

других людей, то есть чаще всего у них прокрастинация выступает как недостаточная мотивация к его выполнению.

2. Проявляясь в рамках совладающего поведения, в студенческой выборке прокрастинация выступает как сочетание эмоционально-ориентированного копинга и копинга, ориентированного на избегание, но позже приобретает менее эмоциональный характер, и во взрослой выборке уже является проявлением копинга, ориентированного на избегание.

3. Чем больше человек склонен обращаться к прокрастинации, тем чаще он использует рационализации для ее оправдания. Так же в ходе исследования было выявлено, что на протяжении обучения в университете у студентов возрастает частота использования рационализаций для объяснения промедления выполнения дел, однако, в процессе взросления частота обращения к рационализациям снижается.

Литература

1. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: Монография. Кострома: Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004. 344с.
2. Ferrari, J.R. & Psychl, T.A. Procrastination: Current Issues and New Directions. // Special Issue: Journal of Social Behavior and Personality. Corte Madera, CA: Select Press. 2000.
3. Tuckman Bruce W. Academic Procrastinators: Their Rationalizations and Web-Course Performance. The Ohio State University. APA Symposium Paper, Chicago, 2002.
4. Прокрастинация//<http://ru.wikipedia.org/wiki/Прокрастинация>. Дата посещения: 03.06.2009.

PROCRASTINATION AS A MANIFESTATION EMOTION-ORIENTED AND A AVOIDANCE-ORIENTED STYLES OF COPING

D. Bykova

We studied the phenomenon procrastination within the framework of coping. An attempt to adapt the existing English-language questionnaire to study procrastination. We analyzed connection procrastination and a styles of coping. We have identified specific manifestations procrastination students and adults, and communications procrastination with frequency of rationalization.

КОНТРОЛЬ ПОВЕДЕНИЯ, СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ В АСПЕКТЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

И.И. Ветрова

*Россия, г. Москва, Институт психологии Российской академии наук
E-mail: stranavetra@gmail.com*

В работе представлены результаты исследования механизмов регуляции поведения в контексте их эффективности в подростковом возрасте. Выявлена динамика контроля поведения, копинг-поведения и психологических защит. Показаны особенности взаимосвязей этих конструктов с уровнем тревожности и приспособленности как показателями успешности регуляции поведения.

Проблема соотношения совладающего поведения с другими регулятивными механизмами занимает определенное место в психологических исследованиях. Не менее актуальной темой является исследование критериев и факторов успешной регуляции поведения. В своих более ранних работах мы показали, что совладающее поведение, контроль поведения и психологические защиты являются тесно связанными конструктами в едином механизме регуляции поведения, а динамика стилей совладания связана с динамикой контроля поведения и психологических защит (Ветрова, 2008). Также было показано, что высокий уровень выраженности контроля поведения связан с высокой частотой использования так называемых продуктивных и социально-ориентированных копинг-стратегий (Ветрова, 2010).

Для уточнения роли контроля поведения, копинг-поведения и психологических защит в механизме регуляции поведения подростков был проведен анализ соотношения данных конструктов с приспособленностью и уровнем тревожности, как показателями успешности/неуспешности регуляции поведения. В качестве гипотезы было сделано предположение, что успешная регуляция поведения будет связана с низким уровнем тревожности и высоким уровнем приспособленности.

Объект исследования: динамика регуляции поведения, тревожности и приспособленности в подростковом возрасте.

Предмет исследования: соотношение механизмов регуляции поведения с уровнем тревожности и приспособленности у подростков в период окончания школы.

Исследование было проведено в режиме 3-х годичного лонгитюда, широко охватывающего период окончания школы – данные были собраны по 3-м точкам исследования с шагом в 1 год. В исследовании приняли участие 43 подростка (24 мальчика и 19 девочек). Средний возраст участников на момент первого обследования 16,4 года, на момент последнего – 18,5 лет.

Использовались следующие **методики:**

- Для изучения копинг-поведения подростков: ЮКШ – «Юношеская копинг-шкала» Э. Фрайденберг и Р. Льюис в адаптации Т.Л. Крюковой (Крюкова, 2002);
- С помощью опросника Келлермана-Плутчика-Конте «Индекс жизненного стиля» (LSI) в адаптации Л.И. Вассермана, О.Ф. Ерышева, Е.Б. Клубовой и др. были выявлены характерные для испытуемого механизмы психологической защиты (Фетискин, Козлов, Мануйлов, 2002).
- Для оценки уровня когнитивной составляющей контроля поведения: «Стилевые особенности саморегуляции поведения» (ССП-98) В.И. Моросановой (Моросанова, 2001);
- Для оценки уровня эмоциональной составляющей контроля поведения: методика **Self Report Emotional Intelligence Test (SREIT)**, сконструированная Н. Шуте с коллегами на базе ранней модели Дж. Мэйера и П. Сэловея Н. (Schutte et al., 1998, Садокова, 2001);
- Для оценки контроля действий как волевого компонента контроля поведения: «Шкала контроля за действием» Ю. Куля в адаптации Шапкина (Шапкин, 1997);
- Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина (Практическая психодиагностика, 1999) использовалась для оценки уровня тревожности;
- «Опросник приспособленности» Х. Белла в адаптации А.А. Рукавишниковой и М.В. Соколовой (Опросник приспособленности. Руководство, 2001) для оценки степени приспособленности. Опросник позволяет получить информацию о том, что индивид чувствует, думает о своих семейных отношениях, о состоянии своего здоровья, об отношении к друзьям и знакомым, о том, является ли он агрессивным или робким, и наконец, о том, насколько хорошо ему удалось приспособиться к той или иной половой роли.

Использовались статистические критерии в стандартном пакете **STATISTICA 6.0:** 1) коэффициент ранговой корреляции Спирмана r_s для определения связи между отдельными шкалами; 2) критерий Т. Вилкоксона для выявления сдвига в значениях исследуемых признаков.

Были получены следующие **результаты:**

Динамика контроля поведения в группе лонгитюда отражает плавное возрастание уровня выраженности отдельных шкал от 16 до 18 лет.

При рассмотрении динамики совладающего поведения в группе лонгитюда от 16 до 18 лет можно отметить, что наиболее часто используемыми стратегиями в любом возрасте являются: «решение проблем», «работа, достижение», «социальная поддержка», «друзья», «отвлечение». В числе наименее используемых стратегий находятся «несовладание», «разрядка», «общие действия». Между 17 и 18 годами в группе лонгитюда происходит большой скачок по частоте использования копинг-стратегий: возрастает частота обращения к стратегиям «социальная поддержка», «решение проблем», «работа, достижение», «позитивный фокус» и «активный отдых». Также происходит резкое снижение частоты обращения к стратегиям «несовладание», «разрядка», «уход в себя», «самообвинение».

При оценке динамики выраженности психологических защит выявлено, что зрелая защита «рационализация» становится более используемой к 17 годам, а у остальных защит наблюдается преимущественно снижение уровня выраженности к 18 годам. В период от 16 до 18 лет не выявлено однозначной динамики уровня тревожности – личностная тревожность в этот период является стабильной, а ситуативная тревожность сначала статистически значимо повышается от 16 к 17 годам, и затем к 18 годам снижается. Усиление ситуативной тревожности к 17 годам может быть объяснено ситуацией окончания школы и поступления в вуз. Когда все испытуемые успешно определились с будущей профессией и сдали экзамены, уровень ситуативной тревожности снизился.

Динамика уровня приспособленности близка к динамике совладающего поведения – от 16 к 17 годам снижается значения только одного показателя (уровня «враждебности»), а между 17 и 18 годами происходит гораздо более активный спад по показателям неприспособленности в семье и сфере здоровья, а также эмоциональности и враждебности.

Можно отметить, что повышение показателей регуляции поведения связано со снижением уровня ситуативной тревожности и ростом показателей приспособленности.

При рассмотрении динамики взаимосвязей между показателями регуляции поведения и шкалами приспособленности и уровня тревожности выявлено:

1. Количество связей с копинг-поведением остается стабильным: высокий уровень эмоциональности и враждебности стабильно связан с копинг-стратегиями «Несовладание», «Разрядка», «Самообвинение», а низкий уровень тревожности демонстрируется подростками, предпочитающими стратегию «Активный отдых».

2. Количество связей с контролем поведения плавно растет, преимущественно за счет появления отрицательных связей между шкалами когнитивного контроля и субмиссивностью, при этом отмечается преобладание именно отрицательных связей.

3. Количество связей с психологическими защитами возрастает к 17 годам и затем снижается к 18 годам, однако показатель враждебности стабильно связан с защитами «реактивные образования» и «компенсация».

Таким образом, можно сделать **вывод**, что активизация психологических защит и повышение уровня тревожности происходит в особенно напряженных жизненных ситуациях, при успешном разрешении данных ситуаций копинг-поведение становится более продуктивным и социально-направленным, а уровень приспособленности растет. Контроль поведения является более стабильной характеристикой, являющейся основой для продуктивного копинга и эффективной приспособляемости. Данные результаты являются предварительными, однако они подтверждают выдвинутую гипотезу и открывают путь к дальнейшему более глубокому изучению факторов эффективности механизмов регуляции поведения.

CONTROL OF BEHAVIOR, COPING BEHAVIOR AND DEFENSE MECHANISMS IN THE ASPECTS OF EFFECTIVE IN ADOLESCENCE

I. Vetrova

In the paper we present results of research mechanisms of regulation of behavior in the context of their performance in adolescence. There are revealed dynamics of control behavior, coping behaviors and defense mechanisms. We demonstrate the interrelation of these constructs with the level of anxiety and individual's adjustment as indicators of successful regulation of behavior.

СТРАТЕГИИ КОНТРОЛЯ ПОВЕДЕНИЯ В РАННЕМ ОНТОГЕНЕЗЕ И РОЛЬ СРЕДОВЫХ ФАКТОРОВ В ИХ СТАНОВЛЕНИИ

Г.А. Виленская

Россия, г. Москва, Институт психологии Российской академии наук

E-mail: vga2001@mail.ru

Работа выполнена при поддержке РГНФ, грант № 08-06-00253а

В работе рассматривается становление стратегий контроля поведения у детей первых лет жизни. Развивается предположение о стратегиях контроля поведения как предшественниках копинг-стратегий. Показана роль стиля родительского воспитания в выборе стратегий контроля поведения. Выявлена возрастная динамика связей между выбираемыми стратегиями и внешними и внутренними факторами развития контроля поведения. Обнаружено своеобразие выбираемых детьми стратегий в зависимости от стиля семейного воспитания. Библиогр. 7.

При изучении такой актуальной темы, как саморегуляции поведения человека, особенно ее ранних этапов, большой интерес вызывает идея интегративной оценки возможностей ребенка по адаптации к окружению, организации целенаправленного поведения и своеобразие индивидуальных типов такого адаптивного поведения. В цикле исследований, выполненных в лаборатории психологии развития ИП РАН, эта идея реализуется при изучении такого конструкта, как контроль поведения. Данная работа продолжает исследование контроля поведения как психологического уровня саморегуляции в раннем онтогенезе (Сергиенко, 2005, 2006, 2009).

Контроль поведения, как регулятивная функция субъекта, основан на ресурсах индивидуальности и их интегративности, создавая индивидуальный паттерн саморегуляции. Совладание также представляет собой индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией. Понимание контроля поведения как регулятивной функции субъекта, одним из аспектов которой является совладающее поведение, позволяет искать ранние онтогенетические корни стратегий совладания, проявляющиеся, в частности, в конкретно-ситуативных стратегиях контроля поведения.