

УДК 159.922

Исследование способов совладания в связи с показателями саморегуляции подростков: возрастные и гендерные особенности

Екатерина Г. Денисова, Яна А. Быкова*

Донской государственный технический университет, г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация

*E-mail: yananbykova@yandex.ru

*ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6485-4932>

Аннотация

В статье представлены результаты исследования способов совладания в связи с показателями саморегуляции подростков с учетом возрастных и гендерных особенностей. Во **Введении** дается теоретический обзор феноменов совладающего поведения и саморегуляции. Научная новизна данной работы заключается в дополнительной дифференциации подросткового возраста, что позволяет более подробно исследовать характер связей заявленных феноменов. В разделе **«Методы»** описаны методы исследования и процедура применения методик: опросник «Способы совладающего поведения» в адаптации Т. Л. Крюковой, опросник «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросанова, тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» А. В. Зверькова, Е. В. Эйсмана. Дано описание выборки: 166 человек в возрасте от 15 до 20 лет (137 девушек, 29 юношей). В разделе **«Результаты»** представлены результаты сравнительного анализа способов совладания и саморегуляции в выделенных подгруппах по полу и возрасту, а также анализ связи исследуемых переменных в разных возрастных подгруппах подростков. Установлено, что у юношей преобладает стиль саморегуляции «Гибкости», они более настойчивы и демонстрируют большее самообладание. Девушки чаще предпочитают поиск социальной поддержки, принятие ответственности и избегание. При этом, показатели указанных видов копинга у девушек отличаются большей напряженностью. Также выявлены существенные различия в характере связей в различных возрастных группах. В **Обсуждении результатов** проведен анализ полученных результатов в соответствии с уровнем их значимости, а также с данными современных исследований. В **Заключении** приведены выводы по результатам исследования, описаны перспективы и практическая значимость данного исследования.

Ключевые слова

Совладающее поведение, копинг, саморегуляция, подростки, возрастные и гендерные особенности, волевая саморегуляция

Для цитирования

Денисова Е.Г., Быкова Я.А. Исследование способов совладания в связи с показателями саморегуляции подростков: возрастные и гендерные особенности // Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология. 2021. Т. 4, № 5. С. 60–78. doi: <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2021-4-5-60-78>

Coping strategies and self-regulation indicators of adolescents: age and gender differences

Ekaterina G. Denisova, Yana A. Bykova*

Don State Technical University, Rostov-on-Don, Russian Federation

*E-mail: yananbykova@yandex.ru

*ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6485-4932>

Abstract

The article presents a study of coping strategies and self-regulation of adolescents from age and gender perspective. The **Introduction** provides a theoretical overview of coping behavior and self-regulation. The scientific novelty of this work lies in the additional differentiation of adolescence, which allows a more detailed study of the relationships between coping and self-regulation. The **Methods** section describes the main research methods and the procedure for applying the following psychological tests: "Methods of coping behavior" (T. L. Kryukova), "Style of self-regulation of behavior" (V. I. Morosanova), "Research of volitional self-regulation" (A. V. Zverkova, E. V. Eidman). The sample description: 166 people aged 15 to 20 years (137 girls, 29 boys). The **Results** section presents the comparative analysis of the coping methods and self-regulation in the subgroups by gender and age, as well as an analysis of the relationship between them in different age subgroups of adolescents. It was found that the style of self-regulation "Flexibility" prevails among young men; they are more persistent and demonstrate greater self-control. Girls are more likely to prefer seeking social support, accepting responsibility, and avoiding. The indicators of these types of coping among girls also differ by greater tension. In addition, significant differences were found in the relationships between coping strategies and self-regulation in different age groups. The **Discussion** section contains the analysis of the obtained results in accordance with the level of their significance, as well as with the data of contemporary research. The **Conclusion** summarizes the findings, describes the prospects and practical significance of this study.

Keywords

Coping behavior, coping, self-regulation, adolescents, age and gender differences, volitional self-regulation

For citation

Denisova E. G., Bykova Ya. A. Coping strategies and self-regulation indicators of adolescents: age and gender differences. *Innovative Science: psychology, pedagogy, defectology*, 4(5), 60–78. doi: <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2021-4-5-60-78>

Введение

Проблема совладающего поведения и саморегуляции молодежи и подростков является одной из актуальных, и активно изучается в современной психологии (Казакова, 2021; Николаева, Савченко, Павлова, 2019). Период взросления человека считается самым сложным, кризисным и противоречивым. В это время подросток сталкивается с множеством объективных и субъективных проблем, требующих разрешения. Выраженные гормональные изменения оказывают влияние на поведение, реакции и настроение подростков, что является основой его общей неуравновешенности, возбужденности или апатии (Аптикиева, 2019; Левченко, 2009). Среди основных трудностей подростка выделяются снижение самооценки, повышенная чувствительность и раздражительность, физическое и душевное недомогание, перенос неудовлетворенности собой на окружающий мир, чувства одиночества, чужеродности, повышенная тревога, беспокойство и неуверенность (Галузо, 2021; Хасаньянова, Барышникова, 2021).

Совладающее поведение в большинстве работ рассматривается как целенаправленное социальное поведение, которое позволяет человеку справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией способами, адекватными личностным особенностям, через осознанные стратегии действий (Крюкова, 2008; Лазарус, 1970; Нартова-Бочавер, 1997; Folkman, Lasarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, Gruen, 1986). Копинг-ресурсы обеспечивают переключение внимания с одной ситуации на другую, благодаря гибкости мышления, поведения, эмоционального реагирования (Нижегородцева, Тарасова, 2017; Zimmer-Gembeck, 2021). При этом стратегии совладания могут быть продуктивными или непродуктивными в каждой конкретной ситуации и в каждом возрастном периоде развития человека, позволяя оптимально справляться с жизненными трудностями или затрудняя адаптацию (Акименко, 2016; Вассерман, 2009; Вассерман, 2010). Так, значимость исследования проблемы совладания связана с тем, что использование конструктивных и адаптивных стратегий совладающего поведения тесно связано с эффективностью социальной адаптации и сохранением здоровья человека.

Активное становление стиля совладающего поведения приходится на подростковый возраст, но используемые наборы стратегий зачастую не только ситуативны, но и динамичны (Ветрова, 2008; Frydenberg, 1997). Преобладание в поведенческом репертуаре подростка определенных копинг-стратегий может как существенно способствовать конструктивному преодолению жизненных трудностей, так и привести к выраженной дезадаптации, ввиду высокой напряженности

поведения. В этой связи исследователи подчеркивают особую роль копинга в подростковом возрасте, способствующих успешному преодолению трудных жизненных ситуаций и социальной адаптации в целом (Николаева и др., 2019).

Особенностью подросткового возраста можно считать тот факт, что именно в этот период происходит бурное развитие тех личностных качеств, которые помогут в формировании навыков самостоятельности при принятии решений, способности к ответственному поведению, к проектированию своего будущего, в том числе, формируется самосознание и ориентировка личности на собственную оценку (Овчарова, 2020; Dias, 2017). Формирование этих качеств во многом определяются особенностями саморегуляции подростков (Папшева, 2013).

Саморегуляция является интегративной структурой, которая включает в себя интеллектуальные, когнитивные, волевые, эмоциональные, нравственные, мотивационные сферы (Быкова, 2021). Понятие саморегуляции раскрывается через вектор направленности действия на того, кто его производит. Другими словами, объектом контроля и регуляции в данном случае для личности выступают не объекты внешней реальности или поведение другого, а собственные поступки и действия, а также внутренние репрезентации, эмоциональные реакции, и другие присущие этой личности психические явления (Моросанова, 2010). Значимость конструктивности этих, направленных на самого себя, действий в подростковом возрасте сложно переоценить (Жукова, Богоявленская, Артеменков, 2021; Нижегородцева, Тарасова, 2017).

Необходимо отметить, что современные исследования подтверждают важность учета половых различий при организации психологического сопровождения подростков (Бартош, Бартош, 2012; Крюкова, 2005; Панина, 2011; Фельдштейн, 2005; Филатова, 2009). Биологический пол и половая идентичность оказывают существенное влияние на развитие личности подростка: происходит усиление полоролевых ориентаций и критическое осмысление половой идентичности, формируются половые идеалы, интенсивно осваиваются мужские и женские роли (Филатова, 2009). При этом, динамика возрастных изменений способов совладания и стилей саморегуляции, а также связь между ними остается мало изученной.

Цель исследования: изучение способов совладания и стилей саморегуляции в выделенных подгруппах по полу и возрасту, а также анализ характера связей исследуемых переменных в разных возрастных подгруппах подростков.

Методы

В исследовании приняли участие 166 человек в возрасте от 15 до 20 лет (137 девушек, 29 юношей), учащиеся средних образовательных и специальных образовательных учреждений г. Ростова-на-Дону и Ростовской области.

Для изучения заявленных показателей применялись следующие методы эмпирического исследования:

ВОЗРАСТНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Психологическое тестирование: определения способов (копинг-механизмов, копинг-стратегий) преодоления трудностей в различных сферах – опросник «Способы совладающего поведения» (в адаптации Т. А. Крюковой); для практической диагностики различных аспектов индивидуальной саморегуляции – опросник «Стиль саморегуляции поведения» (В. И. Моросанова); для определения уровня развития волевой саморегуляции – тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» (А. В. Зверьков и Е. В. Эйдман);

Методы математической статистики: критерий Шапиро-Уилка; непараметрический U-критерий Манна-Уитни; коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Результаты

С целью рассмотрения гендерного аспекта совладающего поведения и саморегуляции подростков был проведен сравнительный анализ по исследуемым показателям в подгруппах юношей и девушек. Сравнительный анализ средних значений по способам совладания приведен на рисунке 1.

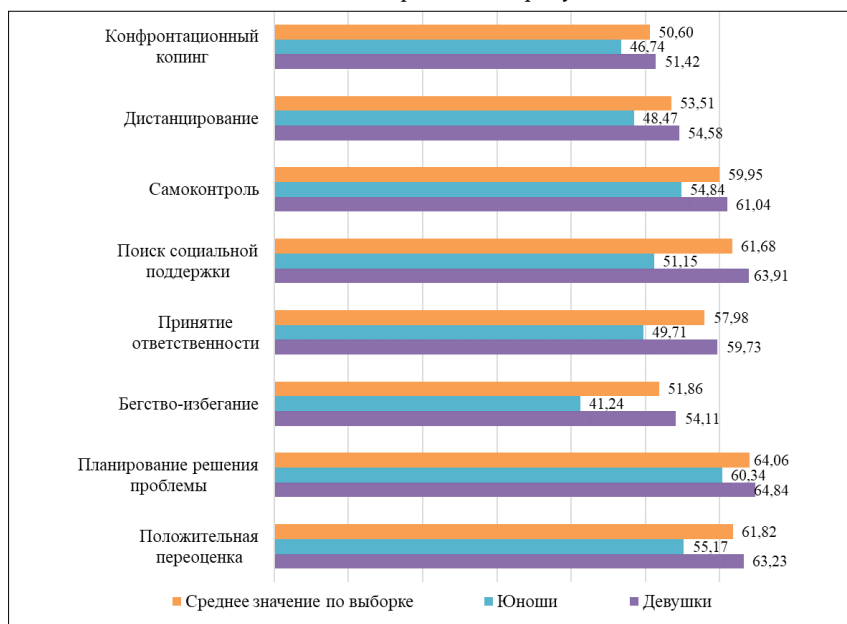


Рисунок 1. Средние значения показателей способов совладания (по полу).

Приведенные данные свидетельствуют о том, что в целом по выборке наиболее предпочитаемыми стратегиями совладания являются «планирование

решения проблемы» (64,06 балла), «положительная переоценка» (61,82 балла) и «поиск социальной поддержки» (61,68 балла). В подгруппе девушек все перечисленные стратегии выражены примерно в равной степени, а вот в подгруппе юношей наиболее высокие значения отмечены по шкале «планирование решения проблемы». Средние значения по всем стратегиям совладания в подгруппе девушек отличаются более высокой напряженностью, что может быть индикатором риска дезадаптации. Данные статистического анализа свидетельствуют о том, что достоверные различия отмечаются по шкалам способов совладания: «Поиск социальной поддержки» ($p < 0,002$), «Принятие ответственности» ($p < 0,02$), «Бегство-избегание» ($p < 0,003$).

В целом, у девушек отмечен высокий уровень напряженности копинга таких показателей, как «поиск социальной поддержки», «принятие ответственности», «избегание», что свидетельствует о выраженной дезадаптации. У юношей преобладают средние показатели, это является признаком того, что у них выражен адаптационный потенциал личности в пограничном состоянии.

Сравнительный анализ средних значений по стилям саморегуляции приведен на рисунке 2.

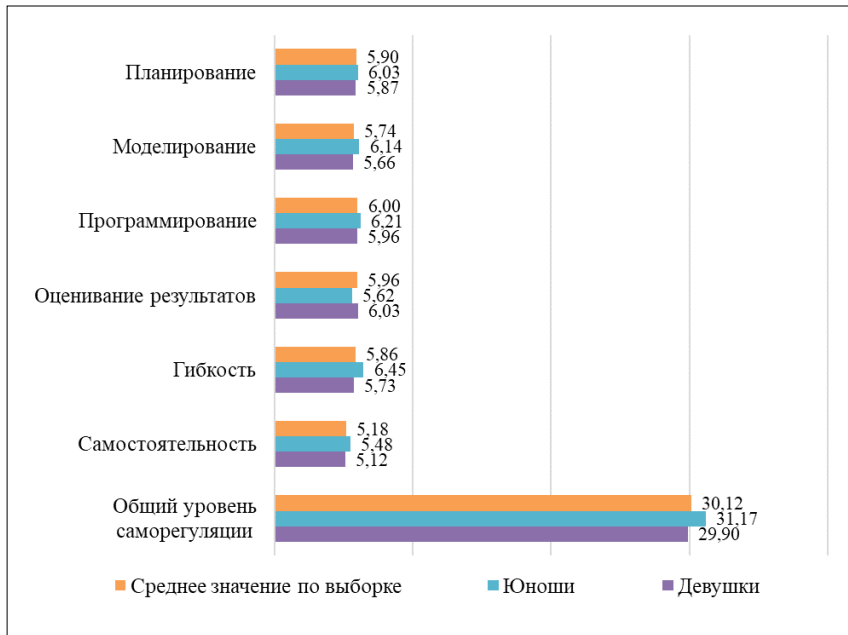


Рисунок 2. Средние значения показателей саморегуляции (по полу).

ВОЗРАСТНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Данные свидетельствуют о том, что в целом по выборке преобладают такие стили саморегуляции как «программирование» (6 баллов), «оценивание результатов» (5,96 балла) и «гибкость» (5,86 балла). В подгруппе юношей значения по всем стилям саморегуляции поведения выше, в сравнении с девушками. Исключение составляет только параметр оценивание результатов. Однако данные статистического анализа свидетельствуют о том, что достоверные различия отмечаются только по шкале «Гибкость» ($p < 0,02$).

Сравнительный анализ средних значений по компонентам и уровню волевой саморегуляции приведен на рисунке 3.

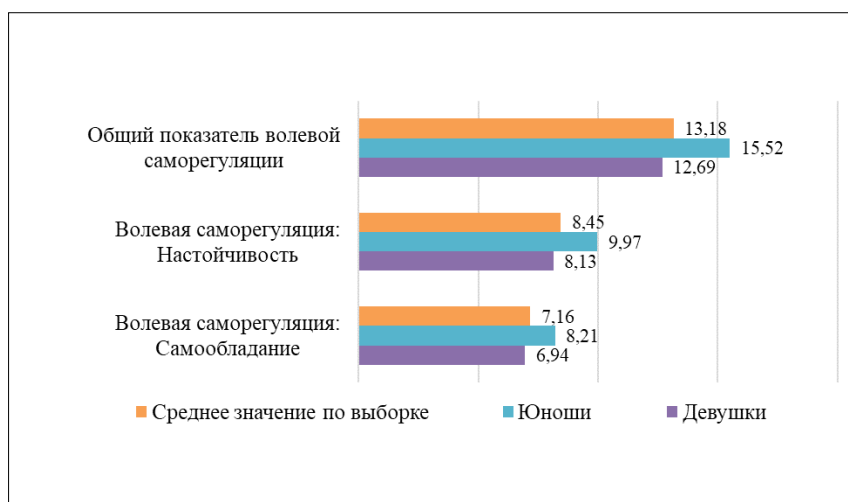


Рисунок 3. Средние значения показателей волевой саморегуляции (по полу).

По компонентам волевой регуляции, так же показано, что в подгруппе юношей значения выше, в сравнении с девушками. Общий уровень саморегуляции, и общий показатель волевой саморегуляции выше в подгруппе юношей. Статистический анализ свидетельствует о том, что достоверные различия отмечаются по всем шкалам опросника волевой саморегуляции: «Общий показатель волевой саморегуляции» ($p < 0,01$), «Настойчивость» ($p < 0,03$), «Самообладание» ($p < 0,01$).

Так, по показателю саморегуляции установлено, что в подгруппе юношей достоверно преобладает стиль саморегуляции «Гибкость», они более настойчивы и демонстрируют самообладание. При этом, значения по выборке в целом не превышают нормативных значений по методикам, что свидетельствует о среднем уровне развития саморегуляции.

Далее обратимся к результатам анализа возрастной динамики совладания и саморегуляции. Сравнительный анализ средних значений способов совладания приведен на рисунке 4.



Рисунок 4. Средние значения показателей способов совладания (возраст).

Приведенные данные свидетельствуют о том, что в подгруппах 15–17 лет и 18–20 лет ведущие стратегии совладания (планирование решения проблемы, поиск социальной поддержки и положительная переоценка) выражены примерно в равной степени. Данные статистического анализа свидетельствуют о том, что достоверные различия отмечаются лишь по шкале способов совладания «Бегство-избегание» ($p < 0,05$). Установлено, что подростки 18–20 лет чаще используют такой способ совладания, как избегание.

Сравнительный анализ средних значений по стилям саморегуляции приведен на рисунке 5.

ВОЗРАСТНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

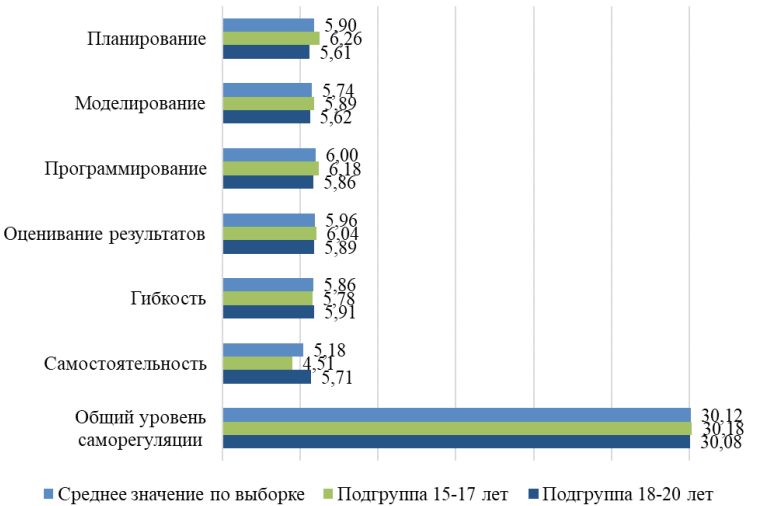


Рисунок 5. Средние значения показателей саморегуляции (возраст).

Данные свидетельствуют о том, что в подгруппе подростков 15–17 лет значения по всем стилям саморегуляции поведения немного выше, в сравнении с подгруппой 18–20 лет. Исключение составляют только параметры гибкость и самостоятельность. Однако данные статистического анализа свидетельствуют о том, что достоверные различия отмечаются лишь по шкале стиля саморегуляции «Самостоятельность» ($p<0,002$). То есть, подростки 18–20 лет более автономны в организации собственной активности.

Сравнительный анализ средних значений по компонентам и уровню волевой саморегуляции приведен на рисунке 6.

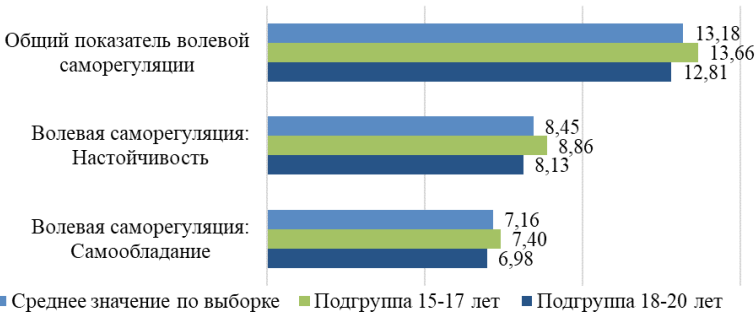


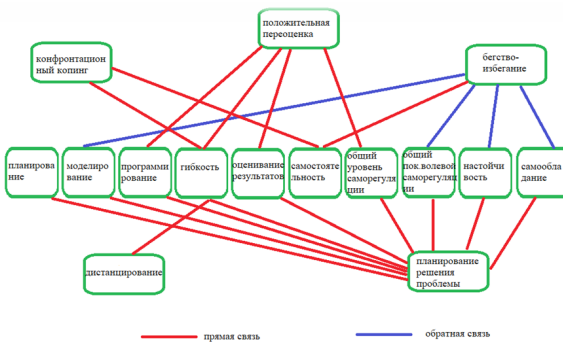
Рисунок 6. Средние значения показателей волевой саморегуляции (возраст).

По компонентам волевой регуляции, так же показано, что в подгруппе подростков 15–17 лет значения выше, в сравнении с подгруппой 18–20 лет. Общий уровень саморегуляции, и общий показатель волевой саморегуляции выше в подгруппе 15–17 лет.

Так, по показателям саморегуляции, в целом установлено, что в подгруппе подростков 18–20 лет достоверно преобладает стиль саморегуляции «Самостоятельность», то есть, подростки в возрасте 18–20 лет более автономны, менее зависимы от мнений и оценок окружающих, и менее склонны игнорировать проблему.

Далее был проведен анализ связей между стратегиями совладания и показателями саморегуляции в подгруппах, выделенных по возрасту. Результаты корреляционного анализа представлены на рисунке 7.

Подгруппа 15–17 лет



Подгруппа 18–20 лет

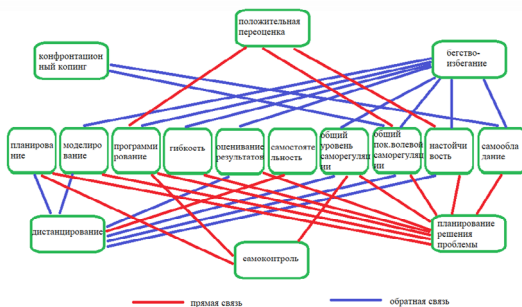


Рисунок 7. Корреляционный анализ стратегий совладания с показателями саморегуляции в подгруппах, выделенных по возрасту.

ВОЗРАСТНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

По результатам корреляционного анализа можно заключить, что предпочтение тех или иных стратегий саморегуляции достоверно коррелирует с особенностями саморегуляции в подростковом возрасте. Однако были выявлены существенные различия в характере связей в различных возрастных группах. Так, стратегия конфронтации в младшей группе имеет положительные связи с гибкостью ($R_s = 0,424$ при $p < 0,001$) и самостоятельностью ($R_s = 0,380$ при $p < 0,001$), в то время как в старшей подгруппе – отрицательные с самообладанием ($R_s = -0,354$ при $p < 0,001$) и общим уровнем волевой регуляции ($R_s = -0,245$ при $p < 0,018$). Следовательно, стратегия разрешения проблемы за счет поведенческой активности, направленной на ситуацию, либо на отреагирование негативных эмоций, на фоне возрастной динамики имеет различные механизмы. В возрасте 15–17 лет выбор данной стратегии опирается на ощущение уверенности и способность перестроиться в случае рассогласования полученных результатов с целью. При этом в старшей подгруппе реализация конфронтации уже в большей степени является импульсивным отреагированием негативных эмоций на фоне более низких показателей саморегуляции.

Положительная переоценка сохраняет связь с программированием в исследуемых подгруппах (в младшей $R_s = 0,280$ при $p < 0,017$; в старшей $R_s = 0,325$ при $p < 0,001$). Однако в младшей группе также выражены связи с гибкостью ($R_s = 0,360$ при $p < 0,002$), оцениванием результатов ($R_s = 0,302$ при $p < 0,009$) и общим уровнем саморегуляции ($R_s = 0,331$ при $p < 0,004$), а в старшей с настойчивостью ($R_s = 0,251$ при $p < 0,015$) и общим уровнем волевой саморегуляции ($R_s = 0,205$ при $p < 0,049$). Следовательно, в младшей подгруппе предпочтение стратегии положительного переосмысления ситуации и поиска позитивных сторон сопряжено со способностью продумывать и быстро перестраивать свои планы, а также с адекватностью оценки себя и результатов своего поведения. В то время как в старшей группе эта же стратегия больше связана со способностью продумывать план действий и придерживаться этого плана. Учитывая, что напряженность данной стратегии в исследуемых подгруппах завышена, а настойчивость в отсутствии связи с гибкостью может привести к ригидности и неэффективности поведения, можно предположить, что реализация данной стратегии в старшей группе будет более дезадаптивна.

Стратегия бегство-избегание старшей подгруппе имеет большее количество отрицательных связей с показателями саморегуляции. В младшей группе бегство-избегание имеет прямую связь с самостоятельностью ($R_s = 0,293$ при $p < 0,012$), и обратные связи со шкалами: моделирование ($R_s = -0,333$ при $p < 0,004$), общим показателем волевой саморегуляции ($R_s = -0,361$ при $p < 0,002$), настойчивость ($R_s = -0,337$ при $p < 0,004$), самообладание ($R_s = -0,253$ при $p < 0,031$). В старшей – с моделированием ($R_s = -0,507$ при $p < 0,001$), программированием ($R_s = -0,224$ при $p < 0,031$), оцениванием результатов ($R_s = -0,352$ при $p < 0,001$), гибкость ($R_s = -0,313$

при $p < 0,002$), общим уровнем саморегуляции ($R_s = -0,396$ при $p < 0,001$), общим показателем волевой саморегуляции ($R_s = -0,614$ при $p < 0,001$), настойчивостью ($R_s = -0,555$ при $p < 0,001$) и самообладанием ($R_s = -0,626$ при $p < 0,001$). То есть, у старшей группы более выражена связь уровня саморегуляции и отдельных его стилей с предпочтением данной стратегии, а также с адаптивностью ее использования. Исходя из того, что старшая группа имеет более высокие показатели по этой стратегии и высокие (относительно норматива) показатели волевой регуляции, можно предположить, что в период 18–20 лет подростки при высоком уровне рефлексии личных мотивов и умении распределять усилия и контролировать свои поступки будут реже предпочитать неконструктивные формы поведения по типу отрицания или уклонения в стрессовых ситуациях.

У стратегии дистанцирования существенно меняется характер связей с особенностями саморегуляции. В возрасте 15–17 лет выбор стратегии отстранения (обесценивания или снижения значимости проблемы) опирается на гибкость регуляторных процессов ($R_s = 0,252$ при $p < 0,032$). В то время как, в возрасте 18–20 лет связь с гибкостью не выявлена, но обнаружена положительная связь с самостоятельностью ($R_s = 0,216$ при $p < 0,038$) и ряд отрицательных связей со стилями саморегуляции планирование ($R_s = -0,281$ при $p < 0,001$), моделирование ($R_s = -0,330$ при $p < 0,006$) и оценивание результатов ($R_s = -0,218$ при $p < 0,036$), а также настойчивостью ($R_s = -0,236$ при $p < 0,023$) и общими показателями саморегуляции ($R_s = -0,293$ при $p < 0,004$) и волевой саморегуляции ($R_s = -0,211$ при $p < 0,042$). Описанные данные позволяют предположить, что предпочтение стратегии обесценивания в старшей группе связано с низким уровнем развития саморегуляции, и чем более низкий уровень саморегуляции, тем более выражен будет дезадаптивный характер данного копинга.

Способ совладания «самоконтроль» не имеет связей в группе подростков 15–17 лет, тогда как в старшей группе выражены положительные связи с планированием ($R_s = 0,233$ при $p < 0,024$), программированием ($R_s = 0,223$ при $p < 0,032$) и общим уровнем саморегуляции ($R_s = 0,233$ при $p < 0,025$). То есть, связь преодоления негативных переживаний за счет подавления эмоций с уровнем саморегуляции проявляется только в более зрелом возрасте. Учитывая, что данная стратегия одинаково выражена в исследуемых возрастных группах, это свидетельствует о различии в механизмах ее реализации. В старшей подгруппе предпочтение данной стратегии опирается на навыки саморегуляции и рационального планирования. В более младшей группе, вероятно, подавление эмоций имеет менее осознанный характер и опирается на другие личностные характеристики (например, тревожность и алекситимию), или, возможно, на особенности Я-концепции.

Стратегия планирование решения проблемы является преобладающей, как в старшей, так и в младшей группах, и сохраняет связь практически со всеми

ВОЗРАСТНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

показателями саморегуляции. В младшей группе планирование решения проблемы положительно коррелирует со шкалами планирование ($R_s = 0,272$ при $p < 0,020$), моделирование ($R_s = 0,327$ при $p < 0,005$), программирование ($R_s = 0,380$ при $p < 0,001$), оценивание результатов ($R_s = 0,353$ при $p < 0,002$), гибкость ($R_s = 0,492$ при $p < 0,001$), общий уровень саморегуляции ($R_s = 0,541$ при $p < 0,001$), общий показатель волевой саморегуляции ($R_s = 0,473$ при $p < 0,001$), настойчивость ($R_s = 0,476$ при $p < 0,001$) и самообладание ($R_s = 0,384$ при $p < 0,001$). В старшей – с планированием ($R_s = 0,336$ при $p < 0,001$), моделированием ($R_s = 0,282$ при $p < 0,006$), программированием ($R_s = 0,464$ при $p < 0,001$), оцениванием результатов ($R_s = 0,273$ при $p < 0,008$), гибкостью ($R_s = 0,261$ при $p < 0,011$), общим уровнем саморегуляции ($R_s = 0,481$ при $p < 0,001$), общим показателем волевой саморегуляции ($R_s = 0,268$ при $p < 0,009$), настойчивостью ($R_s = 0,276$ при $p < 0,007$) и самообладанием ($R_s = 0,245$ при $p < 0,018$). Данная стратегия по выборке в целом имеет высокий уровень напряженности, что может свидетельствовать о неадекватном ее применении. Однако исходя из связи с положительными аспектами саморегуляции, преодоление трудностей посредством целенаправленного анализа ситуации и планирования собственных действий с учетом прошлого опыта и имеющихся ресурсов, можно назвать наиболее эффективной стратегией в подростковом возрасте.

Обсуждение результатов

Полученные данные о преобладании у подростков копинга в форме планирования решения проблемы, положительной переоценки и поиска социальной поддержки, в целом, согласуются с данными современных исследований, проведенных на сходных выборках (Нижегородцева, Тарасова, 2017; Хазова, Останина, 2014). Данные о преобладании программирования, оценивания результатов и гибкости как стилей саморегуляции, также находят подтверждение в литературе (Нижегородцева, Тарасова, 2017). Однако в некоторых работах также обнаруживается преобладание стратегии совладания бегство-избегание в подростковом возрасте (Wang et al., 2021).

В отношении различий, обнаруженных в подгруппах юношей и девушек, в первую очередь, стоит отметить небольшое количество значимых различий по исследуемым показателям, что может быть связано со сравнительно небольшим количеством юношей в выборке. Однако более высокие значения по шкале бегства-избегания у юношей также отмечаются в работах современных ученых (Perzow, Bray, Wadsworth, Young, Hankin, 2021).

Исследования особенностей взаимосвязи показателей саморегуляции и копинг поведения широко представлены в современной научной литературе (Бубновская, 2021; Захарова, Комарова, Карнеев, Карнеева, 2019; Нижегородцева, Тарасова, 2017; Хазова, Останина, 2014). В большинстве из них исследователями получены

положительные связи между общим уровнем саморегуляции и такими копинг-стратегиями, как планирование решения проблемы, принятие ответственности и положительная переоценка. Также есть данные об отрицательных связях стратегии бегство-избегание со всеми регуляторными процессами и общим уровнем саморегуляции (Бубновская, 2021; Нижегородцева, Тарасова, 2017). Следовательно, описанные в настоящей работе данные в целом не противоречат результатам современных исследований, но существенно дополняют их в части изучения гендерного и возрастного аспекта.

Заключение

На основании полученных результатов были сформулированы следующие выводы:

1. Предпочтение определенных видов копинга и уровень саморегуляции различаются у юношей и девушек.
2. С возрастом различается степень самостоятельности и предпочтения неконструктивных форм поведения по типу отрицания или уклонения в стрессовых ситуациях.
3. В более старшей группе подростков копинг и параметры саморегуляции становятся более взаимосвязаны. При этом отмечается не только возрастная динамика укрепления связи показателей совладания и саморегуляции, но и существенная перестройка этих связей для отдельных видов копинга.
4. Исходя из характера связей с показателями саморегуляции, наиболее адаптивной стратегией совладания можно назвать планирование решения проблемы. В старшей группе можно также отметить самоконтроль. В младшей группе «конфронтация» (в форме отреагирования) и положительное переосмысление ситуации, так же, вероятно, будет использоваться более конструктивно.

Перспективой данной работы нам представляется расширение предмета исследования. На более сбалансированной и широкой выборке планируется изучить совладающее поведение и особенности саморегуляции подростков с учетом их эмоционально-личностных характеристик.

Описанная динамика возрастных изменений связи способов совладания и стилей саморегуляции на наш взгляд имеет большое значение не только для теоретического осмысления сущности и взаимосвязи изучаемых феноменов, но и должна быть учтена в разработке программ психологического сопровождения, адаптации и психологической коррекции, используемых для работы с подростками и их семьями.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Литература

- Акименко, А. К. (2016). Взаимосвязь стратегий совладающего поведения и социально-психологических характеристик личности. *Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития*, 5(2), 151–157. doi: <https://doi.org/10.18500/2304-9790-2016-5-2-151-156>
- Аптикиева, Л. Р. (2019). Психолого-педагогический аспект преодоления стрессовых ситуаций в подростковом возрасте. *Вестник Оренбургского государственного университета*, 2(220), 6–14. doi: <https://doi.org/10.25198/1814-6457-220-6>
- Бартош, О. П., Бартош, Т. П. (2012). Возрастные и гендерные особенности копинг-поведения подростков. *Психология. Психофизиология*, 6(265), 42–46.
- Бубновская, О. В. (2021). Влияние саморегуляции на совладание и психологическую безопасность студенчества. *Психология саморегуляции в контексте актуальных задач образования (к 90-летию со дня рождения О.А. Конопкиной)*, 1, 150–156. doi: <https://doi.org/10.24412/cl-36466-2021-1-150-156>
- Быкова, Е. А. (2021). К вопросу о формировании волевых качеств в подростковом возрасте. *Вестник Шадринского государственного педагогического университета*, 2(50), 202–208.
- Вассерман, Л. И. (2009). *Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями. Пособие для врачей и медицинских психологов*. СПб.: Санкт-Петербургский научно-исследовательский психоневрологический институт им. В.М. Бехтерева.
- Вассерман, Л. И., Абабков, В. А., Трифонова, Е. А. (2010). *Совладание со стрессом: теория и психодиагностика. Учебно-методическое пособие*. СПб.: Речь.
- Ветрова, И. И. (2008). Связь совладающего поведения с контролем поведения и психологической защитой в системе саморегуляции. *Совладающее поведение: современное состояние и перспективы. Институт психологии РАН*, 179–196.
- Галузо, П. Р. (2021). Осознанная саморегуляция рискованного поведения современных подростков. *Новая психология профессионального труда педагога: от нестабильной реальности к устойчивому развитию*, 1, 298–301. doi: <https://doi.org/10.24412/cl-36422-2021-1-298-301>
- Жукова, Е. С., Боговявленская, Д. Б., Артеменков, С. А. (2021). Соотношение одаренности, интеллекта, академической успешности и осознанной саморегуляции учебной деятельности. *Психология саморегуляции в контексте актуальных задач образования (к 90-летию со дня рождения О.А. Конопкиной)*, 1, 63–69. doi: <https://doi.org/10.24412/cl-36466-2021-1-63-69>
- Захарова, М. В., Комарова, С. В., Карнеев, Р. К., Карнеева, О. А. (2019). Особенности волевой саморегуляции и копинг-стратегий подростков на разных этапах спортивного дополнительного образования. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*, 9(175), 369–373.

Казакова, И. В. (2021). Регуляция внутренней активности как фактор совладания с трудными жизненными ситуациями. *Психопедагогика в правоохранительных органах*, 26(1(84)), 48–52.

Крюкова, Т. А. (2005). Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения личности. *Психологический журнал*, 26(2), 5–15.

Крюкова, Т. А. (2008). Человек как субъект совладающего поведения. *Психологический журнал*, 29(2), 88–95.

Лазарус, Р. (1970). *Теория стресса и психофизиологические исследования*. Эмоциональный стресс. М.: Наука.

Левченко, В. О. (2009). Влияние стратегий совладания на личностную успешность подростков. *Наука. Инновации. Технологии*, 2, 187–192.

Моросанова, В. И. (2010). Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, 1, 36–45.

Нартова-Бочавер, С. К. (1997). «Coping behavior» в системе понятий психологии личности. *Психологический журнал*, 18(5), 20–30.

Нижегородцева, Н. В., Тарасова, С. С. (2017). Совладающее поведение подростков с разным уровнем осознанной саморегуляции. *Ярославский педагогический вестник*, 2, 211–215.

Николаева, А. А., Савченко, И. А., Павлова, Т. С. (2019). Совладающее поведение подростков. *Образовательные ресурсы и технологии*, 2(27), 33–39.

Овчарова, Р. В. (2020). Взаимосвязь проявлений лени и конфликта саморегуляции у подростков. *Общество: социология, психология, педагогика*, 4, 76–80.

Панина, Е. В. (2011). Исследование половых особенностей саморегуляции у подростков. *Вестник Череповецкого государственного университета*, 4(1(33)), 132–136.

Папшева, Л. В. (2013). Стилиевые особенности саморегуляции поведения личности в старшем подростковом возрасте. *Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития*, 2(1), 41–47.

Фельдштейн, Д. И. (2005). *Психология развития человека как личности. Избранные труды в 2 т.* М.: Изд-во Московского психолого-социального института.

Филатова, А. Ф. (2009). *Половые различия в становлении характера подростка: концепция, эксперимент, практика. Монография.* Омск: Сфера.

Хазова, С. А., Останина, Н. В. (2014). Возрастная специфика совладающего поведения подростков. *Сибирский педагогический журнал*, 1, 180–185.

Хасаньянова, А. А., Барышникова, Е. В. (2021). Теоретические основы эмоциональной устойчивости старших подростков. *Новые импульсы развития: вопросы научных исследований*, 1, 240–243.

Dias, P. C. (2017). Protective factors and resilience in adolescents: The mediating role of self-regulation. *Psicologia Educativa*, 23(1), 37–43. doi: <https://doi.org/10.1016/j.pse.2016.09.003>

Folkman, S., Lazarus, R., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992–1003. doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.5.992>

Frydenberg, E. (1997). *Adolescent Coping. Theoretical and Research Perspectives*. London: Ruothledge.

Perzow, S., Bray, B., Wadsworth, M., Young, J., Hankin, B. (2021). Individual Differences in Adolescent Coping: Comparing a Community Sample and a Low-SES Sample to Understand Coping in Context. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(4), 693–710. doi: <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01398-z>

Wang, M., Del Toro, J., Scanlon, C., Schall, J., Zhang, A., Belmont, A., Voltin, S., Plevniak, K. (2021). The roles of stress, coping, and parental support in adolescent psychological well-being in the context of COVID-19: A daily-diary study. *Journal of Affective Disorders*, 294, 245–253.

Zimmer-Gembeck, M. J. (2021). Coping flexibility: Variability, fit and associations with efficacy, emotion regulation, decentering and responses to stress. *Stress and Health*, 37(5), 848–861. doi: <https://doi.org/10.1002/smi.3043>

References

Akimenko, A. K. (2016). The Relationship between Coping Strategies and Social and Psychological Personal Characteristics. *Proceedings of the Saratov University. Series: Acmeology of Education. Developmental Psychology*, 5(2), 151–157. doi: <https://doi.org/10.18500/2304-9790-2016-5-2-151-156> (in Russ.)

Aptikieva, L. R. (2019). Psycho-pedagogical aspect of overcoming stressful situations in adolescence. *Journal of the Orenburg State University*, 2(220), 6–14. doi: <https://doi.org/10.25198/1814-6457-220-6> (in Russ.)

Bartosh, O. P., Bartosh, T. P. (2012). Age and gender features of coping behavior of adolescents. *Psychology. Psychophysiology*, 6(265), 42–46. (in Russ.)

Bubnovskaia, O. V. (2021). Impact of self-regulation on coping and psychological safety of students. *Psychology of self-regulation in the context of actual problems of education (to the 90th anniversary of the birth of O.A. Konopkin)*, 1, 150–156. doi: <https://doi.org/10.24412/cl-36466-2021-1-150-156> (in Russ.)

Bykova, E. A. (2021). To the question of the formation of strong-willed qualities in adolescence. *Journal of the Shadrinsky State Pedagogical University*, 2(50), 202–208. (in Russ.)

Dias, P. C. (2017). Protective factors and resilience in adolescents: The mediating role of self-regulation. *Psicologia Educativa*, 23(1), 37–43. doi: <https://doi.org/10.1016/j.pse.2016.09.003>

Feldstein, D. I. (2005). *Psychology of human development as a person. Selected works in 2 vol.* Moscow: Publishing house of the Moscow Psychological and Social Institute. (in Russ.)

Filatova, A. F. (2009). *Gender differences in the formation of a teenager's character: concept, experiment, practice. Monograph.* Omsk: Sphere. (in Russ.)

Folkman, S., Lazarus, R., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992–1003. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.5.992>

Frydenberg, E. (1997). *Adolescent Coping. Theoretical and Research Perspectives.* London: Ruothledge.

Galuzo, P. R. (2021). Conscious self-regulation of risky behavior of modern teenagers. *New psychology of professional work of a teacher: from unstable reality to sustainable development*, 1, 298–301. doi: <https://doi.org/10.24412/cl-36422-2021-1-298-301> (in Russ.)

Hazova, S. A., Ostanina, N. V. (2014). Agespecific of Coping Behavior of adolescents. *Siberian Pedagogical Journal*, 1, 180–185. (in Russ.)

Kazakova, I. V. (2021). Regulation of internal Activity as a Factor of Coping with Difficult Life Situations. *Psychopedagogy in law enforcement agencies*, 26(1(84)), 48–52. (in Russ.)

Khasanyanova, A. A., Baryshnikova, E. V. (2021). Theoretical foundations of emotional stability of older adolescents. *New impulses of development: Issues of Scientific Research*, 1, 240–243. (in Russ.)

Kryukova, T. L. (2005). Age and cross-cultural differences in coping strategies of personality behavior. *Psychological Journal*, 26(2), 5–15. (in Russ.)

Kryukova, T. L. (2008). A person as a subject of coping behavior. *Psychological Journal*, 29(2), 88–95. (in Russ.)

Lazarus, R. (1970). *Theory of stress and psychophysiological research. Emotional stress.* M.: Nauka. (in Russ.)

Levchenko, V. O. (2009). Effect of controlling strategies upon adolescents' personality success. *Science. Innovation. Technologies*, 2, 187–192. (in Russ.)

Morosanova, V. I. (2010). Individual features of conscious self-regulation of voluntary human activity. *Journal of the Moscow University. Series 14: Psychology*, 1, 36–45. (in Russ.)

Nartova-Bochaver, S. K. (1997) «Coping behavior» in the system of concepts of personality psychology. *Psychological Journal*, 18(5), 20–30. (in Russ.)

Nikolaeva, A. A., Savchenko, I. A., Pavlova, T. S. (2019). Coping behavior of teenagers. *Educational resources and technologies*, 2(27), 33–39. (in Russ.)

Nizhegorodtseva, N. V., Tarasova, S. S. (2017). Features of Coping Behaviour of Adolescents with Different Levels of Conscious Self-Regulation. *Journal of Yaroslavl Pedagogical*, 2, 211–215. (in Russ.)

Ovcharova, R. V. (2020). The relationship between the manifestations of laziness and conflict of self-regulation among adolescents. *Society: Sociology, Psychology, Pedagogy*, 4, 76–80. (in Russ.)

Panina, E. V. (2011). The study of sexual characteristics of self-regulation in adolescents. *Journal of Cherepovets State University*, 4(1(33)), 132–136. (in Russ.)

Papsheva, L. V. (2013). Stylistic Peculiarities of Personality Behavior Self-regulation in Late Adolescence. *Journal of the Saratov University. Series: Acmeology of Education. Developmental Psychology*, 2(1), 41–47. (in Russ.)

Perzow, S., Bray, B., Wadsworth, M., Young, J., Hankin, B. (2021). Individual Differences in Adolescent Coping: Comparing a Community Sample and a Low-SES Sample to Understand Coping in Context. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(4), 693–710. doi: <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01398-z>

Vetrova, I. I. (2008). The relationship of coping behavior with behavior control and psychological protection in the system of self-regulation. Coping behavior: current state and prospects. *Institute of Psychology of the RAS*, 179–196. (in Russ.)

Wang, M., Del Toro, J., Scanlon, C., Schall, J., Zhang, A., Belmont, A., Voltin, S., Plevniak, K. (2021). The roles of stress, coping, and parental support in adolescent psychological well-being in the context of COVID-19: A daily-diary study. *Journal of Affective Disorders*, 294, 245–253.

Wasserman, L. I. (2009). Methodology for psychological diagnostics of coping methods with stressful and problematic situations for the individual. *Manual for doctors and medical psychologists*. St. Petersburg: St. Petersburg Research Psychoneurological Institute named after V. M. Bekhterev. (in Russ.)

Wasserman, L. I., Ababkov, V. A., Trifonova, E. A. (2010). *Coping with stress: theory and psychodiagnostics. Educational and methodical manual*. St. Petersburg: Rech'. (in Russ.)

Zakharova, M. V., Komarova, S. V., Karneev, R. K., Karneeva, O. A. (2019). Features of strong-willed self-regulation and coping strategies of teenagers at different stages of sports additional education. *Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University*, 9(175), 369–373. (in Russ.)

Zhukova, E. S., Bogoyavlenskaya, D. B., Artemenkov, S. L. (2021). The ratio of giftedness, intelligence, academic success and conscious self-regulation of learning activities. *Psychology of self-regulation in the context of actual problems of education (to the 90th anniversary of the birth of O.A. Konopkin)*, 1, 63–69. doi: <https://doi.org/10.24412/cl-36466-2021-1-63-69> (in Russ.)

Zimmer-Gembeck, M. J. (2021). Coping flexibility: Variability, fit and associations with efficacy, emotion regulation, decentering and responses to stress. *Stress and Health*, 37(5), 848–861. doi: <https://doi.org/10.1002/smi.3043>