

*На правах рукописи*

---

**Ветрова Ирина Игоревна**

**РАЗВИТИЕ КОНТРОЛЯ ПОВЕДЕНИЯ, СОВЛАДАНИЯ И  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

Специальность 19.00.13 – «Психология развития, акмеология»  
(психологические науки)

**АВТОРЕФЕРАТ**  
диссертации на соискание ученой степени  
кандидата психологических наук

Москва – 2011

Работа выполнена в лаборатории психологии развития  
Учреждения Российской академии наук Института психологии РАН

**Научный руководитель:** доктор психологических наук, профессор  
**Сергиенко Елена Алексеевна**

**Официальные оппоненты:** доктор психологических наук, профессор  
**Подьяков Александр Николаевич**

кандидат педагогических наук  
**Люсин Дмитрий Владимирович**

**Ведущая организация:** Учреждение Российской академии образования  
«Психологический институт РАО»

Защита состоится «8» декабря 2011 г. в \_\_\_\_\_ час. на заседании диссертационного совета Д 002.016.03 при Учреждении Российской академии наук Институте психологии РАН по адресу: 129366, Москва, ул. Ярославская, д.13, корп.1.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Учреждения Российской академии наук Института психологии РАН.

Автореферат разослан «\_\_» \_\_\_\_\_ 2011 г.

Ученый секретарь  
диссертационного совета,  
кандидат психологических наук



Е.А. Никитина

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

### Актуальность исследования

В последние два десятилетия проблема саморегуляции и регуляции поведения становится одной из центральных в психологии. Множество социальных и личностных проблем (аддикции, правонарушения, проблемы в семье, проблемы взаимоотношения с другими людьми и т.д.) имеют корни в нарушениях саморегуляции. Особенно данные проблемы обостряются в подростковом возрасте. Именно в этом возрасте происходит бурное физическое развитие, половое созревание и психические изменения, вызывающие появление чувства взрослости. Одна из наиболее ярких характеристик данного периода – личностная нестабильность, которая проявляется в эмоциональной лабильности, тревожности, противоречивости чувств, нравственной неустойчивости, колебаниях самооценки. От того, как будет развиваться способность регуляции поведения в этом возрасте, зависит не только способность решать трудные жизненные задачи, но и в целом благополучие личности в старшем возрасте.

Многие авторы, исследующие развитие саморегуляции, предлагают свои модели данного процесса, фокусируясь в значительной степени на отдельных аспектах регуляции поведения: например, когнитивном (Моросанова, 2001), эмоциональной регуляции (Никольская, 2000) или проблеме становления воли (Ю. Куль, цит. по Шапкин, 1997). В отечественной и зарубежной психологии существует ряд подходов к регуляции поведения и саморегуляции (В.А. Бодров, Л.Г. Дикая, О.А. Конопкин, Т.В. Корнилова, Р. Лазарус, Д.А. Леонтьев, В.И. Моросанова, А.О. Прохоров, Л. Пулккинен и другие). Наряду с ними разрабатывается представление о контроле поведения как общем ресурсе саморегуляции (Сергиенко, 2006, 2009).

Контроль поведения понимается как психологический уровень регуляции, опирающийся на индивидуальные ресурсы человека, что обеспечивает индивидуальное своеобразие выбора способов адаптации (Сергиенко, 2009). Представление о контроле поведения разрабатывается в контексте системно-субъектного подхода (Сергиенко, 2011). В рамках этого подхода контроль поведения рассматривается как регулятивная функция субъекта наряду с коммуникативной и когнитивной функциями. Субъект выступает системообразующим фактором контроля поведения. Контроль поведения – как феномен саморегуляции, основанный на ресурсах индивидуальности (когнитивных, эмоциональных волевых способностях) и их интегративности, – создает индивидуальный паттерн саморегуляции. В отличие от подхода к саморегуляции, разрабатываемого в отечественной психологии на основе теории деятельности (Моросанова, 2007; Прохоров, 2005, 2009; Леонова, 2007; Леонтьев, 2006), контроль поведения охватывает и неосознаваемые уровни регуляции поведения и базируется не на особенностях деятельности, а на становлении и реализации индивидуальных ресурсов (способностей человека), т.е. на внутренних психологических механизмах (Сергиенко, 2009). Данное положение опирается на представление о единстве когнитивных, аффективных и волевых психических процессов (Рубинштейн, 2002; Выготский, 1984; Веккер, 1998; Mandler, 1975; Izard, Buechler, 1980; Plutchik, 1980; Tomkins, 1962 и другие).

Одной из актуальных и дискуссионных тем современной психологии является соотношение совладающего поведения и психологических защит, а также их природы. Гипотеза, вытекающая из разработки конструкта «контроль поведения»,

состоит в том, что указанный конструкт, как основа индивидуальных способов регуляции, должен быть тесно связан с защитными механизмами: совладающим поведением и психологической защитой, составляющими континуум адаптивного поведения, который опирается на индивидуально вариативные ресурсы человека. Следствием этого подхода является объединение в единое пространство адаптивных механизмов поведения: совладания, психологических защит, контроля поведения. Подобное предположение опирается на современные представления о соотношении психологических защит и совладающего поведения (Абитов, 2007; Либина, 2008; Сирота, Ялтонский, 1994; Ялтонский, 1999; Наан, 1977; Lasaruz, 1999; Vaillant, 1977).

Таким образом, контроль поведения является формой целостной регуляции поведения, включающей в себя специфические ресурсы конкретного человека, что обеспечивает индивидуальные варианты адаптации и позволяет преодолевать трудные ситуации развития, деятельности и собственной жизни. Следовательно, особенно важно изучить связь контроля поведения с защитными механизмами в периоды становления и реорганизации регулятивного поведения, происходящей в подростковом возрасте. Наиболее адекватным методом для выявления динамики был выбран метод лонгитюда, дополненный методом поперечных срезов для подтверждения валидности исследования на небольшой выборке.

**Теоретическая гипотеза исследования:** Контроль поведения как индивидуальный ресурс регуляции поведения связан с адаптационными механизмами и стратегиями в различных, в том числе, и трудных жизненных ситуациях.

**Цель работы** заключается в выявлении возрастной динамики и степени соответствия составляющих контроля поведения, психологических защит и стратегий совладания в подростковом и раннем юношеском возрасте.

**Объект исследования:** Психологическая регуляция поведения в подростковом и раннем юношеском возрасте.

**Предмет исследования:** Индивидуальные механизмы саморегуляции – контроль поведения, психологические защиты и стратегии совладания.

**Гипотезы исследования:**

1. Составляющие контроля поведения, психологические защиты и стратегии совладания имеют различную динамику в возрасте с 14 до 18 лет.
2. Способ согласования составляющих контроля поведения, психологических защит и стратегий совладания имеет половые и возрастные различия в период с 14 до 18 лет.
3. Существуют различия в уровне напряженности психологических защит и частоте использования стратегий совладания у испытуемых с высокими и низкими значениями составляющих контроля поведения в возрасте с 14 до 18 лет.
4. Составляющие контроля поведения, психологические защиты и стратегии совладания связаны с показателями эффективности регуляции поведения – тревожностью и приспособленностью в возрасте 16-18 лет. Существует половая и возрастная специфика выделенных соотношений.

В соответствии с исследовательскими гипотезами были сформулированы **задачи исследования:**

1. Изучить динамику составляющих контроля поведения, копинг-стратегий и психологических защит в возрасте от 14 до 18 лет.
2. Выявить половые различия в динамике составляющих контроля поведения, копинг-стратегий и психологических защит в возрасте от 14 до 18 лет.

3. Выявить закономерности, возрастные и половые различия в связях показателей контроля поведения, копинг-стратегий и психологических защит.
4. Сравнить частоту использования копинг-стратегий и уровень напряженности психологических защит у испытуемых с высокими и низкими значениями показателей контроля поведения, выявить возрастные и половые особенности.
5. Выявить связи составляющих контроля поведения, копинг-стратегий и психологических защит с уровнем напряженности и уровнем приспособленности как показателями эффективности регуляции поведения.
6. Выявить половые и возрастные различия в связях составляющих контроля поведения, копинг-стратегий и психологических защит с уровнем напряженности и уровнем приспособленности.

**Теоретической основой** работы выступили положения системно-субъектного подхода (Е.А. Сергиенко), в основе которого лежат идеи психологии субъекта А.В. Брушлинского, психологии регуляции поведения (О.А. Конопкин, Ю. Куль, В.И. Моросанова, О.С. Никольская, Л. Пуллкинен, Е.А. Сергиенко и др.), психологии совладающего поведения (Р.М. Грановская, Т.Л. Крюкова, А.В. Либина, И.М. Никольская, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский, R. Lasarus, E. Frydenberg и др.), а также основные положения учения о психологических защитах личности (Л.И. Анцыферова, Р.М. Грановская, Р. Плутчик, З. Фрейд и др).

**Методы исследования.** Для решения поставленных задач и проверки гипотез были использованы следующие методики диагностики показателей регуляции поведения испытуемых: опросник «Стилевые особенности саморегуляции поведения – ССП-98» (Моросанова, 2004), опросник «Шкала контроля за действием» (НАКЕМР-90) Ю. Куля в адаптации С.А. Шапкина (Шапкин, 1997), опросник «Эмоциональный интеллект» (SREIT) Н. Шутте с коллегами в переводе А.В. Садовой (Schutte et al., 1998, Садова, 2001), опросник Юношеская копинг-шкала адаптированный Т.Л. Крюковой вариант Adolescent Coping Scale (ACS) Э. Фрайденберг и Р. Льюиса (Крюкова, 2002, 2007), адаптированный вариант методики LSI (Life style index) Р. Плутчика, Г. Келлермана и Х.Р. Конте «Индекс жизненного стиля» (Plutchik, Kellerman, Conte, 1979; Романова, Гребенников, 1996); также для оценки эффективности регуляции поведения были использованы методики: шкала самооценки уровня личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина (Ханин, 1976) и опросник приспособленности Х. Белла в адаптации А.А. Рукавишниковой и М.В. Соколовой (Опросник приспособленности, 2001).

Математико-статистическая обработка результатов исследования осуществлялась с применением компьютерных пакетов STATISTICA 6.0, SPSS v.11. Она включала корреляционный анализ (коэффициент ранговой корреляции Спирмена), применение непараметрических критериев оценки достоверных различий между связанными и несвязанными выборками (критерии Т-Вилкоксона, Манна-Уитни), а также критерия  $\chi^2$  для сопоставления распределений признака. При анализе результатов принимались во внимание пол и возраст испытуемых.

**Эмпирическая база исследования.** Настоящее исследование проводилось на базе общеобразовательной школы №870 г. Москвы с профильными физико-математическими и гуманитарными классами на протяжении 2004-2009 года. Общий объем выборки составил 177 человек.

В группу лонгитюда, тестируемую на протяжении 5 лет, изначально вошли 81 подросток (40 мальчиков и 41 девочка), из них приняли участие во всех срезах лонгитюда 43 подростка (24 мальчика и 19 девочек). Средний возраст участников на

момент первого обследования 14,3 года, на момент последнего – 18,5 лет. Первое исследование было проведено, когда испытуемые обучались в 8 классе. К моменту последнего исследования все испытуемые успешно закончили школьное обучение и поступили в различные вузы. Ситуация окончания школы и выбора дальнейшего образования была рассмотрена как объективно трудная жизненная ситуация.

В исследовании методом поперечных срезов приняли участие 134 подростка в возрасте от 14 до 16 лет. Было выделено 3 возрастные группы:

- 14-летние подростки (средний возраст 14,2 лет) – 60 человек: 22 мальчика и 38 девочек;
- 15-летние подростки (средний возраст 15,3 лет) – 54 человека: 27 мальчиков и 27 девочек;
- 16-летние подростки (средний возраст 16,4 лет) – 20 человек: 12 мальчиков и 8 девочек.

**Достоверность** полученных результатов и сделанных на их основании выводов обеспечивается теоретической обоснованностью; использованием адекватных диагностических методик исследования; репрезентативностью выборки; сравнительным анализом результатов лонгитюдного исследования с данными, полученными методом поперечных срезов; сочетанием количественного и качественного анализа эмпирических данных; корректностью применения методов статистической обработки; сравнением полученных результатов с результатами, полученными в работах других авторов.

#### **Научная новизна исследования**

Впервые в отечественной психологии проведено комплексное лонгитюдное исследование механизмов регуляции поведения в подростковом и раннем юношеском возрасте. Показана динамика контроля поведения, соотношение его составляющих. Впервые исследовано соотношение контроля поведения, совладания и психологических защит как непрерывного континуума механизмов регуляции поведения у подростков. Выявленные половые и возрастные различия демонстрируют индивидуальную специфичность соотношения контроля поведения с совладающим поведением и психологическими защитами. Показано, что высокий уровень контроля поведения связан с выбором стратегий совладания, направленных на решение проблемы. Также продемонстрировано, что становление устойчивых стилей совладания происходит, в первую очередь, за счет трансформации взаимосвязей с другими механизмами регуляции поведения – составляющими контроля поведения и психологическими защитами.

**Теоретическая значимость** работы обусловлена комплексным подходом к проблеме саморегуляции и регуляции поведения. Получены доказательства обоснования контроля поведения как основы индивидуальной регуляции, показана его относительная устойчивость, гетерогенность и гетерохронность составляющих (когнитивного, волевого и эмоционального контролей) в подростковом возрасте. Гетерогенность и гетерохронность в структуре контроля поведения выражается как в различной динамике отдельных составляющих, так и их соотношения, а также в особенностях взаимосвязи с копинг-поведением и психологическими защитами. При сравнении трех компонентов контроля поведения наибольшую возрастную динамику демонстрирует когнитивный контроль, эмоциональный контроль менее динамичен, а самым стабильным является волевой контроль. Впервые изучен вопрос о динамике соотношения контроля поведения, психологических защит и совладания. Показано, что психологические защиты и совладающее поведение, по-видимому, опираются на

разные механизмы индивидуальной регуляции и не являются биполярными конструктами единого адаптивного поведения. Представлен многоуровневый анализ изменений, происходящих в жизни подростков на этапе становления совладающего поведения, показан механизм встраивания копинг-поведения в единый механизм регуляции поведения наряду с контролем поведения и психологическими защитами. Проведено сопоставление копинг-поведения и психологических защит в контексте их соотношения с контролем поведения. Реализация исследования в режиме лонгитюда позволила показать трансформацию не только отдельных механизмов регуляции поведения, но и динамику их взаимосвязи. В целом, данная работа дает принципиальные аргументы о развитии индивидуального репертуара защитных механизмов поведения, их соотношении.

**Практическая значимость** работы заключается в комплексном подходе к регуляции поведения в подростковом и раннем юношеском возрасте. Представленный разноуровневый механизм регуляции поведения создает основу для комплексного подхода психолога в психопрофилактической работе по коррекции поведения в подростковом и раннем юношеском возрасте. Разработка диагностической процедуры может представлять интерес для специалистов, работающих с подростками и заинтересованных в прогностических оценках и комплексном исследовании состояния подростков как в трудных, так и в обыденных жизненных ситуациях.

**Положения, выносимые на защиту:**

1. Контроль поведения выделяется как самостоятельный конструкт саморегуляции. Он относительно независим от других защитных механизмов, что раскрывается через своеобразие структуры его составляющих (когнитивного, волевого и эмоционального контролей), их возрастную динамику и особенности взаимосвязей с совладанием и психологическими защитами.
2. В подростковом и раннем юношеском возрасте происходит трансформация механизмов регуляции поведения, что выражается в изменении соотношения контроля поведения, совладающего поведения и психологических защит.
3. Совладающее поведение и психологические защиты не являются разными полюсами одного континуума. Более тесная и постоянная связь контроля поведения с совладающим поведением позволяет предположить, что контроль поведения является ресурсной основой копинг-стратегий.
4. Существует внутренняя неоднородность компонентов контроля поведения и разнообразие в отношениях с копинг-поведением и психологическими защитами. Когнитивный контроль по сравнению с эмоциональным и волевым обладает наибольшей возрастной динамикой. Динамика эмоционального контроля менее выражена, а волевой контроль является наиболее стабильным в подростковом возрасте. Эмоциональный контроль в большей степени связан с совладающим поведением по сравнению с когнитивным и волевым контролями, а когнитивный контроль преобладает в отношениях с психологическими защитами.
5. Существует гетерохронность и гетерогенность в соотношении контроля поведения, копинг-поведения и психологических защит в подростковом и раннем юношеском возрасте. Происходит дифференциация контроля поведения и совладания в раннем юношеском возрасте. Психологические

защиты остаются обособленным защитным механизмом как в подростковом, так и в раннем юношеском возрасте.

6. Существуют половые особенности соотношения защитных механизмов поведения, наиболее ярко проявляющиеся в раннем юношеском возрасте. У юношей происходит усиление связи копинг-поведения и контроля поведения, а у девушек, наоборот, – ослабление взаимосвязи показателей.
7. Контроль поведения сопряжен с эффективным использованием копинг-поведения. Высокий уровень когнитивного, волевого и эмоционального контроля связан с использованием стратегий совладания, направленных на решение проблемы, поиск социальной поддержки или отвлечение, что также связано с невысоким уровнем тревожности и общей приспособленностью в основных жизненных сферах.

#### **Апробация результатов исследования.**

Результаты работы докладывались и обсуждались на научных конференциях, симпозиумах и семинарах, в том числе: на международной межвузовской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых специалистов «Психология XXI века» в 2006-2010 годах, на Межвузовской конференции молодых ученых по результатам исследований в области психологии, педагогики, социокультурной антропологии в 2007 и 2008 годах, на I и II-й Международной научно-практической конференции «Психология совладающего поведения» в 2007 и 2010 годах, на международной конференции молодых ученых «Психология – наука будущего» в 2007 и 2009 годах, на итоговой научной конференции Института психологии РАН 11-12 февраля 2010 г.

**Публикации.** По теме диссертации опубликовано 11 работ общим объемом 5,1 п.л., в том числе 2 статьи общим объемом 0,81 п.л. в рецензируемых научных журналах, указанных в списке ВАК.

**Структура диссертации.** Работа состоит из введения, трех глав, заключения, библиографии (всего 166 наименований, из них 72 – на иностранных языках) и 7 приложений. Объем основного текста диссертации составляет 218 страниц. Текст диссертации включает в себя 10 таблиц и 73 рисунка. Приложения содержат таблицы описательной статистики.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ**

Во **введении** обосновывается актуальность темы диссертации; определяются цель, задачи, предмет и объект исследования; формулируются гипотезы и положения, выносимые на защиту; характеризуется теоретико-методологическая основа работы; раскрывается научная новизна полученных результатов, теоретическая и практическая значимость работы; приводятся сведения о публикациях и апробации результатов.

**В первой главе «Подходы к пониманию индивидуальных стилей регуляции поведения»** последовательно рассматривается ряд вопросов, посвященных отдельным механизмам регуляции поведения.

**В первом параграфе «Проблема регуляции поведения и ее составляющих. Основные концепции и подходы»** обоснована возможность введения нового конструкта – «контроля поведения» (Сергиенко, 2006, 2010) – на основе анализа ведущих направлений исследования саморегуляции и регуляции поведения

(Конопкин, 1995, 2005, 2008; Моросанова, 2001, 2007; Шапкин, 1997; Никольская, 2000; Pulkkinen, 1992, Pulkkinen et. al., 2005; Прохоров, 2002, 2005; Дикая, 2003 и др.)

Во *втором параграфе* **«Контроль поведения, как основа индивидуально-стилевых особенностей регуляции поведения»** дается представление о контроле поведения как психологическом уровне регуляции поведения, опирающемся на индивидуальные ресурсы человека, что обеспечивает индивидуальное своеобразие выбора способов адаптивного поведения (Сергиенко, 2010). Описываются три подсистемы контроля поведения: когнитивный контроль, эмоциональный контроль и волевой контроль. Контроль поведения рассматривается как единая система, включающая три подсистемы регуляции, которые основаны на ресурсах индивидуальности и интегрируются, создавая индивидуальный паттерн саморегуляции. Однако, при обозначении подсистем когнитивного контроля, эмоциональной регуляции, волевого контроля имеется в виду не только организация когнитивных, эмоциональных и волевых процессов, но и использование индивидуального ресурса субъекта по контролю внешних ситуаций и внутренних состояний. Эффективность контроля поведения связана с возможностями реализации психических ресурсов для решения жизненных задач, значимость которых определяется субъектом, им же отбираются осознанно и/или неосознанно стратегии их решения. Соотношение стратегий решения может указывать на профиль контроля поведения, на ресурсы функционирования которого они опираются.

Как основа саморегуляции контроль поведения определяет стиль жизни и деятельности, а также индивидуальные стратегии адаптации к трудным ситуациям.

*Третий параграф* **«Изучение становления стилей совладания и его ресурсов в подростковом возрасте»** посвящен теоретическому анализу проблемы совладания с трудными жизненными ситуациями. Дано определение совладающему (копинг) поведению, как целенаправленному социальному поведению, позволяющему субъекту справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией, используя осознанные стратегии действий. Это сознательное поведение, направленное на активное взаимодействие субъекта с ситуацией – изменение ситуации (поддающейся контролю) или приспособление к ней (если ситуация не поддается контролю) (Крюкова, 2004). Проведен анализ существующих классификаций копинг-поведения (Lazarus, Folkman, 1984; Никольская, Грановская, 2001; Frydenberg, Lewis, 2000; Hobfoll, 1996 и др.). Подробно рассмотрена проблема эффективности совладающего поведения и описан ресурсный подход к проблеме копинг-поведения (Frydenberg, Lewis, 2002).

Важно отметить, что на подростковый возраст приходится становление стилей совладания (Frydenberg, 2004, Хазова, 2004). При этом совладающее поведение подростков имеет свою специфику (Jung, Khalsa, 1989; Kliewer, 1991; Lewis, Kliewer, 1996; Nakaho, 1991; E. Frydenberg, 1997). В настоящее время существуют две равно принятые позиции в определении влияния процесса взросления на копинг-поведение. Согласно первой (преимущественно психоаналитической) развитие личности делает копинг-поведение более успешным, совершенствуя его стратегии. Согласно другой, феноменологической, ситуационной модели (Lazarus, Folkman, 1984) «зрелость» копинг-стратегий оценивается, исходя из контекста ситуации и результатов адаптации. В отечественной психологии проведены фундаментальные исследования совладающего поведения младших школьников (Грановская, Никольская, 2001), старшеклассников и студентов-первокурсников (Крюкова, 2007; Сапоровская, 2003). По результатам исследований под руководством

Т.Л. Крюковой в 2000 - 2005гг. у старшеклассников и студентов 15-19 лет зафиксировано сложившееся в процессе социализации совладающее поведение с более или менее выраженным набором предпочитаемых и отвергаемых стратегий. Было установлено, что сочетание различных стратегий является подвижным и допускает альтернативы.

Для нас большой интерес представляет изучение ресурсов копинг-поведения в норме в контексте контроля поведения. В результате пилотажного исследования (Сергиенко, Ветрова, 2004), ставшего началом лонгитюдного исследования, была обнаружена многомерная связь копинг-поведения и контроля поведения. На основании полученных данных было сделано предположение о контроле поведения как ресурсной основе для становления стилей совладающего поведения в подростковом возрасте. Однако при более детальном анализе появилась необходимость разнесения понятий копинг-поведения и психологической защиты.

В *четвертом параграфе «Соотношение совладающего поведения и психологических защит как защитных механизмов личности»* проведен анализ представлений о психологических защитах от истоков до современности (Freud, 1965, Фрейд 1990, Grzegolowska-Klarkowska, 1980, 1981, Карвасарский, 2002, Plutchik at al., 1979 и др.), представлены существующие точки зрения на соотношение копинг-поведения и психологических защит (Никольская, Грановская, 2001; Кружкова, Шахматова, 2006; Lazarus, 1999; Naan, 1977; Абитов, 2007; Либина, 2008).

Подход к поиску единых механизмов человеческой адаптации в работах И.Р. Абитова и Е.В. Либиной очень близок, но не тождественен гипотезе о регулятивной функции субъекта – контроле поведения, развиваемой в работах Е.А. Сергиенко (Сергиенко, 2005, 2006, 2007). Основы системно-субъектного подхода (Сергиенко, 2007) могут быть использованы в разработке проблемы соотношения совладающего поведения и психологических защит. Следствием этого подхода является объединение в единое пространство регулятивных механизмов поведения, связанных с адаптацией: совладания, психологических защит, контроля поведения. Контроль поведения, как феномен саморегуляции, основан на ресурсах индивидуальности (когнитивных, эмоциональных волевых способностях) и их интегративности, создавая индивидуальный паттерн саморегуляции. Можно предположить, что профиль контроля поведения как своеобразное соотношение когнитивного, эмоционального и волевого компонентов будет связан с типами стратегий совладения и видами предпочитаемых психологических защит. Т.е. уровень и особенности субъектной организации, степень зрелости как согласованность ценностей личности и интегративных возможностей субъекта реализовать задачу, будут определять возможности использования определенных психологических защит, копинг-стратегий, предпочитаемых способов контроля поведения.

Данная гипотеза верифицируется в цикле эмпирических исследований различных уровней развития и организации субъектности, а именно, регулятивной функции субъекта – контроля поведения (Ковалева, 2008, Виленская, 2009 и др.). Наше исследование направлено на изучение соотношения контроля поведения, совладания и психологических защит в подростковом и раннем юношеском возрасте. Принципиальным моментом данного исследования является лонгитюдная оценка динамики изменений по всем видам адаптивного поведения.

**Во второй главе «Методы исследования регулятивных механизмов поведения»** приводится теоретическое обоснование и подробное описание

применяемых в исследовании методик, характеристика выборки, описываются методы статистической обработки данных.

В исследовании было использовано множество методических приемов для получения наиболее полной картины динамики соотношения механизмов регуляции поведения в подростковом и раннем юношеском возрасте. С помощью методик изучались отдельные механизмы регуляции поведения: три составляющих контроля поведения, копинг-поведение и психологические защиты. Также были использованы методики для оценки эффективности регуляции поведения. Всего в исследовании применялось 7 методик. В ходе отбора методик было проведена краткая психометрическая проверка опросника «Эмоциональный интеллект» (SREIT) Н. Шутте с коллегами в переводе А.В. Садовой (Schutte et al., 1998, Садова, 2001). Были использованы данные 221 подростка (108 мальчиков и 112 девочек) в возрасте 14-17 лет. Полученные данные психометрической проверки показывают возможность использования данной методики в исследовательских целях. Также ввиду критики деления по шкалам опросника «Юношеская копинг-шкала» на продуктивные и непродуктивные стратегии (Крюкова, 2002, 2007; Холодная, 2009) была проведена процедура кластерного анализа результатов по опроснику ЮКШ на выборке 417 человек (192 мальчика и 225 девочек в возраст 14-17 лет). Полученные результаты показывают индивидуальную специфичность стилей совладания в подростковом возрасте, что подтверждает представление об амбивалентности стратегий совладающего поведения (Холодная, 2009).

Выбор испытуемых осуществлялся в соответствии с целью и основными задачами исследования таким образом, чтобы обеспечить возможность проследить динамику механизмов регуляции поведения и их соотношения, а также оценить эффективность регуляции поведения на этапе трудной жизненной ситуации – в момент окончания школы и выбора дальнейшего профессионального пути. Использование метода лонгитюда в сочетании с методом поперечных срезов позволило получить наиболее полную картину регуляции поведения в подростковом и раннем юношеском возрасте, как в рядовых ситуациях, так и в трудной жизненной ситуации.

**В третьей главе «Эмпирическое исследование динамики стилевых характеристик механизмов регуляции поведения»** представлены полученные данные в соответствии с поставленными задачами.

*Первый параграф «Динамика контроля поведения, совладающего поведения и психологических защит в возрасте от 14 до 18 лет. Сравнение данных, полученных методом лонгитюда и методом поперечных срезов»* посвящен детальному изучению динамики механизмов регуляции поведения, их половым и возрастным особенностям. В первую очередь, была выявлена согласованность данных по показателям контроля поведения в группе лонгитюда и группе поперечных срезов, что подтверждает внешнюю валидность лонгитюдного исследования контроля поведения в подростковом возрасте на выборке в 43 человека.

Контроль поведения является более устойчивой структурой в подростковом и раннем юношеском возрасте по сравнению с совладающим поведением психологическими защитами. При этом когнитивный контроль проявляется наиболее динамичной составляющей контроля поведения, а волевой контроль – наиболее стабильной. Эмоциональная регуляция демонстрирует более выраженную динамику, чем у волевого контроля, но менее выраженную, чем у когнитивного контроля. Аргументом в пользу стабильности индивидуальных паттернов саморегуляции могут

служить исследования других авторов (Gottfredson, Hirschi, 1990; Hay, Forrest, 2006; Pulkkenen, 2009). Несмотря на разные модели саморегуляции, самоконтроля, контроля поведения, все эти работы, включая нашу, свидетельствуют о раннем становлении и стабильности индивидуальных форм саморегуляции.

При изучении динамики контроля поведения, копинг-стиля и психологических защит можно отметить, что наибольшее количество заметных изменений приходится на копинг-поведение. Этот вид адаптивного поведения претерпевает значительные изменения на протяжении 14-18-летнего возраста, и наибольшие изменения приходятся на возраст от 17 к 18 годам: происходит увеличение частоты обращения к стратегиям, направленным на решение проблемы, поиск социальной поддержки, различным видам отвлечения, и при этом заметно снижается частота обращения к копинг-стратегиям, направленным на эмоциональную разрядку, самообвинение, надежду на сверхъестественное. Можно предположить, что это связано с моментом профессионального определения и кардинальной смены образа жизни. С другой стороны, это свидетельствует о сформированности копинг-поведения в юношеском возрасте, что и позволяет более эффективно справляться с ситуацией.

Выявлена возрастная динамика психологических защит, отличная от динамики копинг-поведения. Пик изменений психологических защит приходится на более ранний период, чем у контроля поведения и совладающего поведения – возраст от 16 к 17 годам. Он сопряжен с увеличением напряжения психологических защит, а затем с его спадом к 18 годам. Однако качественных изменений психологических защит от 16 к 18 годам не выявлено. По-видимому, трансформация защитного поведения обусловлена предвосхищением будущих трудностей и неосознаваемым напряжением защитных механизмов поведения, оберегающих подростков от надвигающихся внешних угроз.

В таблице 1 представлены данные о количестве статистически значимых изменений по показателям контроля поведения, совладающего поведения и психологических защит в группе лонгитюда. Можно отметить согласованное увеличение количества изменений по шкалам контроля поведения и совладающего поведения от 16 к 18 годам, хотя эти изменения по-разному выражены.

**Таблица 1.**

Сравнение количества статистически значимых различий между отдельными шкалами копинг-поведения, контроля поведения и психологических защит в общей группе лонгитюда, у мальчиков и у девочек по годам от 14 до 18 лет

Исследуемые показатели регуляции поведения	Количество выявленных статистически значимых различий											
	14 и 15 лет			15 и 16 лет			16 и 17 лет			17 и 18 лет		
	Общее	М	Д	Общее	М	Д	Общее	М	Д	Общее	М	Д
Шкалы контроля поведения	2	0	2	4	2	5	6	4	3	10	6	6
Копинг-стратегии	4	3	1	0	0	0	2	2	2	17	13	14
Психологические защиты	Не исследовалось						7	5	6	5	3	6

В группе поперечных срезов практически не выявлено статистически значимых изменений по показателям контроля поведения, частоте использования копинг-стратегий и уровню напряженности психологических защит. Это соответствует менее выраженной динамике изучаемых показателей в группе лонгитюда в более раннем возрасте. Исследование методом поперечных срезов охватывает испытуемых в возрасте 14-16 лет, а основные изменения контроля поведения, копинг-стиля и уровня напряженности психологических защит приходятся на возраст 16-18 лет.

В группе лонгитюда и группе поперечных срезов по показателям контроля поведения выявлено меньше половых различий, чем по показателям совладающего поведения или психологическим защитами. Единичные выявленные различия показывают, что у девочек по сравнению с мальчиками лучше развиты отдельные составляющие волевого и когнитивного контроля в более раннем возрасте и эмоциональная регуляция – в более старшем возрасте. Это соотносится с данными А.О. Прохорова (2002) о гендерных различиях психической регуляции. Тем не менее, контроль поведения даже в подростковом возрасте является более устойчивой и менее полоспецифичной структурой по сравнению с психическими состояниями. Половые различия копинг-стиля и уровня напряженности отдельных психологических защит проявляются не только в частоте использования отдельных стратегий и защит, но и в динамике данных показателей от 14 до 18 лет. В целом, можно отметить, что в изучаемых группах девочки чаще мальчиков отдадут предпочтение стратегиям, связанных с эмоциональным реагированием и обращению к высшим силам. Мальчики предпочитают стратегии отвлечения. Это также соотносится с данными Э. Фрайденберг о большей эмоциональной основе копинг-поведения у девочек (Frydenberg, 1997). При этом выявлены половые различия возрастной динамики копинг-стиля. Показано, что для копинг-стиля девочек более характерна несильно выраженная, но постоянная возрастная динамика, у мальчиков возрастная динамика копинг-стиля происходит резкими скачками. Наряду с этим копинг-стиль девочек включают широкий репертуар стратегий совладания, тогда как копинг-стиль мальчиков значительно уже и подвержен резким изменениям. По психологическим защитами половые различия выявляются только в особенностях возрастной динамики уровня напряженности защит: у мальчиков защиты более стабильны по сравнению с девочками. То есть можно отметить, что половые различия по показателям копинг-стратегий и психологических защит проявляются, в первую очередь, в особенностях возрастной динамики.

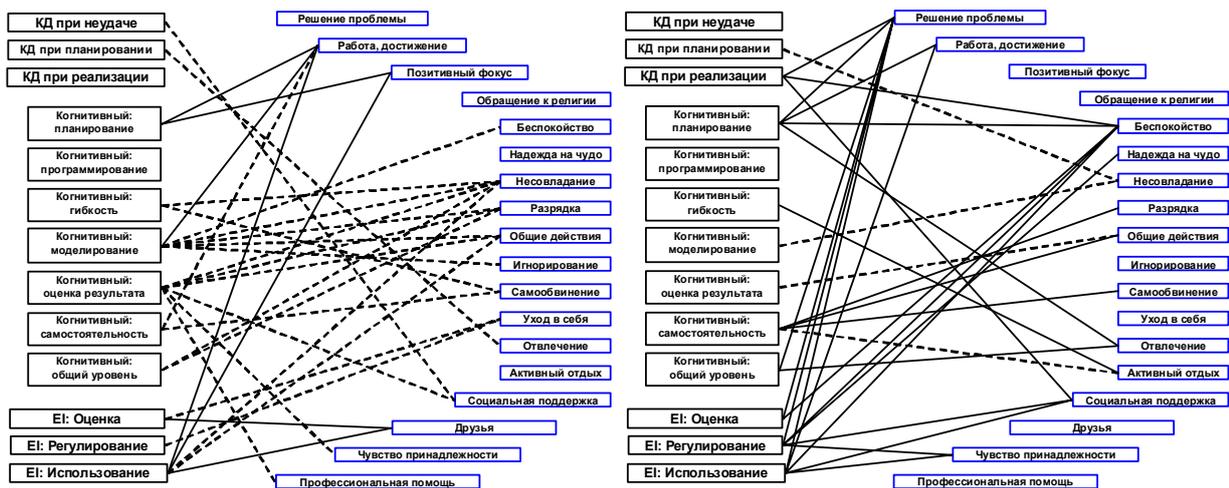
Таким образом, контроль поведения является более устойчивой структурой по сравнению с копинг-поведением и психологическими защитами в подростковом и раннем юношеском возрасте. Он менее подвержен как возрастным, так и половым различиям. Получено подтверждение первой исследовательской гипотезы о различной динамике контроля поведения, совладающего поведения и психологических защит в подростковом и раннем юношеском возрасте.

**Во втором параграфе «Динамика взаимосвязи контроля поведения, стратегий совладания и психологических защит в возрасте от 14 до 18 лет. Сравнение данных, полученных методом лонгитюда и методом поперечных срезов»** попарно рассматривались взаимосвязи контроля поведения с копинг-поведением, контроля поведения с психологическими защитами, копинг-поведения с психологическими защитами. При анализе учитывался возраст и пол испытуемых, а также соотношение положительных и отрицательных связей.

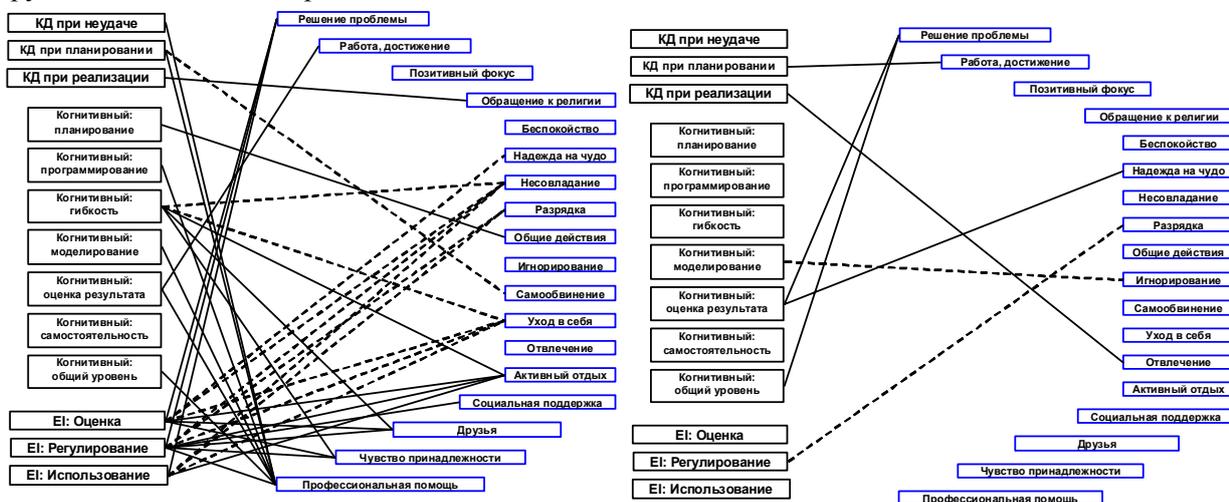
Расчет частных корреляций перед подробным анализом взаимосвязей позволил редуцировать связи, которые не носят самостоятельного характера, а также обозначить несколько важных тенденций. В первую очередь, необходимо отметить значительно большее количество зависимых связей в раннем подростковом возрасте, которые к юношескому возрасту исчезают. Это означает, что контроль поведения, копинг-поведение и психологические защиты с возрастом дифференцируются. При этом наиболее стабильными и независимыми выступают взаимосвязи копинг-поведения с контролем поведения в раннем отрочестве (14-16 лет), а позднее (в 17-18 лет) – с психологической защитой. Можно предположить, что происходит смена области применения копинг-стратегий. В более раннем возрасте копинг-поведение реализуется не только в трудных жизненных ситуациях, но и в любых ситуациях, требующих усилий по регуляции поведения наряду с контролем поведения. По-видимому, в этом возрасте в трудных жизненных ситуациях копинг-поведение используется вместе с контролем поведения, что обусловлено становлением совладания как средства индивидуального защитного поведения, зависящего от ресурсов человека. К более старшему (юношескому) возрасту копинг-поведение, не теряя связи с контролем поведения, чаще используется непосредственно в трудной жизненной ситуации наряду с психологическими защитами. Таким образом, происходит становление не только стабильных стилей совладания, но и стабильного соотношения с психологическими защитами, что означает более высокий уровень сформированности арсенала защитного поведения.

При изучении отдельных связей между показателями контроля поведения и совладающим поведением на протяжении от 14 до 18 лет выявлены стабильные, преимущественно положительные, связи между копинг-поведением и эмоциональной составляющей контроля поведения. Отрицательные связи преобладают между редко используемыми копинг-стратегиями и когнитивным и волевым компонентами контроля поведения. Можно предположить, что именно высокий уровень контроля поведения обеспечивает использование стратегий, преимущественно направленных на решение проблемы. Преобладание связей копинг-поведения с эмоциональной составляющей контроля поведения закономерно – многие авторы определяют регулирование эмоционального состояния как основную функцию копинг-поведения (Lazarus, Folkman, 1984). При этом можно отметить, к 18 годам связи между показателями контроля поведения и копинг-стратегиями становятся более равномерными. В свою очередь, снижение количества связей между отдельными показателями может быть связано со снижением уровня выраженности этих показателей.

В группе лонгитюда наиболее ярко проявляются половые различия в динамике связей показателей контроля поведения со стратегиями совладания (рис. 1 и 2). В 14-летнем возрасте у мальчиков преобладают связи по типу компенсации, преимущественно когнитивного контроля со стратегиями, направленными на эмоциональную разрядку. Невысокая частота использования данных стратегий в подростковом возрасте может быть объяснена высокой активностью когнитивного контроля. У девочек в 14 лет преобладают положительные связи в основном эмоционального контроля со стратегиями, направленными на решение проблемы и поиск социальной поддержки. Учитывая большую эмоциональность копинга у девочек, можно говорить об эмоциональной регуляции как основе совладания девочек.



**Рис. 1.** Схема корреляционных связей показателей волевой, когнитивной и эмоциональной составляющих контроля поведения с копинг-стратегиями у мальчиков (слева) и девочек (справа) группы лонгитюда в возрасте 14 лет.



**Рис. 2.** Схема корреляционных связей показателей волевой, когнитивной и эмоциональной составляющих контроля поведения с копинг-стратегиями у мальчиков (слева) и девочек (справа) группы лонгитюда в возрасте 18 лет.

**Примечание:** Сплошными линиями обозначены положительные связи, пунктирными – отрицательные.

К 18 годам у мальчиков не только усиливается связь контроля поведения с копинг-поведением, но и выходит на первый план именно эмоциональная регуляция, как у девочек 14 лет. Можно предположить, что у мальчиков динамика соотношения контроля поведения с совладающим поведением соответствует ранней динамике у девочек ввиду объективного более позднего созревания. У девочек 18 лет происходит заметное отдаление копинг-поведения и контроля поведения, на первый план выходит именно когнитивный контроль. Совладающее поведение становится менее эмоционально-ориентированным.

Сопоставление данных группы лонгитюда и группы поперечных срезов обнаруживает определенные групповые различия. В группе поперечных срезов динамика связей контроля поведения с копинг-поведением менее выражена, а сами связи более насыщенные. Также выявлено меньше половых различий в динамике связей. Вероятно, это обуславливается индивидуальной специфичностью контроля поведения и совладания, а также неполным соответствием группы поперечных срезов группе лонгитюда по возрасту.

Однако общая тенденция эмоциональной основы копинг-поведения выявлена в 2-х исследуемых группах. Копинг-поведение направлено, в первую очередь, на поддержание стабильного эмоционального состояния и опирается именно на эмоциональные ресурсы контроля поведения.

При общей оценке динамики связей шкал контроля поведения с психологическими защитами в группе лонгитюда от 16 до 18 лет можно отметить усиление взаимосвязи, появление связей у эмоциональной составляющей контроля поведения с психологическими защитами. Наиболее заметной динамикой обладают связи показателей когнитивного контроля с психологическими защитами. При этом с возрастом наиболее заметно проявляются связи защиты «Интеллектуализация» с контролем поведения, что может свидетельствовать о переходе к регуляции поведения, основанной на более рациональном подходе к проблемам.

При выявлении половых различий можно отметить обратную тенденцию к уменьшению количества связей контроля поведения с психологическими защитами отдельно у мальчиков и девочек. В раннем возрасте, на основе данных группы поперечных срезов, показана более тесная связь контроля поведения с психологическими защитами у девочек по сравнению с мальчиками.

При сопоставлении результатов 16-летних подростков групп лонгитюда и поперечных срезов можно отметить, что у мальчиков защиты связаны преимущественно с когнитивным контролем, а у девочек – выявлены также связи с эмоциональной регуляцией в группе лонгитюда, и с волевым контролем – в группе поперечных срезов. Таким образом, показано, что существуют как половые, так и групповые различия в соотношении контроля поведения с психологическими защитами. Психологические защиты не так тесно связаны с контролем поведения, как совладающее поведение. Однако выделенные взаимосвязи дают основание полагать, что психологические защиты и контроль поведения являются разными уровнями единого механизма регуляции поведения. Так, например, «Интеллектуализация», как вид психологической защиты, в большей мере связана с контролем поведения. С другой стороны, можно предположить, что психологические защиты наиболее ярко проявляются в условиях дефицита контроля поведения, когда не может осуществляться «штатная» регуляция поведения.

Динамика соотношения копинг-поведения и психологических защит указывает на изменение их соотношения: из копинг-стратегий с защитами стабильно связаны стратегии эмоционального реагирования, с увеличением возраста появляются связи у стратегий, направленных на проблему, и исчезают связи у стратегий, связанных с поиском социальной поддержки. Необходимо отметить, что связь психологических защит с часто используемыми копинг-стратегиями носит компенсаторный характер. То есть активное использование копинг-поведения связано со снижением уровня напряженности психологических защит. Видимо, происходит изменение соотношения низкоуровневых механизмов адаптивного поведения и более высокоуровневых, осознаваемых, что отражает становление более зрелых форм регуляции поведения.

При оценке общей динамики связей копинг-поведения с психологическими защитами у мальчиков и девочек группы лонгитюда в возрасте от 16 до 18 лет можно отметить различия: у мальчиков количество связей между показателями постепенно возрастает от 16 к 18 годам, а у девочек от 16 к 17 годам снижается, а потом возрастает к 18 годам. В группе поперечных срезов выявлено, что у девочек 16 лет по сравнению с мальчиками 16 лет и девочками 14-15 лет заметно меньше связей

психологических защит с копинг-стратегиями, при этом преобладают связи отрицательные. Таким образом, можно отметить у девочек большую динамичность связей совладания и психологических защит на фоне меньше связанности этих показателей. У мальчиков в старшем возрасте связи защит и совладания также менее стабильны. То есть с возрастом происходит снижение связанности совладающего поведение не только с контролем поведения, но и с психологическими защитами. Совладающее поведение становится более независимым и активно используемым. Вероятно, именно так происходит становление стилей совладания.

Количественный анализ соотношения контроля поведения, совладающего поведения и психологических защит показывает меньшую связанность психологических защит с контролем поведения и совладающим поведением.

В группе лонгитюда и в группе поперечных срезов соотношение контроля поведения с копинг-стратегиями в большей мере изменчиво в зависимости от пола и возраста. Необходимо отметить, что наиболее заметные половые различия выявлены и в динамике совладающего поведения. Таким образом, можно говорить, что половая специфичность совладания определяет не только его динамику, но и соотношение с контролем поведения и психологическими защитами.

При изучении возрастной динамики количества связей обнаружено, что статистически значимые различия значительно больше выражены в раннем возрасте (14 лет) как в группе лонгитюда, так и в группе поперечных срезов. Также выявлено, что статистически значимые различия в наибольшей степени выражены в связях копинг-поведения с контролем поведения и психологическими защитами. Этот факт подтверждает выделенную нами ранее индивидуальную специфичность копинг-поведения в соотношении с контролем поведения и психологическими защитами в зависимости от возраста и пола испытуемых.

Совладание и психологические защиты различаются по отношению к контролю поведения, на что указывает анализ количества связей в группе лонгитюда. Контроль поведения и психологические защиты также различаются по соотношению с копинг-поведением. Тогда как число связей психологических защит с контролем поведения и копинг-поведением преимущественно не различается. При этом данная закономерность наиболее характерна для подростков 16-18 лет общей группы и отдельно для мальчиков. Для девочек более характерно сравнительно одинаковое количество связей между всеми показателями, то есть более равномерное соотношение механизмов регуляции поведения.

В группе поперечных срезов наибольшее количество различий выявлено по числу связей между отдельными показателями контроля поведения, копинг-поведения и психологических защит в возрасте 14-15 лет, как в общей группе, так и при разделении группы по половой принадлежности. В возрасте 16 лет контроль поведения, совладающее поведение и психологические защиты связаны в равной степени.

На основе полученных данных о соотношении контроля поведения, копинг-поведения и психологических защит можно утверждать неразрывность контроля поведения, совладания и психологических защит. Они представляют разные механизмы адаптивного поведения. Контроль поведения – индивидуальные возможности регуляции, психологические защиты – «скорая помощь» в ситуациях дезадаптации, совладающее поведение – высокоуровневые сознательные выборы способов индивидуальной регуляции. Между этими механизмами не существует пропасти, они, скорее, составляют континуум механизмов индивидуального

приспособления, но принадлежащие разным уровням организации, которые развиваются и реализуются гетерогенно и гетерохронно. При этом контроль поведения, как наиболее стабильная структура, может быть ресурсной основой как для реализации стратегий совладания, так и психологических защит. Совладающее поведение является наиболее индивидуально-специфичной структурой. Психологическая защита наиболее независима от контроля поведения и совладания, как на уровне связей, так и на уровне возрастной динамики. Выявленные половые различия в структуре связей между составляющими контроля поведения, копинг-поведения и психологическими защитами показывают меньшую связанность изучаемых конструкторов у девушек по сравнению с юношами, что является показателем перехода на более высокий уровень организации. У девушек данный переход происходит раньше по сравнению с юношами, что соответствует основным концепциям взросления. Получено подтверждение второй исследовательской гипотезы о различных способах согласования контроля поведения, совладания и психологических защит, а также о существовании половых и возрастных различий в этих способах согласования.

*Третий параграф «Различия в стилях совладания и психологических защит между подростками с высоким и низким уровнем контроля поведения. Сравнение данных, полученных методом лонгитюда и методом поперечных срезов»* посвящен сравнению подростков с высоким и низким уровнем контроля поведения по показателям совладающего поведения и уровню напряженности психологических защит.

Показано, что в подростковом и раннем юношеском возрасте высокий уровень контроля поведения, в первую очередь, связан с частым использованием копинг-стратегий, направленный на решении проблемы и поиск социальной поддержки, а низкий уровень контроля поведения – с частым использованием стратегий совладания, направленных на эмоциональную разрядку и игнорирование проблемы (рис. 3). Данное соотношение является стабильным на протяжении 14-18 лет и не подвержено групповым различиям. Можно предположить, что именно высокий уровень контроля поведения обеспечивает ресурсную основу совладающего поведения, направленного на активное взаимодействие с проблемной ситуацией, в то время как низкий уровень контроля поведения компенсируется копинг-поведением, не связанным с разрешением проблемной ситуации.

При сравнении уровня напряженности психологических защит у испытуемых с высоким и низким уровнем контроля поведения была выявлена динамика, демонстрирующая усиление дифференциации от 16 к 18 годам. При этом в 18 лет высокий уровень контроля поведения наиболее заметно связан с защитой «Интеллектуализация». При сравнении частоты использования стратегий совладания наибольшее количество выявленных различий приходилось на шкалы эмоциональной составляющей контроля поведения, а в уровне напряженности психологических защит – наибольшее количество различий выявлено у испытуемых с высоким и низким уровнем показателей волевого контроля. Таким образом, можно говорить о вкладе высокого уровня контроля поведения в дифференциацию психологических защит, переход их на более осознаваемый уровень. Также необходимо отметить роль разных компонентов контроля поведения в разделении копинг-поведения и психологических защит. Если выбор копинг-стратегии различается в зависимости от уровня эмоциональной регуляции, то уровень напряженности психологических защит сопряжен с волевой регуляцией.

Копинг-стратегии  Отдельные шкалы составляющих контроля поведения	Решение проблемы	Работа, достижение	Обращение к религии	Позитивный фокус	Социальная поддержка	Друзья	Чувство принадлежности	Профессиональная помощь	Беспокойство	Надежда на чудо	Несовладание	Разрядка	Общие действия	Игнорирование	Самообвинение	Уход в себя	Отвлечение	Активный отдых
	(К) Общий уровень	■		■					■									
(Э) Оценка и выражение эмоций	■				■												■	
(Э) Регулирование эмоций						■						■			■			
(Э) Использование эмоций в решении проблем	■	■																
(В) Контроль действий при неудаче														■				
(В) Контроль действий при планировании					■	■		■		■								
(В) Контроль действий при реализации				■														

**Рис. 3.** Схема статистически значимых различий копинг-стратегий у подростков группы лонгитуда с высоким (отмечено **черным**) и низким (отмечено **серым**) уровнем отдельных показателей контроля поведения в 18 лет.

Половые различия проявляются в большей дифференцированности копинг-стратегий у девочек по сравнению с мальчиками, а также в преобладании напряженности психологических защит у девочек с низким уровнем контроля поведения. Можно говорить о меньшей вариативности совладающего поведения у мальчиков, что было отмечено ранее на этапе оценки возрастной динамики совладания. У девочек, возможно, психологические защиты выполняют функцию компенсации низкого контроля поведения или же наиболее ярко проявляются в условиях дефицита контроля поведения. Получено подтверждение третьей исследовательской гипотезы о различиях копинг-стратегий и психологических защит у испытуемых с разным уровнем выраженности контроля поведения.

Принимая во внимание результаты о связи высокого уровня контроля поведения с использованием стратегий совладания, направленных на разрешение ситуации и поиск социальной поддержки, и психологической защитой «Интеллектуализация», *четвертый параграф «Исследование контроля поведения как индивидуального ресурса стилей совладания и психологических защит»* посвящен оценке эффективности механизмов регуляции поведения в трудной жизненной ситуации. В качестве объективной трудной жизненной ситуации был рассмотрен период окончания школы и выбора дальнейшего профессионального пути. Критериями эффективности регуляции поведения выступили уровень тревожности и уровень приспособленности в основных жизненных сферах.

Было показано, что между 16 и 18 годами – в 17 лет происходит повышение уровня личностной тревожности, а динамика показателей приспособленности соответствует динамике контроля поведения и совладания от 16 к 18 годам, демонстрируя повышение уровня приспособленности по большинству показателей от

17 к 18 годам. При этом у мальчиков динамика менее выражена по сравнению с девочками.

Сопоставляя динамику связей отдельных компонентов регуляции поведения с уровнем тревожности у подростков 16 - 18 лет, можно отметить большее количество связей у показателей контроля поведения по сравнению с копинг-поведением и психологическими защитами. При этом в связях с контролем поведения преобладают отрицательные связи личностной тревожности, а в связях с совладанием – положительные связи ситуативной тревожности. Тогда как у связей контроля поведения с психологической защитой не выявлено однозначной динамики.

Половые различия демонстрируют меньшую связанность контроля поведения и копинг-поведения с тревожностью у девушек и меньшую связанность психологических защит с тревожностью у юношей и в общей группе. При этом пики количества связей отдельных показателей контроля поведения, копинг-стратегий и психологических защит с уровнем тревожности приходятся на возраст 17 лет – период объективно трудной жизненной ситуации (табл. 2).

Таким образом, приведенные данные демонстрируют преобладание осознаваемых механизмов регуляции поведения (контроль поведения и копинг-стратегии) по сравнению с неосознаваемыми психологическими защитами. Пик связей, приходящийся на период объективно трудной жизненной ситуации, показывает, что осознаваемые усилия по регуляции поведения направлены, в первую очередь, на снижение уровня тревожности, субъективного чувства дискомфорта. При этом данные усилия показывают прямое взаимодействие копинг-поведения с тревожностью. Контроль поведения демонстрирует обратную связь – при высоких показателях контроля поведения уровень тревожности низкий. Таким образом, можно предложить следующую схему взаимодействия механизмов регуляции поведения с тревожностью: в обычной ситуации контроль поведения связан с низким уровнем тревожности (при эффективной регуляции поведения меньше поводов для тревоги), в напряженной, трудной ситуации или при дефиците контроля поведения уровень тревожности повышается, индивидуальные возможности не обеспечивают должную меру регуляции, что приводит к необходимости защитного поведения в виде осознаваемых копинг-стратегий.

**Таблица 2**

Сравнение количества корреляционных связей показателей контроля поведения, копинг-стратегий и психологических защит с уровнем тревожности у юношей и девушек в 16, 17 и 18 лет

Коррелируемые показатели	Связи	Количество связей (общее, у юношей, у девушек)								
		16 лет			17 лет			18 лет		
		Общ.	Ю	Д	Общ.	Ю	Д	Общ.	Ю	Д
Шкалы контроля поведения	Общее количество	4	4	2	5	9	1	4	9	2
	Положительные	1	0	1	0	0	0	0	0	0
	Отрицательные	3	4	1	5	9	1	4	9	2
Копинг-стратегии	Общее количество	3	3	1	7	5	3	4	2	2
	Положительные	2	2	1	5	4	3	2	1	2
	Отрицательные	1	1	0	2	1	0	2	1	0
Психологические защиты	Общее количество	2	2	1	3	0	4	0	0	3
	Положительные	0	0	1	2	0	3	0	0	3
	Отрицательные	2	2	0	1	0	1	0	0	0

«Опросник приспособленности» предназначен для диагностики проблем в основных жизненных сферах подростков – сферах семьи и здоровья, в уровнях субмиссивности, эмоциональности и враждебности. Высокие баллы по указанным шкалам свидетельствуют о наличии проблем и, как следствие, о неприспособленности в основных жизненных сферах. Таким образом, при рассмотрении данного блока результатов мы будем говорить именно о неприспособленности.

Отдельные показатели контроля поведения демонстрируют преимущественно отрицательные связи с неприспособленностью в общей группе. Количество этих связей плавно растет, преимущественно за счет появления отрицательных связей между шкалами когнитивного контроля и субмиссивностью – зависимостью и пассивностью в социальных контактах. Это означает, что рост уверенности в себе сопряжен с усилением когнитивной регуляцией. При разделении общей группы на юношей и девушек можно отметить, что на протяжении от 16 до 18 лет количество связей между контролем поведения и неприспособленностью у девушек значительно меньше по сравнению с юношами и общей группой. Однако общая динамика и соотношение положительных и отрицательных связей соответствует общегрупповым показателям. При этом у юношей приспособленность связана с высоким уровнем когнитивной и волевой регуляции, а у девушек – с высоким уровнем когнитивной и эмоциональной регуляции. У юношей практически не выявлено связей компонентов контроля поведения с уровнем мужественности, а у девушек на этот показатель приходится значительная часть связей, преимущественно эмоциональной регуляции. Высокий эмоциональный контроль связан именно с предпочтением девушками женских ролей и занятий, а низкий уровень эмоциональной регуляции связан со смещением гендерных ролей в сторону мужественности.

Несмотря на то, что высокая выраженность контроля поведения обнаруживает прямую связь с приспособленностью, необходимо отметить, что и у юношей, и у девушек шкала «Самостоятельность» когнитивного контроля имеет преимущественно положительные связи с показателями неприспособленности. Видимо, высокий уровень самостоятельности проявляется в излишней самоуверенности и отрицании авторитетов, что приводит к проблемам в сферах приспособленности.

Связь неприспособленности с копинг-поведением от 16 к 18 годам незначительно ослабевает, при этом происходит перераспределение связей в сторону большей равномерности. Показатели неприспособленности в равной мере отрицательно коррелируют с копинг-стратегиями, направленными на поиск социальной поддержки, и положительно – с копинг-стратегиями, направленными на эмоциональную разрядку и игнорирование проблемы. При разделении группы на юношей и девушек можно отметить относительное равное число связей копинг-поведения с неприспособленностью и выраженные половые различия в схемах этих связей. У юношей в 16 лет выявлены выраженные связи эмоциональности с копинг-стратегиями, которые исчезают к 18 годам. Фокус связей копинг-поведения с приспособленностью у юношей перемещается на показатели неприспособленности в сферах здоровья и семьи, а также субмиссивность. У девушек при незначительно меньшем количестве связей копинг-поведения с приспособленностью по сравнению с юношами фокус связей приходится именно на показатель мужественности в 16 и 18 лет, причем данные связи отрицательные. То есть высокий уровень женственности связан с частым использованием копинг-стратегий, что согласуется с данными о более широком репертуаре стиля совладания у девочек.

Между психологическими защитами и неприспособленностью преобладают положительные связи, при этом пик количества связей приходится на 17 лет. При анализе половых различий сопряженности психологических защит с приспособленностью, показано, что динамика связей соответствует общегрупповой. Однако у девушек по сравнению с юношами в 16-18 лет наблюдается значительно меньше взаимосвязей между данными переменными, и они – преимущественно положительные, тогда как у юношей корреляции – отрицательные. Значительное место в социальной приспособленности у юношей занимает защита «Интеллектуализация», а у девушек – «Замещение» и «Компенсация». При этом «Интеллектуализация», как было показано ранее, связана с высоким уровнем контроля поведения. Высокий уровень напряженности защит у девушек сопряжен со снижением приспособленности, но только в условиях трудной жизненной ситуации.

Оценка общей динамики связей неприспособленности с показателями контроля поведения, совладанием и психологическими защитами от 16 к 18 годам раскрывает вклад отдельных механизмов регуляции в приспособление к социальным условиям в период взросления. Наибольшее количество связей уровня неприспособленности приходится на шкалы контроля поведения, причем связи преимущественно отрицательные (таб. 3): т.е. контроль поведения играет ведущую роль в обеспечении приспособленности, находясь при этом во взаимосвязи с совладанием и психологическими защитами. Копинг-поведение демонстрирует возрастную стабильность в корреляциях с приспособленностью. А пик взаимосвязи психологических защит с неприспособленностью приходится на возраст 17 лет – период трудной жизненной ситуации.

Как показывают данные табл. 3, соотношение регулятивных механизмов с показателями приспособленности зависит от пола. У юношей приспособленность связана с высоким уровнем контроля поведения и частым использованием копинг-поведения, а у девушек приспособленность, в первую очередь, связана с низким уровнем напряженности защит. Таким образом, половые различия проявляются не только в динамике и соотношении контроля поведения, копинг-поведения и психологических защит, но в том, как эти механизмы обеспечивают эффективную регуляцию поведения. Получено подтверждение четвертой исследовательской гипотезы о связи отдельных механизмов регуляции поведения с эффективностью регуляции поведения, а также о существовании половых и возрастных различий в способах согласования показателей контроля поведения, копинг-стратегий и психологических защит с показателями эффективности регуляции поведения.

**Таблица 3**

Сравнение количества корреляционных связей показателей контроля поведения, копинг-стратегий и психологических защит с уровнем неприспособленности у юношей и девушек в 16, 17 и 18 лет

Коррелируемые показатели	Связи	Количество связей (общее, у юношей, у девушек)								
		16 лет			17 лет			18 лет		
		Общ.	Ю	Д	Общ.	Ю	Д	Общ.	Ю	Д
Шкалы контроля поведения	Общее количество	9	11	5	20	20	8	19	18	5
	Положительные	1	1	0	1	1	1	1	1	2
	Отрицательные	8	10	5	19	19	7	18	17	3
Копинг-стратегии	Общее количество	15	12	10	13	12	7	12	7	5
	Положительные	6	7	1	9	6	6	4	5	1
	Отрицательные	9	5	9	4	6	1	8	2	4
Психологические защиты	Общее количество	3	2	5	12	5	8	6	5	7
	Положительные	3	2	5	9	3	6	4	1	5
	Отрицательные	0	0	0	3	2	2	2	4	2

В **заключении** подводятся итоги диссертационного исследования, отмечается, что полученные данные подтверждают выдвинутые гипотезы, формулируются выводы, сделанные на основании теоретического и экспериментального изучения соотношения механизмов регуляции поведения в подростковом и раннем юношеском возрасте, рассматриваются перспективы дальнейшего исследования.

#### **Выводы:**

1. Контроль поведения, совладающее поведение и психологические защиты демонстрируют различную возрастную динамику в подростковом и раннем юношеском возрасте. Контроль поведения является наиболее стабильным механизмом регуляции поведения. Совладающее поведение обладает индивидуальной специфичностью в зависимости от возраста и пола испытуемых.
2. Контроль поведения, стратегии совладания и психологические защиты являются тесно связанными механизмами регуляции поведения в подростковом и раннем юношеском возрасте. При этом совладающее поведение по сравнению с психологическими защитами в большей мере связано с контролем поведения. Психологические защиты более обособлены от контроля поведения и совладания, но не теряют с ними связи.
3. Вопреки литературным данным (Naan, 1977, Vaillant, 1977, Lazarus, 1999, Абитов, 2007, Либина, 2008), указывающим на общность психологических защит и совладающего поведения, они не являются биполярными конструктами единого механизма адаптации, а опираются на разные механизмы индивидуальной регуляции.
4. Раскрыта внутренняя структура взаимосвязей контроля поведения с психологическими защитами и совладанием: копинг-поведение в большей мере связано с эмоциональной регуляцией, а психологическая защита сопряжена с волевым контролем.
5. Выявлены половые различия в способе и уровне выраженности взаимосвязи контроля поведения, совладания и психологических защит. У девушек по сравнению с юношами данные механизмы регуляции поведения являются менее связанными. У юношей показана большая вариативность выявленных связей между показателями контроля поведения, стратегиями совладания и психологическими защитами.
6. Высокий уровень контроля поведения связан с высокой частотой использования копинг-стратегий, направленных преимущественно на разрешение трудной жизненной ситуации. Низкий уровень контроля поведения сопряжен с высокой частотой использования копинг-стратегий, направленных на эмоциональную разрядку. Показана роль контроля поведения в дифференциации психологических защит от 16 к 18 годам.
7. Оценка эффективности контроля поведения, совладающего поведения и психологических защит выявила роль этих механизмов в обеспечении низкого уровня тревожности и общей приспособленности в основных жизненных сферах. При этом половые различия указывают на то, что у юношей с показателями эффективности регуляции поведения в большей мере связаны контроль поведения и совладание, а у девушек – психологические защиты.
8. Процесс становления стилей совладающего поведения в подростковом и раннем юношеском возрасте опирается на более ранние адаптивные механизмы –

контроль поведения и психологические защиты, которые вместе с совладающим поведением обеспечивают успешную регуляцию поведения, как в трудных, так и в повседневных жизненных ситуациях.

**Основные положения диссертации отражены в следующих публикациях автора:**

**I. Публикации в изданиях, рекомендованных ВАК РФ:**

1. *Ветрова И.И.* Сравнение динамики психологических механизмов регуляции поведения (совладания, психологических защит и контроля поведения) у подростков в лонгитюдном исследовании и методом срезов // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия «Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социогенетика». 2009. Т. 15. №4. С. 233-237. – 0,38 п.л.
2. *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. – 0,43 п.л.

**II. Публикации в других изданиях:**

3. *Сергиенко Е.А., Ветрова И.И.* Соотношение и взаимосвязь контроля поведения и стратегий совладания развивающейся личности // Научный поиск. Сборник научных работ студентов, аспирантов и преподавателей. Выпуск 5 – Ярославль: Ярославский государственный университет – 2004. Стр. 302-307. – 0,44 п.л., авторский вклад 0,22 п.л.
4. *Ветрова И.И., Сергиенко Е.А.* Особенности взаимосвязи контроля поведения и стратегий совладания развивающейся личности // Научный поиск. Сборник научных работ студентов, аспирантов и преподавателей. Выпуск 6 – Ярославль: Ярославский государственный университет – 2005. Стр. 47-54. – 0,44 п.л., авторский вклад 0,22 п.л.
5. *Ветрова И.И.* Соотношение контроля поведения и стратегий совладания развивающейся личности // Психологические исследования: выпуск 1. / Под ред. А.Л. Журавлёва, Е.А. Сергиенко – М.: «Институт Психологии РАН», 2006. Стр. 63-76.– 0,76 п.л.
6. *Ветрова И.И.* Изучение копинг-поведения в зарубежной и отечественной психологии // Психологические исследования: Выпуск 2. / Под ред. А.Л. Журавлёва, Е.А. Сергиенко – М.: «Институт Психологии РАН», 2007. С. 30-45. – 0,84 п.л.
7. *Ветрова И.И.* Связь совладающего поведения с контролем поведения и психологической защитой в системе саморегуляции // Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой. Е.А, Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. С. 179-196. – 0,98 п.л.
8. *Ветрова И.И.* Динамика совладающего поведения в подростковом и раннем юношеском возрасте // Психология сегодня: теория, образование и практика /

Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко, А.В. Карпов. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. С. 61-69. – 0,52 п.л.

9. *Ветрова И.И.* Контроль поведения как фактор становления стилей совладания в подростковом возрасте // Актуальные проблемы современного человека: психолого-педагогический аспект. Материалы Первой Открытой научно-практической конференции студентов и аспирантов. Казанский государственный университет, 8-9 апреля 2010 года. Казань: Издательство «Фолиантъ», 2010. С. 15-17. – 0,14 п.л.
10. *Ветрова И.И.* Контроль поведения, совладающее поведение и психологические защиты в аспекте эффективности в подростковом возрасте // Психология совладающего поведения: материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 23–25 сент. 2010 г. В 2т. Т. 1 / Отв. ред.: Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. С. 196-198. – 0,21 п.л.
11. *Ветрова И.И.* Соотношение контроля поведения и стратегий совладания у подростков // Материалы итоговой научной конференции Института психологии РАН (11-12 февраля 2010 г.). М.: Изд-во «Институт психологии РАН, 2010. С. 169-180. – 0,47 п.л.