

## ПСИХОЛОГІЯ РОЗВИТКУ

DOI 10.26565/2225-7756-2022-72-07

УДК 159.923.2:316.62-055.1/.2-057.875

Ю. А. ГІМАЄВА (Юлія Азгатівна Гімаєва)

*к. психол. н., доцент, доцент ЗВО кафедри загальної психології факультету психології Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна**майдан Свободи, 4, Харків, Україна, 61022**<https://orcid.org/0000-0002-4366-307X>**E-mail: [yuliagimaeva@gmail.com](mailto:yuliagimaeva@gmail.com)*

А. Ю. МАРКІНА (Альона Юрійвна Маркіна)

*бакалавр психології, психолог**E-mail: [alyona.mrkn@gmail.com](mailto:alyona.mrkn@gmail.com)***ЗВ'ЯЗОК КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ З СТИЛЯМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ ТА ОСОБИСТІСНОЮ ЗРІЛОСТЮ В ХЛОПЦІВ ТА ДІВЧАТ СТУДЕНТСЬКОГО ВІКУ**

У статті розглядається питання зв'язку між мірою використання копінг-стратегій та сформованістю компонентів системи саморегуляції й особистісною зрілістю у хлопців та дівчат, студентів гуманітарних спеціальностей молодших курсів ЗВО. Дівчата в першу чергу використовують копінг втечі-уникнення, в останню – планування рішення проблеми. Хлопці найчастіше вдаються до самоконтролю, статистично частіше за дівчат, найрідше – до пошуку соціальної підтримки. У стилі саморегуляції дівчат домінує процес оцінювання результатів, у юнаків – планування та моделювання. Молоді люди у середньому досягли задовільного загального рівня особистісної зрілості. І дівчатам, і хлопцям притаманний задовільний рівень мотивації досягнення; життя настанова задовільно сформована у дівчат; здатність до психологічної близькості та почуття громадянського обов'язку розвинені на задовільному рівні в хлопців. Відмінності за почуттям громадянського обов'язку є статистично значущими. Отримані кореляції між копінг-стратегіями та компонентами системи саморегуляції виявились переважно негативними. Тобто використання певних механізмів долаючої поведінки відбувається поза системи саморегуляції діяльності. Так у хлопців як окремі саморегуляційні процеси зворотно пов'язані з більшістю копінг-стратегій, так і загальний рівень саморегуляції зворотно пов'язаний з пошуком соціальної підтримки. У дівчат поряд зі зворотними зв'язками присутні й прямі, у тому числі розвиненість системи саморегуляції загалом прямо пов'язана з копінгом планування рішення проблеми, а зворотно – з дистанціюванням. Дівчата за мірою набуття особистісної зрілості більше схильються до стратегій позитивної переоцінки та менше до втечі-уникнення. Хлопці за мірою оптимізації Я-концепції більш тяжіють до стратегій планування рішення проблеми.

**Ключові слова:** копінг-стратегія, стилі саморегуляції поведінки, особистісна зрілість, хлопці, дівчата, кореляції.

**Як цитувати:** Гімаєва, Ю., Маркіна, А. (2022). Зв'язок копінг-стратегій з стилями саморегуляції поведінки та особистісною зрілістю у хлопців та дівчат студентського віку. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, серія «Психологія», (72), 59-66.* <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2022-72-07>

**In cites:** Gimayeva, Yu., Markina, A. (2022). Interconnections between coping strategies, style of self-regulation and personal maturity in boys and girls of student age. *Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series "Psychology", (72), 59-66.* <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2022-72-07>. (in Ukrainian).

**Постановка проблеми.** Сучасна людина зазнає значного тиску з боку глобальних та локальних обставин, що складаються. Тож особливой актуальності сьогодні набуває спроможність зберігати цілісність, функційність і психологічне здоров'я в дестабілізуючих життєвих ситуаціях. Важливим особистісним ресурсом в цьому сенсі є здатність утворювати прийнятні умови для вирішення поточних життєвих і професійних завдань, а в максимумі – для власного розвитку, навіть всупереч несприятливим зовнішнім обставинам. Це вміння впоратись з напругою зовнішнього та внутрішнього походження забезпечується багатьма механізмами, ґрунтуючись

на яких особистість порятується зі складними для себе обставинами життєдіяльності. Найважливішими з них є механізми долаючої поведінки – копінг-стратегії, що разом з певними процесами та якостями складають саморегуляційні можливості особистості. Навіть доросла людина із сталою системою саморегуляції, стикаючись із все більшою кількістю складних ситуацій, може бути вимушеною докладати значних зусиль для адаптації. Ще більшого стресу зазнає молода людина, яка тільки-но почала навчання у вищій та одночасно вирішує важливі завдання і вікового, і особистісного, і професійного розвитку на тлі процесів становлення особистісного потенціалу та

саморегуляційних можливостей, що тільки тривають. Таким чином для студентів 1-2 курсів ЗВО стратегії опанування мають надзвичайне значення.

**Огляд останніх публікацій.** Копінг-поведінка є поєднанням способів особистості впоратися зі стресом. В цілому поняття «копінг» застосовується в психології для окреслення певних способів поведінки людей в різних важких життєвих і професійних ситуаціях. Метою такої поведінки і в той же час ознакою її ефективності є зниження впливу чинників стресу, що фактично означає подолання стресової ситуації (Шебанова, & Діденко, 2018), (Соломка, Хома, & Хлопек, 2021). У загальних рисах поняття «копінга» включає в себе всі види взаємодії особистості з певними обставинами, способи контролювати або послабити, звикнути або відсторонитися від вимог проблемної ситуації.

Стосовно студентського віку дослідники здебільшого опікувались співвідношенням копінг-стратегій та окремих особистісних ресурсів (локус контролю, Я-концепція, комунікативні властивості) (Резнікова, & Шамардіна, 2017), проявом копінгів залежно від професійного спрямування та ланки освіти (Пічурін, 2018), (Дубчак, 2018), від умов сімейного виховання (Ярош, & Розумна, 2020). Проте розгляд копінг-поведінки в контексті процесів саморегуляції та особистісної зрілості як інтегральної системної властивості є також важливим в аспектах розуміння функціонування особистості та надання психологічної допомоги. Найближчим за спрямованістю до предмету наших

інтересів було дослідження особливостей саморегуляції залежно від домінуючого стилю долаючої поведінки, проте в ньому не враховувалися фактори статі й періоду навчання (Ігумнова, 2019).

**Мета дослідження:** вивчити особливості використання копінг-стратегій у зв'язку з стилістичними характеристиками саморегуляції та особистісною зрілістю в юнаків та дівчат студентського віку.

**Методи дослідження.** Для збору емпіричних даних було використано опитувальник «Стратегії долаючої поведінки» Р. Лазаруса (адаптація Т. А. Крюкової, О. В. Куфтяк, М. С. Замишляєвої), опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. І. Моросанової, тест-опитувальник особистісної зрілості Ю. З. Гільбуха. Статистична обробка даних здійснювалась із застосуванням t-критерію Стюдента для незалежних вибірок та коефіцієнта рангової кореляції Спірмена.

**Вибірка досліджуваних.** До вибірки досліджуваних увійшли 42 особи: 21 юнак та 21 дівчина у віці 17-19 років – студенти 1-2 курсів гуманітарних спеціальностей (факультетів психології, соціології, юридичного, філології) ЗВО м. Харкова.

#### Результати дослідження та їх обговорення.

За даними опитувальника «Стратегії долаючої поведінки» Р. Лазаруса в цілому як дівчата, так і хлопці схильні помірним чином застосовувати різні способи долавання несприятливих обставин<sup>1</sup> (див. табл.1).

**Таблиця 1.** Середні значення показників за копінг-стратегіями у дівчат та хлопців (у %)

Шкали	Дівчата		Хлопці	
	Х <sub>сер.</sub>	ранг	Х <sub>сер.</sub>	ранг
Конфронтаційний копінг	50,1	3	48,7	6
Дистанціювання	47,3	6	50,4	3
Самоконтроль	47*	7	53,7*	1
Пошук соціальної підтримки	48,8	4	44,9	8
Прийняття відповідальності	48,6	5	47	7
Втеча-уникнення	53,1	1	52,5	2
Планування рішення проблеми	46	8	50	4
Позитивна переоцінка	50,4	2	49,2	5

\* - відмінності значущі на рівні  $p=0,02$

Втім дівчата найчастіше використовують таку копінг-стратегію як «втеча-уникнення» (53,1 б.)<sup>2</sup>, далі за спаданням слідує «позитивна переоцінка» (50,4 б.), «конфронтація» (50,1 б.), «пошук соціальної підтримки» (48,8 б.), «прийняття відповідальності» (48,6 б.), «дистанціювання» (47,3 б.), «самоконтроль» (47 б.), «планування рішення проблеми» (46 б.).

Очевидно, що дівчати в першу чергу намагаються зробити вигляд, ніби нічого не сталося, чи переключитися на якісь інші справи, щоб позбутись неприємних переживань («втеча-уникнення»). Якщо це не допомогло, вони вдаються до переосмислення ситуації, вишукуючи щось позитивне у негараздах чи втішаючи себе на кіпталт «все, що сталося, – на

<sup>1</sup> - діапазон значень від 40 до 60 балів відповідає помірному використанню стратегій

<sup>2</sup> - в дужках зазначені Х<sub>сер.</sub> за шкалами

краще» («позитивна переоцінка»), або до хаотичних спроб виправити становище («конфронтація»), настільки ж активних, наскільки й ілюзорних (бо тільки в невеликій кількості випадків пряме зіткнення з обставинами на рівні дій чи виплеску емоцій сприяє корисному ефекту). Далі дівчата починають використовувати ресурс соціальної взаємодії, розраховуючи на співчуття, емоційну підтримку, а то й на дієву допомогу («пошук соціальної підтримки»), паралельно визнаючи свою відповідальність за те, що сталося, в манері самокритики («прийняття відповідальності»). І тільки коли ні знизити значущість проблеми («дистанціювання»), ні придушити емоції («самоконтроль») не вдається, в останню чергу, дівчата починають аналізувати ситуацію, намагаючись розробити прийнятний план подальших дій («планування рішення проблеми»).

В хлопців домінуючою стратегією додання є «самоконтроль» (53,7 б.), яку вони використовують значущо частіше за дівчат,  $p=0,02$ . Ці розбіжності вочевидь обумовлені гендерними очікуваннями: самовладання й стримування емоцій дозволяють юнакові виглядати більш мужнім. За самоконтролем розташовується «втеча-унікнення» (52,5 б.), «дистанціювання» (50,4 б.), «планування рішення проблеми» (50 б.), «позитивна переоцінка» (49,2 б.), «конфронтація» (48,7 б.), «прийняття відповідальності» (47 б.), «пошук соціальної підтримки» (44,9 б.). Цікаво, що механізм «втечі-унікнення» майже однаковою мірою притаманний

як дівчатам, так і хлопцям. Таке його розповсюдження, враховуючи вік досліджуваних, скоріш за все є відлунням суто дитячого способу реагування на складні обставини: схватись під ковару та удати, що це тебе не стосується. А от «дистанціювання» в хлопців зустрічається депо частіше за дівчат, і цей механізм доповнює в них «втечу-унікнення»: як вже не вийшло проблему заперечити, залишається її знецінити. Що правда на тлі зменшення ступеня емоційної залученості до проблеми стає простіше відсторонено, а значить – раціонально обміркувати виниклі обставини та виробити стратегію для їх врегулювання. Імпульсивні вчинки, емоційне відреагування, визнання своєї відповідальності за те, що сталося, і особливо – звернення по допомогу, є найменш популярними серед юнаків копінгами, і одночасно – менш поширеними, ніж серед дівчат. Воно й зрозуміло: поводитись із зайвою емоційністю та шукати підтримки ззовні – це надто по жіночому, а визнавати, що твої негаразди виникли через твої ж помилки – надто болісно для самолюбства.

Результати, отримані за методикою «*Стиль саморегуляції поведінки - ССП-98*» В. І. Моросанової, надані в таблиці 2.

У цілому загальний рівень саморегуляції як у дівчат, так і у юнаків є середнім ближче до високого (29,9 б. та 31,4 б. відповідно), що вказує на доволі прогресивний розвиток їхніх регуляційних можливостей, який дає змогу досить ефективно поратись з досягненням цілей.

**Таблиця 2.** Усереднені результати за показниками опитувальника стилів саморегуляції поведінки

Шкали	Дівчата	Хлопці	Нормативи для середнього рівня
	$X_{сер}$	$X_{сер}$	
Планування	5,1	5,9	4-6
Моделювання	5,3	6,0	4-6
Програмування	6,1	6,2	5-7
Оцінювання результатів	6,0	5,8	4-6
Гнучкість	6,0	6,4	5-7
Самостійність	5,6	5,3	4-6
Загальний рівень саморегуляції	29,9	31,4	24-32

У дівчат найвищим є показник саморегуляційного процесу «оцінювання результатів» – на межі з високим рівнем<sup>3</sup>. У хлопців найвищими виявились показники за процесами моделювання та планування. Ці відмінності характеризують дівчат як більш зосереджених на оцінюванні того, чи правильно вони вчинили, та чи влаштує їх отриманий кінцевий результат, а хлопців – навпроти – на врахуванні поточних умов,

за яких буде здійснюватись діяльність з опанування цілі, та створенні самої перспективи. Втім, у дівчат процеси планування та моделювання теж сформовані цілком достатньою мірою. Програмування, котре забезпечує здатність продумувати свої дії наперед, обидві статі також здійснюють достатньо ефективно.

Саморегуляційні властивості гнучкість та самостійність у молоді розвинені середньою мірою:

<sup>3</sup> -тут і далі щодо ССП-98 йдеться не про абсолютні значення показників, а співвідносно з нормами

у хлопців рівномірно, а у дівчат самостійність виражена децю сильніше, ніж гнучкість. Натомість хлопці порівняно з дівчатами виявились децю гнучкішими, тобто вони здатні з більшою легкістю, швидше змінювати плани, підлаштовуючи їх під

ситуацію, швидше оцінюють зміни обставин та співузгоджують з ними свої наміри.

Як дівчата, так і хлопці виявили задовільний загальний рівень особистісної зрілості за тестом-опитувальником Ю. З. Гільбуха (див. табл. 3).

**Таблиця 3.** Середні значення за складовими особистісної зрілості в дівчат та хлопців

Шкали	Дівчата		Хлопці	
	$x_{\text{сер}}$	рівень	$x_{\text{сер}}$	рівень
Мотивація досягнень	11,4	задовільн.	13,6	задовільн.
Ставлення до свого «Я»	14,4	незадовільн.	16,9	незадовільн.
Почуття громадянського обов'язку	2,6*	незадовільн.	6,6*	задовільн.
Життєва настанова	12,8	задовільн.	10,3	незадовільн.
Здатність до психологічної близькості з іншою людиною	6,7	незадовільн.	8,3	задовільн.
Загальний рівень особистісної зрілості	26,4	задовільн.	30,2	задовільн.

\* - відмінності значущі на рівні  $p=0,01$

Така складова особистісної зрілості, як мотивація досягнення, що включає наявність в молодих людей значущих життєвих цілей, ініціативного прагнення до високих результатів, самореалізації, самостійності, розвинена в них задовільною мірою. Життєва настанова, до якої входять розважливості, емоційна врівноваженість, розуміння відносності оцінок, в дівчат розвинена задовільно, а в хлопців незадовільно. Здатність до психологічної близькості та почуття громадянського обов'язку, навпаки, на задовільному рівні сформовані саме в хлопців, а в дівчат – на незадовільному. Проте значущими є відмінності тільки за почуттям громадянського обов'язку ( $p=0,01$ ), решта в статистичному сенсі несуттєві. Ставлення до свого Я (адекватність

самооцінки, сприятливість уявлень про свої властивості й ресурси, впевненість в своїх можливостях разом з вимогливістю до себе, скромністю й повагою до інших) є незадовільним в обох групах. Таке надто критичне ставлення до себе збігається з доволі непоганою сформованістю саморегуляційного процесу оцінювання: стремління до найкращого результату, до певного особистісного ідеалу разом з мотивацією досягнень, але ще не підкріплені бажаною мірою самим досягненнями, утворюють показову картину максималізму як особливості юнацького періоду розвитку.

Результати дослідження *кореляцій між копінг-стратегіями та стилями саморегуляції в групі дівчат* подані в таблиці 4.

**Таблиця 4.** Кореляції між копінг-стратегіями та стилями саморегуляції у дівчат ( $r, p$ )

Шкали	Планування	Моделювання	Програмування	Оцінювання результатів	Самостійність	Загальний рівень саморегуляції
Дистанціювання	-0,483 $p=0,026$	–	-0,495 $p=0,022$	–	-0,465 $p=0,033$	-0,472 $p=0,031$
Само-контроль	–	–	–	0,436 $p=0,048$	–	–
Пошук соціальної підтримки	–	-0,482 $p=0,027$	–	–	–	–
Планування рішення проблеми	–	–	–	0,506 $p=0,019$	–	0,438 0,047

У дівчат копінг дистанціювання виявився зворотно пов'язаний як із загальним рівнем саморегуляції ( $p=0,031$ ), так і з процесами планування ( $p=0,026$ ), програмування ( $p=0,022$ ) та з якістю самостійності ( $p=0,033$ ), що вказує на неактуальність цих аспектів саморегуляції за умови відсторонення від проблем. Одночасно ми можемо стверджувати, що дівчата за високої самостійності,

здатності планувати й програмувати не мають потреби дистанціюватися від неприємних обставин.

Те ж саме стосується і зворотного зв'язку між копінгом «пошук соціальної підтримки» та процесом моделювання ( $p=0,027$ ): чим вправніше дівчина аналізує умови, в яких прийдеться діяти задля досягнення цілі, тим вона менше потребує

інших людей, спілкування та підтримки в критичних ситуаціях.

А от «самоконтроль» і «планування рішення проблеми» корелюють у дівчат з саморегуляційним процесом оцінювання результатів ( $r=0,048$  та  $r=0,019$  відповідно) позитивно, як і загальний рівень саморегуляції з плануванням рішення проблеми ( $r=0,047$ ). Це свідчить про наявність зв'язків між чіткістю визначення критеріїв оцінки

власної успішності й сформованістю системи саморегуляції в цілому та схильністю долати проблеми на основі свідомого аналізу ситуації і вибору способів їх владнання (у тому числі залежно від цілі може бути обраний і варіант стримування принаймні зовнішнього прояву емоцій).

Результати дослідження *кореляцій між копінг-стратегіями та стилями саморегуляції в групі юнаків* подані в таблиці 5.

**Таблиця 5.** Кореляції між копінг-стратегіями та стилями саморегуляції в юнаків ( $r$ ,  $p$ )

Шкали	Планування	Моделювання	Оцінювання результатів	Гнучкість	Загальний рівень саморегуляції
Дистанціювання	–	-0,526 $p=0,014$	–	–	–
Самоконтроль	–	-0,438 $p=0,047$	-0,472 $p=0,03$	–	–
Пошук соціальної підтримки	-0,510 $p=0,018$	–	–	–	-0,459 $p=0,036$
Прийняття відповідальності	–	-0,516 $p=0,015$	–	–	–
Втеча-уникнення	–	-0,757 $p=0,0001$	–	-0,532 $p=0,013$	–

З таблиці 5 видно, що в юнаків половину кореляцій утворює процес моделювання: з ним зворотно пов'язані копінг дистанціювання ( $r=0,014$ ), самоконтролю ( $r=0,047$ ), прийняття відповідальності ( $r=0,015$ ), втечі-уникнення ( $r=0,0001$ ). Тобто, аналогічно до дівчат, зі зростанням здатності виділяти й аналізувати умови досягнення цілі, у хлопців зніжується необхідність використовувати такі способи адаптації до критичних ситуацій, як її заперечення, зниження її значущості, самозвинувачення або ж придушення емоцій.

Копінг соціальної підтримки в хлопців також зворотно пов'язаний з саморегуляційним процесом планування ( $r=0,018$ ) і загальним рівнем саморегуляції ( $r=0,036$ ): розрахунок на допомогу ззовні сам по собі стає ціллю, з огляду на яку вже немає необхідності залучати ще які-небудь цілі, як і в цілому підключати систему саморегуляції, бо це тепер справа інших. Також справедливим буде твердження, що за недостатньої сформованості усвідомленого планування діяльності та слабкого рівня саморегуляції у цілому, людина у критичних ситуаціях буде більш схильною звертатись по

підтримку до людей та суспільства.

Зворотна кореляція між копінг втечі-уникнення ( $r=0,013$ ) та якістю гнучкість виявляється в тому, що заперечення проблем або їх суто уявне розв'язання співвідноситься з утрудненим прийняттям життєвих змін, особливо коли вони є несприятливими. Тобто уникання необхідності усвідомити загрозливі обставини, плекання нереалістичних очікувань (що за певних часів може навіть коптувати життя), цілком вірогідно, ґрунтуються саме на ригідності.

Копінг самоконтролю в хлопців, протилежно до дівчат, корелює з саморегуляційним процесом оцінювання результатів зворотно ( $r=0,03$ ). Це свідчить, що юнаки, вдаючись до самоконтролю, зовнішньої стриманості, вже не дуже-то зосереджуються на адекватності своїх оцінок та самооцінок, можуть бути некритичними до себе. Тоді як дівчата свідомо обирають стриману манеру, саме виходячи з своїх уявлень про бажаний результат та способи його досягнення.

Результати дослідження *кореляцій між копінг-стратегіями та особистісною зрілістю в дівчат* представлені в таблиці 6.

**Таблиця 6.** Кореляції між копінг-стратегіями та складовими особистісної зрілості у дівчат ( $r$ ,  $p$ )

Шкали	Ставлення до свого «Я»	Здатність до психологічної близькості з іншою людиною	Загальний рівень особистісної зрілості
Втеча-уникнення	-0,507 $p=0,019$	–	-0,448 $p=0,041$
Позитивна переоцінка	–	0,669 $p=0,001$	0,593 $p=0,005$

З'ясувалось, що в дівчат стратегія втечі-уникнення зворотно пов'язана з загальним рівнем особистісної зрілості ( $p=0,041$ ) та ставленням до свого Я ( $p=0,019$ ). Тобто, чим більше особистісно зрілою стає дівчина, там вона менше потребує ухилення й заперечення існування проблеми, тому що основним її ресурсом стає Я-концепція, стійка впевненість у своїй здатності подолати будь-які критичні ситуації. Позитивно з загальним рівнем особистісної зрілості ( $p=0,005$ ) та здатністю до психологічної близькості з іншою людиною ( $p=0,001$ ) пов'язана стратегія позитивної переоцінки: за мірою становлення особистісної зрілості дівчата починають сприймати виникаючі утруднення як певний виклик, подолання котрого сприятиме підйому на наступний щабель особистісного зростання. А найбільш важливою с точки зору можливості винайти щось корисне в складних обставинах є аспект особистісної зрілості – здатність зблизитись з іншою людиною. Остання означає довіру, прийняття, зацікавлення, та саме прояв такого ставлення до іншої людини є передумовою для подібного сприйняття самої себе й винайдення необхідного ресурсу для оволодіння ситуацією.

За результати дослідження *кореляцій між копінг-стратегіями та особистісною зрілістю у хлопців* виявлено пряму кореляцію між копінг-стратегією «планування рішення проблеми» з аспектом особистісної зрілості «ставлення до свого Я» ( $p=0,049$ ). Подібно до дівчат, адекватна Я-концепція допомагає юнакам ефективно побудувати план дій, враховуючи власні ресурси, обставини й набутий, у тому числі й неприємний, досвід.

### Висновки.

1. Дівчатам та хлопцям характерні різні вподобання стосовно стратегій долаючої поведінки. Дівчата схильні використовувати в першу чергу копінг-стратегію втечі-уникнення, меншою мірою – копінг позитивної переоцінки та конфронтації, в останню чергу – дистанціювання, самоконтролю та планування рішення проблеми. Хлопці більш схильні до стратегії самоконтролю та використовують її значуще частіше за дівчат, меншою мірою – до копінгів втечі-уникнення, дистанціювання, планування рішення проблеми, найрідше хлопці вдаються до копіngu пошуку соціальної підтримки. Втім загалом застосованість різних механізмів додання є помірною.

2. Загальний рівень саморегуляції як у дівчат, так і у юнаків є середнім ближче до високого. У стилі саморегуляції у дівчат переважає оцінювання результатів, у юнаків – планування та моделювання: ці процеси сформовані найкращим чином – на

межі з високим рівнем. Решта процесів (оцінювання результатів у юнаків, планування та моделювання в дівчат, програмування) є ефективними на середньому рівні. Регуляторно-особистісні якості у цілому розвинені на середньому рівні, натомість стилістична картина хлопців є більш врівноваженою: в них гнучкість та самостійність представлені приблизно однаковою мірою, а в дівчат самостійність дещо превалює над гнучкістю. Також хлопцям гнучкість притаманна дещо більше за дівчат.

3. Молоді люди у середньому володіють задовільним загальним рівнем особистісної зрілості. Окремі аспекти виражені в дівчат і в хлопців подібним чином: мотивація досягнення – на задовільному, ставлення до свого Я – на незадовільному рівні. В дівчат життєва настанова розвинена задовільно, а в хлопців незадовільно, здатність до психологічної близькості та почуття громадянського обов'язку навпаки в хлопців розвинені на задовільному рівні, а в дівчат – незадовільно. Відмінності за почуттям громадського обов'язку є статистично значущими.

4. Кореляційні зв'язки між копінг-стратегіями та стилями саморегуляції виявились здебільшого зворотними, і це примушує думати, що використання значної частки різновидів долаючої поведінки не вимагає сформованості а ні системи регуляції діяльності у цілому, а ні окремих її складових. Так у хлопців дуже показово стратегії дистанціювання, самоконтролю, прийняття відповідальності та втечі-уникнення зворотно пов'язані з моделюванням, самоконтроль – з оцінюванням результатів, втеча-уникнення – з гнучкістю, пошук соціальної підтримки – з плануванням і загальним рівнем саморегуляції.

У дівчат стратегія дистанціювання зворотно пов'язана з плануванням, програмуванням, самостійністю та загальним рівнем саморегуляції, стратегія пошуку соціальної підтримки – з моделюванням. А от планування рішення проблеми позитивно пов'язане з розвиненістю системи саморегуляції загалом і процесом оцінювання результатів зокрема. Копінг самоконтролю в дівчат пов'язаний з оцінюванням результатів прямо, тоді як у хлопців зворотно, що утворює статеву специфіку стилю саморегуляції: дівчата поводяться стримано, оскільки така манера може входити до системи критеріїв оцінки власної успішності, а для хлопців контроль емоцій є самоціллю і вже не передбачає подальшої рефлексії.

5. Дівчата за мірою зростання загального рівня особистісної зрілості все частіше вдаються до стратегії позитивної переоцінки та рідше – до втечі-уникнення. Також використання копіngu

позитивної переоцінки прямо пов'язане із здатністю до психологічної близькості з іншою людиною, а копію втечі-уникнення – зворотно із ставленням до свого Я. Хлопці за мірою оптимізації Я-концепції більш тяжіють до стратегії планування рішення проблеми.

Наведений розгляд копію-поведінки в контексті стилю саморегуляції та особистісної зрілості є корисним для розуміння функціонування особистості та розробки моделей надання психологічної допомоги.

**Перспективи дослідження.** У подальшому ми вважаємо за корисне ширше дослідити зв'язки способів долаючої поведінки з аспектами особистісної зрілості як системного ресурсу опанування важких життєвих ситуацій у представників різних вікових категорій.

#### Список використаних джерел

- Дубчак Г.М. Аналіз стратегій копію-поведінки сучасних студентів. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Том. 5: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. 2018, 18, С. 55-63. [https://lib.iitta.gov.ua/720188/1/%D0%94%D1%83%D0%B1%D1%87%D0%B0%D0%BA\\_2018.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/720188/1/%D0%94%D1%83%D0%B1%D1%87%D0%B0%D0%BA_2018.pdf)
- Ігумнова О. Б. Емпіричне дослідження стратегій копію-поведінки та саморегуляції студентів-психологів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2019, 2, С. 57-64. <http://elar.khmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/7971/1/10.pdf>
- Yu. GIMAYEVA (Yuliya Gimayeva)  
Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor of Department of General Psychology V.N. Karazin Kharkiv National University 4 Svobody Sq., Kharkiv, 61022, Ukraine.
- A. MARKINA (Alona Markina)  
Bachelor of Psychology, Psychologist
- Резнікова О. А., Шамардіна А. В. Копінг-стратегії та копію-ресурси у структурі копію-поведінки особистості студента. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2017, 6(2), С.80-85. [http://nbuhttp://irbisnbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE\\_FILE\\_DOWNLOAD=1&image\\_file\\_name=PDF/nvkhp\\_2017\\_6%282%29\\_17.pdfv.gov.ua/UJRN/nvkhp\\_2017\\_6%282%29\\_17](http://nbuhttp://irbisnbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&image_file_name=PDF/nvkhp_2017_6%282%29_17.pdfv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_6%282%29_17)
- Соломка Е. Т., Хома Т. В., Хлопек А. Б. Опанувальна поведінка особистості у психологічних дослідженнях та деякі методи управління стресом. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія Психологія. 2021, 2, С.24-27. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.2.5>
- Пічурін В. В. Теоретико-методологічні основи психофізичної підготовки студентів інженерних спеціальностей в процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. д-ра наук з фізичного виховання та спорту: 24.00.02. Київ, 2018. 43 с. [https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/17043/1/pichurin\\_v\\_v.pdf](https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/17043/1/pichurin_v_v.pdf)
- Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Оєсика, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2018, 39, 368-379. Аксіома. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.368-379>
- Ярош Н. С., Розумна М. В. Особливості копію-стратегій студентів, які виховувались у неповній родині. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія Психологія. 2020, 69, 29-36. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2020-69-04>

### INTERCONNECTIONS BETWEEN COPING STRATEGIES, STYLE OF SELF-REGULATION AND PERSONAL MATURITY IN BOYS AND GIRLS OF STUDENT AGE

The article contains the research of connections between measure of coping strategies use, self-regulation system components formation and personal maturity in boys and girls, students of Humanities specialties of junior courses of higher education institutions. There was revealed that the boys and girls prefer different strategies for coping with stress. Girls first of all use escape-avoidance coping, and lastly use planning a solution to the problem. Boys are most often going to use self-control and do it significantly more often than girls, boys are most rarely prone to the search for social support. In general, the use of various coping mechanisms is moderate. The process of evaluating results dominates in girls' style of self-regulation, the processes of planning and modeling dominates among boys. These processes are developed on the border with a high level. The processes of programming, evaluating results in boys, planning and modeling in girls, and regulatory personality's qualities are formed at the average level. Young people generally have achieved a satisfactory general level of personal maturity. Of the components of personal maturity, both girls and boys have satisfactory level of achievement motivation and unsatisfactory level of attitude to self. In girls life attitude is formed satisfactorily, in boys it is unsatisfactory. Vice versa ability to psychological closeness and sense of civic duty are developed at a satisfactory level in boys, but unsatisfactory in girls. Differences in the sense of civic duty are statistically significant. Obtained correlations between coping strategies and self-regulation system components were mostly negative: all of them in boys, and more than half of them in girls. That is, the use of certain coping mechanisms occurs without involving the system of activity self-regulation. So in boys different coping strategies are inversely connected with such components of self-regulation system as modeling, results estimation, planning and total level of self-regulation. In girls there are inverse connections between strategies of distancing and planning, programming and general level of self-regulation, between search for social support and modeling. At the same time in girls there are positive connections between planning a solution to the problem strategy and general development of self-regulation and the process of evaluating results in particular. In girls self-control coping is positively connected with the process of evaluating results, while in boys this connection is inverse, and this indicates the presence of gender-specific self-regulation style. In girls positive reappraisal strategy is positively connected with general level of personal maturity and with ability



to psychological closeness, whereas escape-avoidance strategy is inversely connected with general level of personal maturity and attitude to own «I». Boys gravitate more towards to planning a solution to the problem strategy in terms of self-concept optimization.

**Key words:** coping strategies, style of self-regulation, personality maturity, boys, girls, correlations.

#### References

- Dubchak, H.M. (2018). Analysis of coping strategies of modern students. *Aktual'ni problemy psykholohiyi: Zbirnyk naukovykh prats' Instytutu psykholohiyi imeni H.S. Kostyuka N.A.P.N. Ukrainy*. Psykhofiziologiya. Psykhologiya pratsi. Eksperymental'na psykholohiy. (5)18, 55-63. [https://lib.iitta.gov.ua/720188/1/%D0%94%D1%83%D0%B1%D1%87%D0%B0%D0%BA\\_2018.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/720188/1/%D0%94%D1%83%D0%B1%D1%87%D0%B0%D0%BA_2018.pdf) [In Ukrainian]
- Ihumnova, O.B. (2019). Empirical study of coping-behavior strategies and self-regulatory students-psychologists. *Naukovyy visnyk Khersons'koho derzhavnogo universytetu*. Seriya: Psykhologichni nauky, (2), 57-64. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-2-8> [in Ukrainian].
- Pichurin, V. V. (2018). *Theoretical and methodological bases of psychophysical training of students of engineering specialties in the process of physical education*. Avtoreferat dysertatsiyi na zdobuttya naukovooho stupenya doktora nauk z fizychnoho vykhovannya ta sportu. [https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/17043/1/pichurin\\_v\\_v.pdf](https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/17043/1/pichurin_v_v.pdf). [In Ukrainian]
- Reznikova, O.A., Shamardina, A.V. (2017). Coping strategies and coping resources in the structure of coping behavior of student personality. *Naukovyy visnyk Khersons'koho derzhavnogo universytetu*. Seriya: Psykhologichni nauky, 6(2), 80-85. [http://nbuhttp://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE\\_FILE\\_DOWNLOAD=1&Image\\_file\\_name=PDF/nvkhp\\_2017\\_6%282%29\\_\\_17.pdf](http://nbuhttp://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/nvkhp_2017_6%282%29__17.pdf) v.gov.ua/UJRN/nvkhp\_2017\_6%282%29\_\_17 [In Ukrainian]
- Shebanova, V.I., Didenko, H.O. (2018). Coping-behavior in modern psychological researches. *Problemy suchasnoyi psykholohiyi: Zbirnyk naukovykh prats' K-PNU imeni Ivana Ohyienka, Instytutu psykholohiyi imeni H.S. Kostyuka N.A.P.N. Ukrainy*, 39, 368-379. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.368-379> [In Ukrainian]
- Solomka, E. T., Khoma, T. V., Khlopek, A. B. (2021). Coping behavior of a personality in psychological research and some methods of stress management. *Naukovyy visnyk Uzhhorods'koho natsional'nogo universytetu*. Seriya Psykhologiya, (2), 24-27. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.2.5> [In Ukrainian]
- Yarosh, N.S., Rozumna, M. V. (2020). Features of coping strategies of students who were brought up in an incomplete family. *Visnyk Kharkivs'koho natsional'nogo universytetu imeni V. N. Karazina*. Seriya Psykhologiya, (69), 29-36. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2020-69-04> [In Ukrainian]

Стаття надійшла до редакції 23.05.2022 (The article was received by the Editorial office on 05.23.2022)

Стаття рекомендована до друку 21.06.2022 (The article is recommended for publication on 06.21.2022)