЭИ-тест) Е.Л. Солдатовой, имеющий шесть шкал: «Ответственность за выбор» (ТС), «Самодостаточность» (СЭ), «Осознанность жизненного пути» (ОЖ), «Эмоциональная зрелость» (ЭЗ), «Принятие настоящего» (ПН), «Осознанность собственных ценностей» (ОЦ), «Соответствие себе» (СС).

- Пятифакторный личностный опросник «Большая пятерка» Р. МакКрае и П. Коста, представляющий собой набор из 75 пар оппозитивных по своему значению стимульных выражений, характеризующих поведение человека. Результаты обследования определяются по пяти шкалам теста: «Экстраверсия», «Привязанность/обособленность», «Самоконтроль», «Эмоциональная неустойчивость», «Экспрессивность».

- Тест на эмоциональный интеллект Дж. Майера, П. Саловея, Д. Карузо «MSCEIT 2.0» в варианте адаптации Е.А. Сергиенко и И.И. Ветрова (2010), содержащий шкалы: «Идентификация эмоций», «Использование эмоций в решении проблем», «Понимание и анализ эмоций», «Сознательное управление эмоциями». Помимо шкальных показателей, в описываемом исследовании дополнительно

## Краткие сообщения

рассчитывались два домена – «Опытный» и «Стратегический», а также общий балл.

- Методика изучения копинг-поведения в стрессовых ситуациях Н. Эндлера и Д. Паркера (в адаптации Т.Л. Крюковой), позволяющая оценить выраженность проблемно-ориентированного копинга (шкала ПОК), эмоционально-ориентированного копинга (ЭОК) и копинга, ориентированного на избегание (КОИ). Кроме того, результаты исследования включают и дополнительные шкалы «Отвлечение», «Социальное отвлечение».

- Личностная шкала проявлений тревоги Дж. Тейлора (в адаптации Т.А. Немчина).

Статистический анализ тестовых данных проводился с помощью пакета программы SPSS Statistic ver. 19.

### Результаты

Результаты исследования в виде описательных статистик по шкалам вышеприведенных методик представлены в табл. 1.

В табл. 2 представлен анализ выборки на нормальность распределения по критерию Колмогорова – Смирнова.

Результаты анализа демонстрируют, что распределение значений шкальных показателей не соответствует критериям нормального (гауссовского) распределения (кроме данных шкалы диффузный статус эго-идентичности (С) и шкалы стратегический домен EI).

Сравнение статистических данных в группах испытуемых с разным статусом эго-идентичности было проведено с помощью критерия Н Краскела – Уоллиса. Предрешенный статус эго-идентичности (Ф) соответствует первой стадии нормативного кризиса, диффузный статус эго-идентичности (С) – ее апогею, а автономный статус эго-идентичности (А) – свидетельствует о фазе выхода из кризиса. Значения по показателям, не достигающих высоких значений, свидетельствуют о стабильном периоде – отсутствии переживания кризиса (Солдатова, 2007).

Значения описательных статистик по основным шкалам исследования

Таблица 1

Шкалы	Медиана	SD	Экссесс	Асимметрия	Минимальные значения	Максимальные значения
Автономный ст (А)	23	5,912	2,300	-0,772	0	36
Диффузный ст (С)	14,5	5,580	-0,012	-0,218	0	28
Предрешенный ст (Ф)	12	5,706	28,869	4,419	5	50
I Экстраверсия	50	10,042	-0,569	-0,064	28	71
II Привязанность	52	8,565	-0,735	0,170	35	71
III Самоконтроль	55	9,154	0,365	-0,281	26	75
IV Эмоциональная устойчивость	56	11,967	0,577	-0,789	17	74
V Экспрессивность	59	7,559	-0,381	-0,431	39	74
Идентификация эмоций	108,5	12,352	2,139	-1,427	61	121
Использование эмоций в решении проблем	101,5	13,582	0,030	-0,702	52	120
Понимание и анализ эмоций	105	13,524	2,727	-1,563	57	118
Сознательное управление эмоциями	102,5	15,865	0,398	-0,817	53	128
Опытный домен	106,5	13,905	0,703	-0,955	63	126
Стратегический домен	105	15,651	2,551	-1,571	47	121
Общий балл EI	104,5	12,353	0,604	-1,036	67	121
Уровень стресса	19	8,931	-0,413	0,146	2	38
ПОК	56	7,741	0,656	-0,617	33	70
ЭОК	41	10,825	0,057	0,326	20	72
КОИ	49	7,439	0,664	-0,335	28	69
Отвлечение	24	3,659	0,746	-0,002	14	35
Социальное отвлечение	16	3,532	0,435	-0,453	6	23

Таблица 2

Анализ нормальности распределения значений по шкалам психодиагностических методик  
(по критерию Колмогорова – Смирнова)

Шкалы	Статистика Z Колмогорова – Смирнова	p
Автономный ст (А)	0,871	p>0,05
Диффузный ст (С)	0,892	p=0.017
Предрешенный ст (Ф)	1,541	p>0,05
I Экстраверсия	0,537	p>0,05
II Привязанность	0,953	p>0,05
III Самоконтроль	0,611	p>0,05
IV Эмоциональная устойчивость	0,787	p>0,05
V Экспрессивность	0,933	p>0,05
Идентификация эмоций	1,258	p>0,05
Использование эмоций в решении проблем	0,974	p>0,05
Понимание и анализ эмоций	1,377	p=0,45
Сознательное управление эмоциями	1,005	p>0,05
Опытный домен	0,902	p>0,05
Стратегический домен	1,589	p=0,013
Общий балл EI	1,315	p>0,05
Уровень стресса	0,545	p>0,05
ПОК	0,833	p>0,05
ЭОК	0,488	p>0,05
КОИ	0,769	p>0,05
Отвлечение	0,720	p>0,05
Социальное отвлечение	0,809	p>0,05

Были выявлены статистически значимые различия между группами с автономным (А), диффузным (С) и предрешенным (Ф) статусами эго-идентичности, с одной стороны, и группой, находящейся в стабильном периоде, с другой. Такие различия наблюдались в показателях по шкале уровня стресса и по шкале эмоционального копинга. Незначительная разница между рангами автономного статуса эго-идентичности (А) и предрешенного статуса эго-идентичности (Ф) рассматривается как следствие того, что основу выборки составили молодые люди, нормативный кризис у которых в этом периоде связан с переходом к

взрослости. Статус предрешенной эго-идентичности в этом кризисе может быть не связан с высоким уровнем стресса. Результаты статистики приведены в табл. 3.

Данные рангового корреляционного анализа (с расчетом коэффициента ранговой корреляции Ч. Спирмена) свидетельствуют о наличии отрицательной взаимосвязи между показателем автономного статуса эго-идентичности (А) и уровнем стресса ( $r = -0,496$ ,  $p < 0,05$ ) и положительные взаимосвязи между показателями диффузного статуса эго-идентичности (С) с уровнем стресса ( $r = 0,645$ ,  $p < 0,05$ ) и эмоциональным копингом (ЭОК)

Таблица 3

Сравнение групп с разным статусом эго-идентичности по показателям уровня стресса и копинга  
по критерию Н Краскела – Уоллиса

Шкалы	Средние ранги	p
Уровень стресса		
Автономный ст. (А)	26,66	p < 0,05
Диффузный ст. (С)	45,93	
Предрешенный ст. (Ф)	25,76	
Стабильный период	29	
Эмоциональный копинг		
Автономный ст. (А)	29,16	p < 0,05
Диффузный ст. (С)	42,70	
Предрешенный ст. (Ф)	24,68	
Стабильный период	33,03	

Таблица 4

Значения коэффициентов ранговой корреляции Спирмена по показателям статуса эго-идентичности, уровня стресса и копинга

Сравниваемые шкалы	Коэффициент корреляции	p
Автономный ст. (А)	-0,496	p < 0,05
Уровень стресса		
Диффузный ст. (С)	0,645	
Уровень стресса		
Диффузный ст. (С)	0,499	
ЭОК		

Таблица 5

Регрессионная модель уровня стресса по показателям значимых копинг-стратегий и статусов идентичности

Предикторы	R <sup>2</sup>	F	p	β-коэфф	p
ЭОК	0,815 (82 %)	78,74	p = 0,014	0,612	p < 0,05
Диффузный ст. (С)				0,338	
Автономный ст (А)				-0,164	

( $r = 0,499$ ,  $p < 0,05$  соответственно). Результаты представлены в табл. 4.

Для дальнейшего анализа результатов был использован метод множественной регрессии. Полученная модель демонстрирует зависимость общего уровня стресса от показателей эмоционального копинга, диффузного статуса эго-идентичности (С) и автономного статуса эго-идентичности (А). Доля объясняющей дисперсии составила 82 %. Коэффициенты регрессии  $\beta$  отражают положительную связь в отношении показателей шкал эмоционального копинга и диффузного статуса эго-идентичности (С) ( $\beta = 0,612$  и  $\beta = 0,338$ ,  $p < 0,05$  соответственно). Коэффициент регрессии шкалы автономного статуса эго-идентичности (А) свидетельствует об отрицательной ее связи ( $\beta = -0,164$ ,  $p < 0,05$ ) с показателем уровня стресса (табл. 5).

**Выводы и обсуждение результатов.** Полученные результаты демонстрируют взаимосвязь показателей диффузного статуса эго-идентичности (С) с показателями уровня общего стресса и эмоционального копинга. По данным литературы, диффузный статус эго-идентичности и критическая фаза кризиса, которая соответствует этому статусу, характеризуются открытием для личности новой социальной ситуацией развития. В этот период может происходить смена ценностных ориентиров, глубокие рефлексивные переживания, внутренние конфликты. Социальные ожидания и возрастные задачи будущего возрастного периода для личности, переживаю-

щий возрастной кризис, могут выступать в качестве стрессогенных факторов, соответственно повышающих общий уровень стресса в этот период.

Регрессионный анализ показателей общего уровня стресса свидетельствует о зависимости их от показателей эмоционального копинга и шкал диффузного и автономного статусов эго-идентичности. В плане продолжения исследования предполагается более подробно изучить особенности эмоционального интеллекта и черт личности у людей, находящихся в нормативном кризисе.

### Литература/ References

1. Солдатова Е.Л. Структура и динамика нормативного кризиса перехода к взрослости: моногр. Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2007. 267 с. [Soldatova E.L. *Struktura i dinamika normativnogo krizisa perekhoda k vzroslosti* [Structure and Dynamics of Normative Crisis in Transition to Adulthood]. Chelyabinsk, South Ural St. Univ., 2007, 267 p. (in Russ.)]
2. Morris M.C., Rao U., Garber J. Cortisol responses to psychosocial stress predict depression trajectories: Social-evaluative threat and prior depressive episodes as moderators. *Journal of Affective Disorders*, 2012, vol. 143, is. 1–3, pp. 223–230. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.05.059>
3. Vaisvaser Sh., Lin T., Admon R., Podlipsky Il., Greenman Y., Stern N., Fruchter E., Wald I., Pine D., Tarrasc R., Bar-Haim Y., Hendler T., Neural traces of stress: cortisol related sustained enhancement of amygdala-hippocampal functional connectivity. *Frontiers of Human*

*Neuroscience*, 2013, pp. 1–11. DOI: 10.3389/fnhum.2013.00313

4. Yusoff Bahri S.M., Esa A.R., Pa Mat M.N., Mey Ching S., Aziz Abdul R., Rahim Abdul A.F. A Longitudinal Study of Relationships between Previous Academic Achievement, Emotional Intelligence and Personality Traits with Psychological Health of Medical Students during Stressful Periods. *Education for Health*, 2013, vol. 26, is. 1, pp. 39–47. DOI: 10.4103/1357-6283.112800

5. Bibbey Adam, Carroll D., Roseboom T.J., Phillips A.C., de Rooij S.R. Personality and physiological reactions to acute psychological stress. *International Journal of Psychophysiology*, 2013, vol. 90, is. 1, pp. 28–36. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2012.10.018>

6. Saklofske D.H., Austin E.J., Mastoras S.M., Beaton L., Osborne Sh.E. Relationships

of personality, affect, emotional intelligence and coping with student stress and academic success: Different patterns of association for stress and success. *Learning and Individual Differences*, 2012, vol. 22, is. 2, pp. 251–257. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2011.02.010>

7. Gourounti Kl., Anagnostopoulos F., Potamianos Gr., Lykeridou K., Schmidt L., Vaslamatzis G. Perception of control, coping and psychological stress of infertile women undergoing IVF. *Reproductive BioMedicine Online*, 2012, vol. 24, is. 6, pp. 670–679. DOI: 10.1016/j.rbmo.2012.03.002

8. Häusser J.A., Kattenstroth M., van Dick R., Mojzisch A. “We” are not stressed: Social identity in groups buffers neuroendocrine stress reactions. *Journal of Experimental Social Psychology*, 2012 (48), pp. 973–977. DOI: 10.1016/j.jesp.2012.02.020

Чипеева Надежда Александровна, аспирант кафедры психологии развития, Южно-Уральский государственный университет (Челябинск), [nadezda.chipeeva@ya.ru](mailto:nadezda.chipeeva@ya.ru)

Поступила в редакцию 19 апреля 2017 г.

DOI: 10.14529/psy170208

## STUDY OF THE STRESS LEVEL AND COPING-STRATEGIES IN NORMATIVE AGE CRISIS

N.A. Chipeeva, [nadezda.chipeeva@ya.ru](mailto:nadezda.chipeeva@ya.ru)

South Ural State University, Chelyabinsk, Russian Federation

The article deals with the results of studying the interrelation between stress level, coping-strategies, personality traits and features of emotional intelligence in individuals with normative life crisis. It was established that there are differences in stress rates and choice of emotional coping in the test groups with different ego identity status (autonomous, diffusive, predetermined). We observed the highest level of the general stress in the group of individuals with diffusive status of ego identity. Correlation analysis indicates an interrelation between the diffusive status of ego identity and emotional coping in the first place and general level of stress in the second place. The regression model of stress development presents the dependence of this rate on the ego identity status and the choice of coping direction.

*Keywords: stress, coping-strategies, normative crisis, personality traits, emotional intelligence.*

Received 19 April 2017

### ОБРАЗЕЦ ЦИТИРОВАНИЯ

Чипеева, Н.А. Исследование уровня стресса и coping-стратегий в нормативном возрастном кризисе / Н.А. Чипеева // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2017. – Т. 10, № 2. – С. 70–75. DOI: 10.14529/psy170208

### FOR CITATION

Chipeeva N.A. Study of the Stress Level and Coping-Strategies in Normative Age Crisis. *Bulletin of the South Ural State University. Ser. Psychology*. 2017, vol. 10, no. 2, pp. 70–75. (in Russ.). DOI: 10.14529/psy170208