

**DOI: 10.25588/CSPU.2019.51.78.019**

УДК 159.9.072

ББК 88.42

**Е. А. Шерешкова<sup>1</sup>, О. В. Коновалова<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>ORCID № 0000-0001-9866-4830

Доцент, кандидат психологических наук,  
доцент кафедры психологии развития и педагогической психологии,  
Шадринский государственный педагогический университет,  
г. Шадринск, Российская Федерация.

*E-mail: elenashereshkova@mail.ru*

<sup>2</sup>ORCID № 0000-0003-2807-5648

Доцент, кандидат психологических наук,  
доцент кафедры психологии развития и педагогической психологии,  
Шадринский государственный педагогический университет,  
г. Шадринск, Российская Федерация.

*E-mail: olgak1997@mail.ru*

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ЗВЕНЬЕВ САМОРЕГУЛЯЦИИ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

### **Аннотация**

*Введение.* В статье представлены результаты корреляционного исследования звеньев саморегуляции и копинг-стратегий в юношеском возрасте. Юношеский возраст является периодом активного становления ресурсов жизнеспособности, важными из которых выступают копинг-стратегии и саморегуляция. Целью исследования являлось выявление половых различий взаимосвязи звеньев саморегуляции и копинг-стратегий в юношеском возрасте.

*Материала и методы.* В исследовании были использованы опросники. С целью корреляционного анализа был применен коэффициент корреляции Пирсона,

для выявления значимости различий был использован критерий Стьюдента. В исследовании приняли участие девушки (n=107) и юноши (n=70).

*Результаты.* Результаты исследования показали, что у девушек звенья саморегуляции положительно коррелируют с копингом, ориентированным на разрешение проблемы и отрицательно – с избегающим копингом, частично – с эмоционально-ориентированным копингом. У юношей звенья саморегуляции положительно коррелируют с эмоционально-ориентированным копингом и отрицательно – с избегающим копингом, частично – с копингом, ориентированным на разрешение проблем.

*Обсуждение.* Полученные результаты позволяют понять взаимосвязь внутренних ресурсов жизнеспособности в юношеском возрасте и их половые различия.

*Заключение.* Делается вывод о наличии взаимосвязи звеньев саморегуляции и копинг-стратегий в юношеском возрасте. Выявлены половые различия этой взаимосвязи.

**Ключевые слова:** копинг, копинг-поведение, копинг-стратегии, саморегуляция, звенья саморегуляции.

**Основные положения:**

- у девушек и юношей преобладают следующие способы преодоления трудных жизненных ситуаций: самоутверждение, психомышечная релаксация, контроль над ситуацией, самоконтроль, позитивная самомотивация;
- у девушек и юношей наиболее выраженными являются звенья саморегуляции: планирование и гибкость;
- выявлены положительные и отрицательные корреляционные связи между звеньями саморегуляции и копинг-стратегиями у юношей и девушек.

## **1 Введение (Introduction)**

В связи с затянувшимся экономическим, культурным, социальным кризисом происходит рост угроз психологическому благополучию человека. Особенно уязвимыми являются

юноши и девушки, которые вступают во взрослую жизнь, при этом у них еще нет устоявшейся системы ценностей, мотивов, установок. Зачастую они оказываются беспомощными перед лицом трудностей, возникающих

на их жизненном пути. Жизнеспособность, становление которой происходит в процессе преодоления, недостаточно сформирована в виду ограниченного опыта самостоятельного разрешения трудных жизненных ситуаций. Исследования показывают, что молодые люди используют эмоционально-ориентированный копинг (Т. В. Ледовская, О. А. Резчикова) и преимущественно опираются на поддержку других (Н. Б. Карабущенко, М. В. Стефанишина).

Однако взросление в юношеском возрасте предполагает готовность к ответственности за себя, осознанную регуляцию поведения в трудных жизненных ситуациях, самостоятельное разрешение возникающих противоречий.

Когда речь заходит о поведении человека в трудных, стрессовых ситуациях принято употреблять термины «совладание», «копинг», «копинг-стратегии».

Р. Лазарус и С. Фолкман определяют копинг как когнитивные, поведенческие и эмоциональные усилия, нацеленные на преодоление внешних или внутренних противоречий [1].

Т. Л. Крюкова определяет копинг как способ взаимодействия личности со стрессовой ситуацией, который предполагает учет важности этой ситуации и реализацию психологических возможностей человека. Копинг-поведение дает возможность личности оптимально приспособиться к требованиям ситуации: контролировать, избегать, привыкать. Копинг-поведение – это целенаправленное поведение, которое помогает человеку справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией посредством осознанных стратегий, адекватных личностным особенностям и ситуации [2].

Копинг-поведение реализуется через копинг-стратегии. S Folkman, R. S. Lazarus понимают копинг-стратегии как осознанные или неосознанные реакции личности на воспринимаемую угрозу, как способ управления стрессом [3].

Н. Н. Авраменко выявила, что для большинства студентов трудными являются следующие ситуации: страх потерять место жительства, инвалидность, потеря близкого человека, страх потери друга, смерть, страх потери имущества, участие в воен-

ных действиях, развод, алкоголизм близкого человека [4].

А. А. Анненкова эмпирическим путем обнаружила, что молодые люди используют стратегию избегания в случае необратимых событий межличностной сферы (разрыв отношений с любимым человеком, разрыв отношений с другом). В ситуации с обратимыми негативными событиями из деловой сферы они чаще прибегают к тактикам, ориентированным на разрешение проблемы [5].

В психологической литературе выделяют копинг-стратегии, которые человек использует при разрешении трудных ситуаций:

1) проблемно-ориентированные (поиск социальной поддержки, поиск информации, контроль над ситуацией) (Р. Лазарус и С. Фолкман, Дж. Вайсс);

2) эмоционально-ориентированные (смирение, самоконтроль, принятие ответственности) (Р. Лазарус и С. Фолкман);

3) избегающие (желание убежать от ситуации, эмоционально отстраниться и изолироваться) (А. Эббата и Р. Мус, Дж. Вайсс).

F. P. Ramos, S. R. Enumo, K. M. Pereira de Paula описали мотивационную теорию преодоления, согласно которой организация совладания предполагает 12 стратегий в соответствии с их вероятным результатом адаптации: (а) положительным: уверенность в себе, поиск поддержки, решение проблем, поиск информации, приспособление и переговоры; и (b) отрицательным: делегирование, изоляция, безнадежность, побег, подчинение и оппозиция [6].

R. Holmgren, E. N. Sundström, H. Levinsson, R. Ahlström полагают, что адаптивное копинг-поведение состоит из стратегий, которые имеют эффект снижения стресса, как в отношении цели, так и в отношении функции. Это измерение охватывает как проблемно-ориентированные, так и эмоционально-ориентированные стратегии, такие, как позитивный рефрейминг, юмор и использование эмоциональной поддержки [7]. V. Orgeta, M. Orrell, H. R. Roohafza, H. Afshar, A. H. Keshteli полагают, что неадаптивное преодоление состоит из стратегий, которые не в состоянии уменьшить стресс [8; 9].

A. S. Panicker, S. Ramesh указывают, что стратегии разъединения, связанные с уходом, желаемым мышлением и избеганием, рассматриваются как формы ухода от других аспектов стрессовой среды и дистанцирования от них. В этих стратегиях сочетаются эмоционально-ориентированные и пассивные формы преодоления, и считается, что они неэффективны в управлении стрессом в долгосрочной перспективе [10].

J. C. Stevenson, A. Millings, L.-M. Emerson полагают, что последствия использования неадаптивного поведения, связанного с преодолением трудностей, негативно влияют на наше психологическое благополучие, даже когда они используются в сочетании с механизмами устойчивого психического функционирования. Такие результаты подтверждают важность обучения и реализации адаптивных и проактивных стратегий выживания в качестве средства для поощрения и поддержания позитивного психического здоровья и психологического благополучия [11].

По мнению Э. Ф. Зеера предикторами жизнеспособности выступает

осознанная саморегуляция поведения и деятельности. Из этого следует предположение о том, что саморегуляции взаимосвязана с копинг-стратегиями как показателями жизнеспособности [12].

На взаимосвязь саморегуляции и копинг-стратегий указывали И. В. Шагарова (в условиях потери работы) [13], Т. Н. Банщикова, М. Л. Соколовский (в условиях акультурации) [14]. На наш взгляд, важно изучить взаимосвязь звеньев саморегуляции и копинг-стратегий в раннем юношеском возрасте в условиях обучения в вузе.

В большинстве теоретических концепций саморегуляция рассматривается как системно организованный процесс внутренней активности человека по инициации, поддержанию и управлению разными формами произвольной активности, направленной на достижение принимаемых им целей (О. С. Конопкин, В. И. Моросанова, Г. С. Прыгни и др.).

Саморегуляция активно рассматривается в работах многих отечественных (Л. Г. Дикая, А. Б. Леонова, В. И. Моросанова, Т. Н. Банщикова и др.) и зарубежных психологов

(S. P. Brown, R. A. Westbrook, G. Challagalla, C. S. Carver, M. F. Scheier и др.).

Саморегуляция – это внутренняя целенаправленная активность человека, направленная на построение модели окружающего мира и оптимальной адаптации к ней. К основным звеньям саморегуляции В. И. Моросанова относит планирование, программирование, моделирование, оценивание результатов, а к регуляторным личностным свойствам – самостоятельность, надежность, пластичность [15].

Цель исследования – выявить взаимосвязь звеньев саморегуляции и копинг-стратегий в юношеском возрасте.

## **2 Материалы и методы (Materials and Methods)**

Методологическая основа исследования:

– структурно-функциональный подход (О. А. Конопкин, В. И. Моросанова, А. К. Осницкий и др.);

– ресурсный подход (Frydenberg, Lewis);

– комплексный подход к исследованию совладания (Т. В. Корнилова, Е. В. Битюцкая).

Методики исследования:

1. Преодоление трудных жизненных ситуаций Янке и Г. Эрдманна (адаптация Н. Е. Водопьяновой).

2. Опросник совладания со стрессом COPE К. Карвера, М. Шейера и Дж. Вейнтрауба (адаптация Т. О. Гордеевой, Е. Н. Осина, Е. А. Рассказовой, О. А. Сычева, В. Ю. Шевяховой).

3. Стиль саморегуляции поведения (В. И. Моросанова).

В исследовании приняли участие студенты первого курса г. Шадринск Курганской области в возрасте 18-19 лет:

– девушки (n = 15) юноши (n = 15) факультета физической культуры;

– девушки (n = 13) юноши (n = 10) факультета технологии и предпринимательства;

– девушки (n = 23) и юноши (n = 36) гуманитарного факультета;

– девушки (n=46) и юноши (n = 1) педагогического факультета;

– девушки (n=10) и юноши (n = 8) факультета информатики, математики и физики.

### 3 Результаты (Results)

На первом этапе исследования нами были изучены копинг-стратегии первокурсников. Результаты методи-

ки «Преодоление трудных жизненных ситуаций» представлены в Таблице 1.

Таблица 1 — Средние значения копинг-стратегий девушек и юношей (Методика «Преодоление трудных жизненных ситуаций»)  
Table 1 — Average values of coping strategies of girls and boys (The method «Overcoming difficult life situations»)

	Показатель	Девушка, n = 107		Юноша, n = 70	
		Среднее значение по выборке, максимальное значение – 24	Стандартное отклонение от среднего значения	Среднее значение по выборке, максимальное значение – 24	Стандартное отклонение от среднего значения
1	2	3	4	5	6
1.	Снижение значения стрессовой ситуации	17,12	3,86	15,56	5,15
2.	Самоодобрение	15,87	3,89	15,94	3,87
3.	Самооправдание	15,65	3,53	14,54	2,91
4.	Отвлечение	17,55	3,52	18,75	3,71
5.	Замещение	19,05	4,60	17,62	4,61
6.	Самоутверждение	18,64	3,65	18,08	3,88
7.	Психомышечная релаксация	18,65	4,26	18,18	5,24
8.	Контроль над ситуацией	18,71	3,45	18,83	4,12
9.	Самоконтроль	18,85	3,59	18,70	3,49
10.	Позитивная самомотивация	20,47	4,45	18,91	4,78
11.	Поиск социальной поддержки	17,86	3,66	18,45	4,64

Окончание таблицы 1.

1	2	3	4	5	6
12.	Антиципирующее избегание	17,24	3,71	18,56	4,07
13.	Бегство от стрессовой ситуации	13,58	3,50	13,40	3,35
14.	Социальная замкнутость	12,98	3,73	12,94	3,09
15.	«Заезженная пластинка»	17,87	6,43	18,02	5,11
16.	Беспомощность	13,23	5,15	13,13	3,13
17.	Жалость к себе	14,46	7,98	12,48	4,15
18.	Самообвинение	15,97	7,38	16,83	4,11
19.	Агрессия	12,90	4,86	13,27	4,99
20.	Прием лекарств	9,01	3,25	8,86	3,78

Результаты опросника совладания со стрессом COPE представлены в Таблице 2.

Таблица 2 — Средние значения копинг-стратегий девушек и юношей (Опросник совладания со стрессом COPE)

Table 2 — Average values of coping strategies of girls and boys (Questionnaire coping with stress COPE)

1	Показатель	Девушка, n = 107		Юноша, n = 70	
		Среднее значение по выборке, максимальное значение – 16	Стандартное отклонение от среднего значения	Среднее значение по выборке, максимальное значение – 16	Стандартное отклонение от среднего значения
2	3	4	5	6	
1.	Позитивное переформулирование и личностный рост	12,67	2,83	13,43	2,03
2.	Мысленный уход от проблемы	10,53	2,62	10,70	3,18



Окончание таблицы 2.

1	2	3	4	5	6
3.	Концентрация на эмоциях и их активное выражение	12,07	5,85	10,02	2,40
4.	Использование инструментальной социальной поддержки	12,28	2,94	12,56	2,70
5.	Активное совладание	12,92	3,79	12,32	2,60
6.	Отрицание	9,03	2,86	9,05	2,52
7.	Обращение к религии	8,79	3,93	7,10	2,75
8.	Юмор	9,84	3,77	10,59	3,94
9.	Поведенческий уход от проблемы	9,09	3,04	8,45	2,58
10.	Сдерживание	10,18	2,76	10,16	2,53
11.	Использование эмоциональной социальной поддержки	11,80	4,29	12,05	3,73
12.	Использование успокоительных	6,25	3,18	6,81	3,23
13.	Принятие	11,34	3,14	11,51	2,41
14.	Подавление конкурирующей деятельности	12,46	6,27	12,32	2,88
15.	Планирование	12,63	4,78	12,18	2,73

Данные таблиц 1 и 2 показывают, что у девушек и юношей преобладают следующие способы преодоления трудных жизненных ситуаций: самоутверждение, психомышечная

релаксация, контроль над ситуацией, самоконтроль, позитивная самомотивация. У девушек выражено замещение, у юношей – отвлечение, поиск социальной поддержки, антиципи-

рующее избегание. Статистически значимых различий между юношами и девушками выявлено не было. В целом можно утверждать, что для первокурсников характерно использование позитивных стратегий: отвлечение от стресса, т.е. обращение к позитивным ситуациям, состояниям, исключающим стресс, а также действия по контролю стрессовой ситуации, собственные реакции и приписывание себе способностей для его определения.

Девушки и юноши, сталкиваясь с трудностями, чаще обдумывают свои действия в отношении трудной жизненной ситуации, совершают попытки переосмыслить стрессовую ситуацию в позитивном ключе, стремятся получить совет, совершают действия на преодоление, иногда отвлекаются другими видами активности, иногда фокусируются на неприятных эмоциях.

Студенты в целом используют конструктивные стратегии преодоления, которые направлены на активное разрешение ситуации с использованием помощи других.

Результаты исследования Т. В. Ледовской, О. А. Резчиковой показали,

что наиболее эффективно студенты решают проблемы с помощью эмоциональных, а не когнитивных копинг-стратегий [16]. Т. Н. Банщикова, М.Л. Соколовский выявили, что у российских студентов более выражены такие стратегии преодоления, как импульсивные, агрессивные действия [17]. Н. Н. Авраменко доказала, что большинство студентов предпочитают следующие стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями: плановое решение проблемы; поиск социальной поддержки; противостоящее совладание, что частично согласуется с результатами нашего исследования [18].

Д. С. Панькина, М. В. Алаева выявили, что большая часть студентов-психологов использует копинг-стратегии, направленные на разрешение задач, проблем (проблемно-ориентированный копинг); у большей части студентов выявлен средний уровень использования таких копинг-стратегий, как проблемно-ориентированный, эмоционально-ориентированный, ориентированный на избегание, отвлечение и социальное отвлечение [19].

На втором этапе исследования нами были изучены звенья саморегуляции первокурсников. Результаты

методики «Стиль саморегуляции поведения» представлены в таблицах 3, 4.

Таблица 3 — Средние значения показателей-звеньев саморегуляции первокурсников

Table 3 — Average values of indicators of freshmen's self-regulation

	Показатель	Девушка, n = 107		Юноша, n = 70	
		Среднее значение по выборке, максимальное значение – 9	Стандартное отклонение от среднего значения	Среднее значение по выборке, максимальное значение-9	Стандартное отклонение от среднего значения
1.	Планирование	6,16	1,77	6,29	1,45
2.	Моделирование	4,98	1,67	5,89	1,80
3.	Программирование	5,72	1,72	6,32	1,82
4.	Оценивание	5,57	1,67	5,91	1,40
5.	Гибкость	6,17	1,91	6,54	1,93
6.	Самостоятельность	5,49	2,02	5,40	1,95
7.	Саморегуляция	29,28 (46)	7,03	31,32 (46)	9,29

Таблица 4 — Распределение испытуемых по уровням звеньев саморегуляции, %

Table 4 — Levels of freshman self-regulation links

	Звено саморегуляции	Девушка (уровень)			Юноша (уровень)		
		Низкий, % (100 %)	Средний, % (100 %)	Высокий, % (100 %)	Низкий, % (100 %)	Средний, % (100 %)	Высокий, % (100 %)
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Планирование	5,6 (< 3)	49,5 (4-6)	44,9 (> 7)	0 (< 3)	54 (4-6)	46 (> 7)
2.	Моделирование	17,8 (< 3)	64,4 (4-6)	17,8 (> 7)	5,4 (< 3)	62,2 (4-6)	32,4 (> 7)

Окончание таблицы 4.

1	2	3	4	5	6	7	8
3.	Программирование	22,4 (< 4)	63,6 (5-7)	14 (> 8)	18,9 (< 4)	48,7 (5-7)	32,4 (> 8)
4.	Оценивание	12,1 (< 3)	76,7 (4-6)	11,2 (> 7)	8,1 (< 3)	59,5 (4-6)	32,4 (> 7)
5.	Гибкость	22,4 (< 4)	45,8 (5-7)	31,8 (> 8)	19 (< 4)	40,5 (5-7)	40,5 (> 8)
6.	Самостоятельность	25,2 (< 4)	58,9 (5-7)	15,9 (> 8)	40,5 (< 4)	43,2 (5-7)	16,2 (> 8)
7.	Саморегуляция	17,7 (< 23)	52,3 (24-32)	30 (>33)	21,6 (< 23)	43,2 (24-32)	35,2 (> 33)

У первокурсников наиболее выраженными являются звенья саморегуляции: планирование и гибкость. У юношей моделирование ( $t = 5.1$ ;  $p \leq 0.01$ ) и оценивание ( $t = 3.6$ ;  $p \leq 0.01$ ) более выражены, чем у девушек. Исследование Э. Ф. Зеера, Л. Н. Степановой показало, что самый большой процент студентов (50 %) с высоким уровнем саморегуля-

ции поведения – это первокурсники [20].

На третьем этапе исследования нами осуществлялся корреляционный анализ показателей-звеньев саморегуляции и копинг-стратегий у девушек и юношей. Значимые корреляционные связи представлены в таблицах 5, 6.

Таблица 5 — Значимые корреляционные связи между звеньями саморегуляции и копинг-стратегиями (Методика «Преодоление трудных жизненных ситуаций»)

Table 5 — Significant correlations between self-regulation links and coping strategies (The method «Overcoming difficult life situations»)

№ п/п	Показатель	Планирование, г	Моделирование, г	Программирование, г	Оценивание, г	Гибкость, г	Самостоятельность, г	Саморегуляция, г
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Самоодобрение	—	—	—	—	,264*	,239*	—
2.	Самооправдание	—	—	—	—	,216*	,353*	—
3.	Отвлечение	—	—	—	—	,323** ,509**	—	—
4.	Замещение	—	— ,468**	—	—	—	— ,318**	—
5.	Самоутверждение	,314**	,258*	,333**	,216*	,407**	—	,287* ,329**
6.	Контроль над ситуацией	,266*	—	,538**	,405**	—	,328**	,473**
7.	Самоконтроль	—	,459**	,351**	—	,202* ,406**	—	,382**
8.	Позитивная самомотивация	,207*	,225*	,205* ,397**	,380** ,385**	,277* ,442**	,352**	,314** ,436**
9.	Поиск социальной поддержки	,325**	—	,489**	—	,203* ,360**	—	,480**
10.	Антиципирующее избегание	,268*	—	,355**	—	—	—	—
11.	Бегство от стрессовой ситуации	—	— ,388**	—	— ,269*	—	—	— ,193*
12.	Социальная замкнутость	— ,257*	— ,217*	—	—	— ,286* ,347**	—	—

Окончание таблицы 5.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
13.	«Заезженная пластинка»	—	— ,229*	,359**	—	—	—	—
14.	Беспомощность	—	— ,309**	—	—	— ,456**	—	—
15.	Жалость к себе	—	— -,209* -,466**	-	— ,193*	—	—	—
16.	Самообвинение	—	— ,249*	,369**	— ,201*	—	— ,358**	— ,338**
17.	Агрессия	—	— ,371**	—	— ,204*	—	— ,290*	—
18.	Прием лекарств	—	— ,213*	—	—	—	—	—

Примечание: \*\* –  $p \leq 0,01$ , \* –  $p \leq 0,05$ ; девушки (юноши)

Таблица 6 — Значимые корреляционные связи между звеньями саморегуляции и копинг-стратегиями (Опросник совладания со стрессом COPE)

Table 6 — Significant correlations between self-regulation links and coping strategies (Questionnaire coping with stress COPE)

№ п/п	Показатель	Планирование, r	Моделирование, r	Программирование, r	Оценивание, r	Гибкость, r	Самостоятельность, r	Саморегуляция, r
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Позитивное переформулирование	—	— ,387*	—	—	— ,240*	—	—
2.	Мысленный уход от проблемы	—	— -,328** ,420**	— -,384**	— ,252*	—	— ,521**	— -,613**
3.	Активное совладание	— ,289**	—	— ,334**	—	— ,454**	— ,218*	— ,427**

Окончание таблицы 6.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.	Юмор	—	— ,532**	— ,329**	— ,288* — ,337**	— ,223	— ,217* — ,393**	—
5.	Поведенческий уход от проблемы	—	— ,455** — ,399**	— ,287*	— ,356**	— ,239* — ,429**	—	—,252*
6.	Сдерживание совладания	,236*	— ,287*	—	—	— ,420**	—,300*	— ,363**
7.	Эмоциональная социальная поддержка	,450**	,355**	,388**	— ,202* ,271*	,245*	,250* ,245*	,506**
8.	Использование успокоительных	— ,207* — ,419**	— ,292**	—,252*	— ,269*	— ,262* — ,364**	—	— ,338** —,231*
9.	Подавление конкурирующей деятельности	,528**	—	—	—	,262*	,212*	—
10.	Планирование	,276*	—	,204* ,404**	—	,291** ,394**	—	,237*

Примечание: \*\* –  $p \leq 0,01$ , \* –  $p \leq 0,05$ ; девушки (юноши)

У девушек и у юношей выявлены положительные и отрицательные взаимосвязи показателей-звеньев саморегуляции с копинг-стратегиями.

#### 4 Обсуждение (Discussion)

Результаты исследования показали, что между звеньями саморегу-

ляции и копинг-стратегиями существуют положительные и отрицательные корреляционные связи, что проявляется в половых и индивидуальных особенностях преодоления трудных ситуаций девушками и юношами.

Так, чем выше у девушек потребность в осознанном планировании своей деятельности, тем чаще они в трудной ситуации стремятся обеспечить себе успех, планировать шаги по преодолению проблемы, взять под контроль ситуацию, затормозить деятельность, препятствующую совладанию, ищут эмоциональной поддержки, стремятся предотвратить такую ситуацию в будущем. Юноши с развитым планированием в большей степени нацелены на поиск помощи, поддержки, ожидания подходящего момента для решения проблемы и в меньшей степени склонны принимать спиртное или курить в качестве успокоительного.

Девушки, способные анализировать внешние и внутренние значимые условия деятельности, в большей степени стремятся к успеху в трудной ситуации и способны к самомотивации на преодоление, склонны извлекать пользу из преодоления. Чем ниже способность девушек к анализу условий деятельности и выбору адекватных действий, тем в большей степени они стремятся отстраниться от решения проблемы, не думать о ней. В этом случае они предрасположены к замк-

нутости, беспомощности, жалости к себе, самообвинении, агрессии и приеме лекарств или алкоголя как к защитным формам поведения. Юноши с высоким моделированием стремятся к контролю эмоций, ищут эмоциональную поддержку. Чем ниже у юношей моделирование, тем в большей степени они стараются не думать о проблеме, ничего не делать, сдерживать отрицательные эмоции, жалеть себя, много шутить.

У девушек потребность продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей взаимосвязана с самомотивацией, планированием решения проблемы, контролем над проблемной ситуацией, предотвращением трудной ситуации, а у юношей – с самоутверждением, контролем эмоций, сохранением самообладания, активным преодолением, самомотивацией, поиском социальной помощи, эмоциональной поддержки, самообвинением, постоянным обдумыванием ситуации. Чем меньше девушки продумывают план своих действий, тем в большей степени они предпочитают ничего не делать для решения проблемы и шутить, смеяться. Юноши в этом случае



стараясь не думать о проблеме, употребляют спиртное или сигареты как успокоительное.

Сформированность и устойчивость субъективных критериев оценки результатов деятельности у девушек взаимосвязана со стремлением к успеху и контролем ситуации, самомотивацией, у юношей – с самомотивацией и поиском поддержки. Чем ниже способность у девушек к самооцениванию, чем выше желание не думать о проблеме и ничего не предпринимать, жалеть себе, обвинять, шутить или проявлять агрессию. Юноши с низкой способностью самооценивания деятельности используют юмор.

У девушек способность быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий взаимосвязана с самоодобрением, самооправданием, отвлечением, самоконтролем, самомотивацией, поиском поддержки, планированием решения проблемы, у юношей – с отвлечением, самоконтролем, планированием, поиском поддержки, самомотивацией.

Ригидные девушки склонны к социальной замкнутости в случае проблемной ситуации, ощущению беспо-

мощности, стремлению ничего не предпринимать и принимать успокоительные. Ригидные юноши стараются сдерживать эмоции в трудной ситуации и ничего не предпринимать, успокаиваться спиртным или курением.

Чем самостоятельнее проявляют себя девушки в деятельности, тем выше у них приписывание себе меньшего стресса в сравнении с другими, поиск социальной поддержки, сочувствия, смех, контроль над ситуацией, прекращение деятельности, мешающей решению проблемы, агрессия, тем ниже отвлечение от решения проблемы, У юношей в этом случае выше поиск сочувствия, поддержки, самомотиваций; ниже стремление подавлять эмоции, отстранение от проблемы, юмор.

И. И. Ветрова выявила, что высокий уровень когнитивного, волевого и эмоционального контроля связан с использованием стратегий совладения, направленных на решение проблемы, поиск социальной поддержки или отвлечение, что также связано с невысоким уровнем тревожности и общей приспособленностью в основных жизненных сферах [21].

В современных психологических исследованиях внимание уделяется выявлению детерминант копинг-стратегий: экзаменационного стресса (А. Ю. Малёнова, Л. В. Каширина, К. В. Краева, И. К. Верба, А. Г. Ильхин), коммуникативной активности (А. В. Маркер, А. М. Хандархаев, С. А. Васюра, Я. П. Коробейникова), ценности (А. Е. Беляков), творческого потенциала (И. В. Малышев), интеллекта (И. В. Борисова, М. А. Нутрикова, Т. Н. Цыганкова, З. Ф. Файзулина, Э. И. Муртазина, К. И. Корнев, А. А. Горбунова), самосознания (С. А. Русина, Э. И. Муртазина, А. Р. Дроздикова-Зарипова, Р. Ш. Касимова), личностной тревожности (К. И. Корнев, А. А. Горбунова), саморегуляции (К. И. Корнев, А. А. Горбунова, Т. Н. Банщикова, М. Л. Соколовский, И. Г. Ветрова).

Результаты данного исследования раскрывают половые различия взаимосвязи звеньев саморегуляции и копинг-стратегий, в том числе механизмов психологической защиты у девушек и юношей.

Результаты исследования дают возможность предположить, что девушки, у которых сформированы на-

выки осознанной саморегуляции, сталкиваясь с трудной ситуацией с большей вероятностью способны справиться с ней путем ее активного разрешения за счет мотивирования себя на преодоление, планирования решения, контроля над своими действиями, а также позитивного переформулирования проблемы. Юноши с развитой саморегуляцией в трудной ситуации стремятся «взять себя в руки», успокоиться и приписать себе возможность справиться с ситуацией и обращаются к поиску помощи извне, людей, которые могут оказать разного рода поддержку, в том числе, и эмоциональную.

Девушки и юноши, у которых не развита осознанная саморегуляция, с большей вероятностью сталкиваясь с проблемой, будут пытаться отстраниться от нее, не думать о ней и ничего не предпринимать, возможно, будут отвлекаться, принимать алкоголь, много шутить, обвинять себя.

Результаты исследования обогащают научное знание сведениями о половых различиях механизмов копинг-поведения в юношеском возрасте и могут быть использованы для планирования психологической ра-

боты по развитию жизнеспособности юношей и девушек.

### **5 Заключение (Conclusion)**

1. У первокурсников в трудной ситуации преобладают конструктивные копинг-стратегии: самоутверждение, психомышечная релаксация, контроль над ситуацией, самоконтроль, позитивная самомотивация.

2. У первокурсников наиболее выраженными являются звенья саморегуляции: планирование и гибкость. У юношей моделирование и оценивание более выражены, чем у девушек.

3. У девушек звенья саморегуляции положительно коррелируют с копингом, ориентированным на разрешение проблемы, и отрицательно с избегающим копингом, частично с эмоционально-ориентированным ко-

пингом. У девушек звенья саморегуляции положительно коррелируют с контролем над ситуацией и планированием решения проблемы.

4. У юношей звенья саморегуляции положительно коррелируют с эмоционально-ориентированным копингом и отрицательно с избегающим копингом, частично с копингом, ориентированным на разрешение проблем. У юношей звенья саморегуляции положительно коррелируют с поиском эмоциональной поддержки.

### **6 Благодарности (Acknowledgments)**

Авторы выражают благодарность за финансовую поддержку ФГБОУ ВО «ШГПУ», грант, договор № 46Н от 22 января 2019 года.

### **Библиографический список**

1. Folkman S., Lazarus R. S., Gruen R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571–579.
2. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. – Кострома : КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. 296 с.
3. Folkman S., Lazarus R.S. Coping and emotion // Monat A. and Richard S. Lazarus. *Stress and Coping*. N.-Y., 1991. С. 207-227.
4. Авраменко Н. Н. Представления студентов о трудных ситуациях и стратегиях совладающего поведения в них //Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2015. Т. 21. № 4. С. 147-152.

5. Анненкова Е. А. Личностные детерминанты оценки тяжести трудных жизненных событий и выбора стратегий совладания // Российский психологический журнал. 2009. №5. С. 49-51.
6. Ramos F. P., Enumo S. R., Pereira de Paula K. M. (2015) Motivational Theory of Coping: A developmental proposal for the analysis of coping with stress *Estud. psicol. (Campinas)* vol.32 no.2 Campinas abr./jun. <http://dx.doi.org/10.1590/0103-166X2015000200011>.
7. Holmgren R., Nilsson Sundström E., Levinsson H., Ahlström R. Coping and financial strain as predictors of mental illness in over- indebted individuals in Sweden(2019 ) *Scandinavian Journal of Psychology* 60(1), с. 50-58. <https://doi.org/10.1111/sjop.12511>.
8. Orgeta, V. & Orrell, M. (2014). Coping styles for anxiety and depressive symptoms in community-dwelling older adults. *Clinical Gerontologist*, 37, 406–417. <https://doi.org/10.1080/07317115.2014.907590>.
9. Roohafza, H. R., Afshar, H., Keshteli, A. H., Mohammadi, N., Feizi, A., Taslimi, M. & Adibi, P. (2014). What's the role of perceived social support and coping styles in depression and anxiety? *Journal of Research in Medical Sciences*, 19, 944. <http://dx.doi.org/10.4103/2277-9175.190938>.
10. Panicker, A.S., Ramesh, S. (2019) Psychological status and coping styles of caregivers of individuals with intellectual disability and psychiatric illness *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities* 32(1), с. 1-14 <https://doi:10.1111/jar.12496>.
11. Stevenson, J.C., Millings, A., Emerson, L.-M. (2019) Psychological Well-being and Coping: the Predictive Value of Adult Attachment, Dispositional Mindfulness, and Emotion Regulation *Mindfulness* 10(2), с. 256-271 <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0970-8>.
12. Зеер Э. Ф. Социально-психологические аспекты развития жизнеспособности и формирования жизнестойкости человека // Педагогическое образование в России. 2015. № 8. С. 69-76.
13. Поваренков Ю. П., Шагарова И. В. Личностные детерминанты копинг-поведения в ситуации потери работы // Ярославский педагогический вестник. 2006. №2. С. 44-51.
14. Банщикова Т. Н., Соколовский М. Л. Особенности взаимосвязи показателей осознанной саморегуляции и параметров совладающего поведения у российских и зарубежных студентов в условиях аккультурации // *Образование личности*. 2017. № 4. С. 114-121.
15. Моросанова В. И. Стилевые особенности саморегуляции личности // *Вопросы психологии*. 1991. № 1. С. 121-127.
16. Ледовская Т. В., Резчикова О. А. Динамика защитного и совладающего поведения студентов на разных курсах обучения // *Ярославский педагогический вестник*. 2015. № 4. С. 194-200.
17. Банщикова Т. Н., Соколовский М. Л. Копинг-стратегии в структуре осознанной саморегуляции: кросскультурные характеристики // *Фундаментальные и прикладные исследования современной психологии* Результаты и перспективы развития. Отв. ред. А. Л. Журавлёв, В. А. Кольцова. Москва, 2017. С. 423-431.
18. Авраменко Н. Н. Роль рефлексивных процессов в выборе стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями у студентов // *Вестник Костромского государственного университета*. 2017. № 1. С. 10-15.

ного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2016. Т. 22. № 3. С. 128-132.

19. Панькина Д. С., Алаева М. В. Копинг-стратегии психологов-первокурсников // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. 2015. № 1. С. 190-195.

20. Зеер Э. Ф., Степанова Л. Н. Психологические особенности взаимосвязи прогностических способностей и саморегуляции поведения студентов // Педагогическое образование в России. 2017. № 2. С. 46-52.

21. Ветрова И. И. Развитие регуляции поведения в подростковом возрасте: соотношение стратегий совладания, контроля поведения и психологических защит // Вестник Томского государственного университета. 2010. № 339. С. 135-138.

**E. A. Shereshkova <sup>1</sup>, O. V. Konovalova <sup>2</sup>**

<sup>1</sup>ORCID No. 0000-0001-9866-4830

Associate Professor, Candidate of Sciences

(Psychology), Associate Professor of Department of Developmental psychology and Pedagogical psychology, Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrinsk, Russia.

*E-mail: elenashereshkova@mail.ru*

<sup>2</sup>ORCID No. 0000-0003-2807-5648

Associate Professor, Candidate of Sciences

(Psychology), Associate Professor of Department of Developmental psychology and Pedagogical psychology, Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrinsk, Russia.

*E-mail: olgak1997@mail.ru*

## **RELATIONSHIP BETWEEN SELF-REGULATION AND COPING STRATEGIES IN YOUTH**

### **Abstract**

*Introduction.* The article presents the results of a correlational study of self-regulation and coping strategies in adolescence. Adolescence is a period of active development of resilience resources. These include coping strategies and self-regulation.

The aim of the study is to identify the relationship between self-regulation and coping strategies in adolescence.

*Materials and Methods.* The study used questionnaires. We used the Pearson correlation coefficient, the student criterion. Girls (n = 107) and boys (n = 70) participated in the study.

*Results.* The results of the study showed that in girls self-regulation is positively correlated with problem-oriented coping and negatively correlated with avoidance of coping, and partially correlated with emotionally-oriented coping. In young men, self-regulation is positively correlated with emotionally-oriented coping and negatively with coping avoidance, partly with coping-oriented coping.

*Discussion.* The results obtained make it possible to understand the interconnection of domestic resources of resilience in adolescence and their sex differences.

*Conclusion.* The authors concluded that there is a relationship between self-regulation links and coping strategies in adolescence. Identified sex differences of this relationship.

**Keywords:** coping, coping behavior, coping strategies, self-regulation, self-regulation links.

**Highlights:**

Self-affirmation, psychomuscular relaxation, control over the situation, self-control, positive self-motivation prevail in boys and girls;

Among girls and boys the most pronounced are the self-regulation links: planning and flexibility;

Positive and negative correlations were found between the links of self-regulation and coping strategies in boys and girls.

## References

1. Folkman S., Lazarus R. S., Gruen R. J., & DeLongis, A. (1986) Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571–579.
2. Kryukova T. L. (2010) *Psikhologiya sovladayushchego povedeniya v raznye periody zhizni*. Kostroma : KGU im. N.A. Nekrasova, 296. (In Russian).

3. Folkman S., Lazarus R. S. Coping and emotion // Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Coping. N.-Y., 1991. C. 207-227
4. Avramenko N. N. (2015) *Predstavleniya studentov o trudnykh situatsiyakh i strategiyakh sovladayushchego povedeniya v nikh* [Representations of students on difficult situations and on coping strategies in them]. Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta im. N. A. Nekrasova. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya. Sotsial'naya rabota. Yuvenologiya. Sotsiokinetika. T. 21. № 4, 147-152 (In Russian).
5. Annenkova E. A. (2009) *Lichnostnye determinanty otsenki tyazhesti trudnykh zhiznennykh sobytii i vybora strategii sovladaniya* [Personal Determinants of Perception of Adverse Life Situations and Choice of Coping Strategies] Rossiiskii psikhologicheskii zhurnal. №5, 49-51 (In Russian).
6. Ramos F. P., Enumo S. R., Pereira de Paula K. M. (2015) Motivational Theory of Coping: A developmental proposal for the analysis of coping with stress *Estud. psicol. (Campinas)* vol. 32. no.2 Campinas abr./jun. <http://dx.doi.org/10.1590/0103-166X2015000200011>.
7. Holmgren R., Nilsson Sundström E., Levinsson H., Ahlström R. Coping and financial strain as predictors of mental illness in over- indebted individuals in Sweden(2019 ) *Scandinavian Journal of Psychology* 60(1), c. 50-58 <https://doi.org/10.1111/sjop.12511>.
8. Orgeta, V. & Orrell, M. (2014). Coping styles for anxiety and depressive symptoms in community-dwelling older adults. *Clinical Gerontologist*, 37, 406–417. <https://doi.org/10.1080/07317115.2014.907590>.
9. Roohafza H. R., Afshar H., Keshteli A. H., Mohammadi N., Feizi A., Taslimi M. & Adibi P. (2014) What's the role of perceived social support and coping styles in depression and anxiety? *Journal of Research in Medical Sciences*, 19, 944. <http://dx.doi.org/10.4103/2277-9175.190938>.
10. Panicker A. S., Ramesh S. (2019) Psychological status and coping styles of caregivers of individuals with intellectual disability and psychiatric illness *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities* 32(1), c. 1-14. <https://doi:10.1111/jar.12496>.
11. Stevenson J.C., Millings A., Emerson L.-M. (2019) Psychological Well-being and Coping: the Predictive Value of Adult Attachment, Dispositional Mindfulness, and Emotion Regulation *Mindfulness* 10(2), c. 256-271 <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0970-8>.
12. Zeer E. F. (2015) *Social'no-psihologicheskie aspekty razvitiya zhiznesposobnosti i formirovaniya zhiznestojkosti cheloveka* [Social and psychological aspects of development of viability and formation of resilience of man] // *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii*. № 8. P. 69-76 (In Russian).
13. Povarenkov Yu. P., Shagarova I. V. (2006) Lichnostnye determinanty koping-povedeniya v situatsii poteri raboty // *Yaroslavskii pedagogicheskii vestnik*. №2, 44-51 (In Russian).
14. Banshchikova T. N., Sokolovskii M. L. (2017) *Osobennosti vzaimosvyazi pokazatelei osoznannoi samoregulyatsii i parametrov sovladayushchego povedeniya u rossiiskikh i zarubezhnykh studentov v usloviyakh akkul'turatsii* [Peculiarities of interrelation between conscious self-regulation components and coping behaviour of russian and international students evaluated in acculturation conditions] *Obrazovanie lichnosti*. № 4, 114-121 (In Russian).

15. Morosanova V. I. (1991) Stilevye osobennosti samoregulyatsii lichnosti // Voprosy psikhologii. № 1, 121-127 (In Russian).
16. Ledovskaya T. V., Rezchikova O. A. (2015) *Dinamika zashchitnogo i sovladayushchego povedeniya studentov na raznykh kursakh obucheniya* [Dynamics of Students' Protective and "Coping-Behaviour" during Training at University] Yaroslavskii pedagogicheskii vestnik. № 4, 194-200 (In Russian).
17. Banshchikova T. N., Sokolovskij M. L. Koping-strategii v strukture osoznannoj samoregulyacii: krosskul'turnye harakteristiki // Fundamental'nye i prikladnye issledovaniya sovremennoj psikhologii Rezul'taty i perspektivy razvitiya. Otv. red. A. L. ZHuravlyov, V. A. Kol'cova. Moskva, 2017. P. 423-431.
18. Avramenko N. N. Rol' reflektivnyh processov v vybore strategij sovladaniya s trudnymi zhiznennymi situaciyami u studentov // Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika. Psihologiya. Sociokinetika. 2016. T. 22. № 3. P. 128-132.
19. Pan'kina D. S., Alaeva M. V. (2015) *Koping-strategii psikhologov-pervokursnikov* [Coping strategies psychologist freshmen] Aktual'nye problemy i perspektivy razvitiya sovremennoi psikhologii. № 1, 190-195 (In Russian).
20. Zeer E. F., Stepanova L. N. (2017) *Psikhologicheskie osobennosti vzaimosvyazi prognosticheskikh sposobnostei i samoregulyatsii povedeniya studentov* [Psychological features of interrelation of prognostic abilities and self-regulation of behavior of students] Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii. № 2, 46-52 (In Russian).
21. Vetrova I. I. (2010) *Razvitie regulyatsii povedeniya v podrostkovom vozraste: sootnoshenie strategii sovladaniya, kontrolya povedeniya i psikhologicheskikh zashchit* [Development of behaviour regulation in adolescence: the correlation between behaviour coping, control and defence mechanisms] Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta. № 339, 135-138 (In Russian).