

Информация об авторах:

Жакупова Алтынай Жұмабекқызы – автор для корреспонденции, PhD, старший преподаватель КазНПУ имени Абая, г. Алматы, Республика Казахстан. E-mail: altyn.zhakup.84@bk.ru

Орынғалиева Шолпан Оралғалиевна – PhD, Заведующая кафедрой педагогики дошкольного и начального образования, «Alikhan Bokeikhan University», г. Семей, Республика Казахстан. E-mail: sh.oryngaliyeva@gmail.com

Коньсбаева Алия Бусегеновна – PhD, старший преподаватель КазНПУ имени Абая, г. Алматы, Республика Казахстан. E-mail: a.konysbayeva@abaiuniversity.edu.kz

Юсупова Индира Балтабаевна – магистр, преподаватель университета дружбы народов имени академика А. Куатбекова, г. Шымкент, Республика Казахстан. E-mail: indira.yusupova.87@bk.ru

Information about authors:

Zhakupova Altynay Zhumabekkyzy – Corresponding Author, PhD, senior lecturer at Abay KazNPU, Almaty, Republic of Kazakhstan. E-mail: altyn.zhakup.84@bk.ru

Oryngaliyeva Sholpan Oralgalievna – PhD, Head of the Department of Preschool and Primary Education Pedagogy, «Alikhan Bokeikhan University» Semey, Republic of Kazakhstan. E-mail: sh.oryngaliyeva@gmail.com

Konysbayeva Aliya – PhD, senior lecturer, Kazakh national pedagogical university Abai, Almaty, Republic of Kazakhstan. E-mail: a.konysbayeva@abaiuniversity.edu.kz

Yusupova Indira Baltabayevna – Master, Lecturer at University of Peoples' Friendship named after academician A. Kuatbekov, Shymkent, Republic of Kazakhstan. E-mail: indira.yusupova.87@bk.ru

МРНТИ 15.21.45

<https://doi.org/10.51889/2959-5967.2026.88.3.010>

Ерболатова Н.Р.¹  , Абишева Э.Д.^{1*}  , Абишева Ж.А.² 

¹Казахский национальный педагогический университет им. Абая, Алматы, Казахстан

²Алматинский гуманитарно-экономический университет, Алматы, Казахстан

E-mail: elmirawork75@gmail.com

**Особенности саморегуляции и адаптивные реакции на стресс у подростков
в гендерном аспекте**

Аннотация

В статье представлены результаты изучения влияния уровня саморегуляции у подростков обоих полов на адаптивные реакции к стрессу, как одной из острых социально-психологических тем в работе психолога и коррекции стрессовой устойчивости личности. Цель исследования заключается в раскрытии особенностей саморегуляции у подростков обоих полов и пересмотра действующих положений об адаптивности личности, позволяющие справляться с угрозами психологическому здоровью взрослеющего поколения. Проанализированы теоретико-методологические основы к изучению адаптивных реакций, основные концепции саморегуляции, а также, описаны диагностические инструменты: опросники и шкалы, которые применяются в индивидуальном и групповом порядке при работе с молодежью. Особое внимание было уделено изучению сравнительных данных в двух выборках, позволяющие рассмотреть процессы саморегуляции в контексте половозрастных различий и расширить потенциал и глубину психоаналитических сессий в работе с молодежью, испытывающие стресс и нуждающиеся в коррекции саморегулирующего поведения. Зафиксировано влияние саморегулирующего поведения на адаптивные реакции в ответ на стрессовые ситуации в разрезе двух выборок. Результаты исследования подтверждают наличие различий в психологических конструктах у юношей и девушек, влияющие на степень саморегуляции и выбор адаптивных реакций.

Ключевые слова: саморегуляция, стрессоустойчивость, адаптивные реакции, подростковый возраст, гендерные различия,

Н.Р. Ерболатова¹, Э.Д. Абишева^{1*}, Ж.А. Абишева²

Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан

²Алматинский гуманитарно-экономический университет, Алматы, Казахстан

E-mail: elmirawork75@gmail.com

Жасөспірімдер арасында стресске бейімделу реакциялары мен өзін-өзі реттеу үндістерінің гендерлік ерекшеліктері

Аңдатпа

Мақалада бейімделу реакцияларны зерттеудің теориялық-әдіснамалық негіздері мен өзін-өзі реттеудің негізгі тұжырымдамалары талданған. Сонымен бірге, жастармен жеке және топтық жұмыста қолданылатын саулнамалар мен шкалалар сияқты диагностикалық құралдар сипатталған. Екі таңдау бойынша салыстырмалы деректерге ерекше назар аударылды – бұл өзін-өзі реттеу үндістерін жыныстық-жастық айырмашылықтар тұрғысынан қарастыруға, сондай-ақ стресс жағдайындағы және өзін-өзі реттеу мінез-құлқын түзетуге мұқтаж жастармен психоаналитикалық сессиялардың әлеуеті мен тереңдігін арттыруға мүмкіндік берді. Екі таңдау бойынша стресстік жағдайларға бейімделу реакцияларына өзін-өзі реттеу мінез-құлқының әсері анықталды. Зерттеу нәтижелері ұлдар мен қыздардың психологиялық құрылымдарында айырмашылықтар барын растайды, бұл айырмашылықтар өзін-өзі реттеу дәрежесіне және бейімделу реакцияларын таңдауға тікелей әсер етеді.

Түйін сөздер: өзін-өзі реттеу, стресске төзімділік, бейімделгіш жауаптар, жасөспірімдік кезең, жыныстық айырмашылықтар.

Ерболатова Н.Р.¹, Абишева Э.Д.^{1*}, Абишева Ж.А.²

¹Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan

²Алматинский гуманитарно-экономический университет, Алматы, Казахстан

E-mail: elmirawork75@gmail.com

Features of self-regulation and adaptive responses to stress in adolescents from a gender perspective

Abstract

This article presents the results of a study examining the influence of the level of self-regulation in adolescents of both genders on adaptive responses to stress—one of the pressing socio-psychological issues in the work of psychologists and in the development of stress resilience. The aim of the study is to reveal the characteristics of self-regulation in adolescents of both genders and to reevaluate existing concepts of personality adaptability, thereby enabling the younger generation to cope with threats to their psychological health. The article analyzes the theoretical and methodological foundations for studying adaptive responses and the main concepts of self-regulation, and describes diagnostic tools—questionnaires and scales—that are used in individual and group settings when working with young people. Particular attention was paid to the analysis of comparative data from two samples, which allowed for an examination of self-regulation processes in the context of gender and age differences and expanded the potential and depth of psychoanalytic sessions when working with young people experiencing stress and in need of correction of their self-regulatory behavior. The influence of self-regulatory behavior on adaptive responses to stressful situations was documented across the two samples. The study's results confirm the existence of differences in psychological constructs between adolescent boys and girls that affect the degree of self-regulation and the choice of adaptive responses.

Keywords: self-regulation, stress resilience, adaptive responses, adolescence, gender differences

Введение. Изучение того, как личность справляется с трудными обстоятельствами и сохраняет устойчивость в стрессовых ситуациях, сегодня становится все более актуальным для казахстанской молодежи. Особый исследовательский интерес здесь связан с тем, что каждая культура формирует свои паттерны реагирования на напряжение, и эти механизмы не всегда универсальны. В нашем обществе, к примеру, достаточно четко проявляется гендерно обусловленные сценарии поведения. Например, у девушек и женщин часто фиксируется повышенный уровень ответственности за учебу, за оценки, за отношения в семье, за будущее своих близких. Эта многозадачность на эмоциональном уровне может стать причиной тревоги, страха ошибок, ощущением безысходности в выборе решений и даже восприятием своей уязвимости в обществе. У парней внешне может доминировать более жесткие и сдерживающие реакции на внешние раздражители, хотя внутренне парни переживают иначе, и обычно это остается скрытым от посторонних глаз. Во многом такое поведение складывается под влиянием родительских установок, давления со стороны старших родственников или руководства, а также из-за навязанных обществом стереотипов о том, каким должен быть «настоящий мужчина»: непоколебимым, сдержанным, не показывающим слабости. Все эти моменты так или иначе отражаются на общем психологическом фоне и требуют внимательного изучения. Именно поэтому в данной работе авторы сосредоточились на том, как именно особенности саморегуляции у подростков обоего пола влияют на их выбор адаптивных стратегий в стрессогенных условиях.

Методы и материалы. Теоретической базой исследования послужили работы авторов А.Бандуры, исследования Циммермана в области саморегуляции, а также положения системно-деятельностного подхода, развитые в трудах В.И. Моросановой, О.А. Конопкиной. Вопросы социально-психологической адаптации авторы рассматривали с опорой на концепции А.А. Реана, С.А. Ларионовой, И.Н. Малининой. Для учета половых различий мы обращались к дифференциальной психологии, представленной в исследованиях Е.П. Ильина. Кроме того, в работе нашли отражение взгляды казахстанских ученых Ж. Кожабековой, А. Шумаровой, Е.С. Желонкиной, У.Ш. Булегеновой, Ж.И. Намазбаевой, а также труды М.В. Даниловой, Б.А. Мамаражабовой, что дало авторам возможность сохранить связь с местной научной традицией и учесть культурную специфику изучаемого явления.

История развития проблемы саморегуляции берет свое начало с историко-философских подходов. Ученые древности обращали свое внимание на то, что состояние человека зависит от внутренних и внешних факторов, периода жизни, особенностей его жизнедеятельности, обстоятельств, в которых проявляются поведение, характер труда и другие паттерны. Именно психическое состояние является в научном мире одним из важных вопросов исследования, так как состояние человека представляют собой основание поведения личности в процессе взаимодействия с миром.

Впервые состояние представлялось как понятие, которое отражало конкретный вид свойства объекта, легко поддающееся изменениям. Об этом говорил древнеримский и древнегреческий философ Гераклит Эфесский. Ученый античного мира рассуждал о состоянии, как об постоянно изменяющемся и подвижном процессе, который переживают все существующее в этом мире. Мысли о состоянии развивали и другие ученые. К примеру, К.Г. Юнг продолжил учение Гераклита и развил подход компенсаторности. Немецкий философ Г.Ф. Гегель раскрыл процесс перехода противоположностей друг в друга. О циклическом процессе перехода господствующих состояний и переходном периоде размышлял античный философ Эмпедокл. Также, о состоянии писали Демокрит, Аристотель, Диоген Синопский, Пиррон, Эпикур, Лукреций Кар и другие [1].

Начало практических исследований по выявлению адаптивных реакций было положено в начале 20 века одним из исследователей Уолтером Кенноном, который провел эксперимент, который описал непривычную реакцию организма «бей или беги» на внешние угрозы. Эксперимент показал, что когда организм сталкивается с опасностью, то активизирует нервную систему, что дает выброс адреналина для подготовки мышц к активным действиям. Уолтером

был впервые введено понятие гомеостаза или динамического равновесия, к которому организм стремится в процессе адаптации.

Важный этап развития проблемы саморегуляции приходится на 1940-е годы, когда канадский эндокринолог Ганс Селье показал миру свои новые работы, в которых экспериментальным образом доказано, что каждая реакция проходит путь в три стадии, которые он обозначил как «общий адаптационный синдром» - стадия тревоги, стадия сопротивления и стадия истощения. Позже, в 1960-е годы благодаря Ричарду Лазарусу, фокус исследований саморегуляции сместился с изучения физиологических процессов на психологические. Лазарус экспериментальным образом доказал, что адаптивные реакции зависят также от оценки ситуации человеком. На основе исследований появилось понятие «копинга» или совладающего поведения, которое мы будем исследовать у наших испытуемых подростков.

О том, какие психологические качества личности обуславливают процесс адаптации, писали в своих исследованиях И.Б. Ушаков, Д.А. Леонтьев и А.Г. Маклаков. У И.Б. Ушакова адаптационный потенциал был представлен как количество уровня состояния организма и его систем, характеризующий способность адекватно и надежно реагировать на разные негативные триггеры. То есть, к адаптационному ресурсу личности качество здоровья и состояние физиологического стресса. Д.А. Леонтьевым адаптационный потенциал личности был раскрыт через призму индивидуальности человека, который отражает уровень зрелости личности, а психологический кризис может быть отнесен к адаптационному личностному потенциалу. В работах А.Г. Маклакова, адаптационный потенциал личности охарактеризован нервно-психической устойчивостью, уровнем самооценки личности, наличием социальной поддержки, спецификой социальных контактов, ориентацией на коллективное поведение.

Таким образом, адаптационный потенциал личности является достаточно широким феноменом, включающим в себя и физиологические, и психологические характеристики личности, которые обеспечивают адаптивность человека [2].

Исходя из перечисленных подходов, можно выделить, что адаптивные реакции у обоих полов обусловлены биологическими предпосылками и системой психологических защит, однако их качественное своеобразие в подростковый период во многом зависит от сформированности механизмов саморегуляции.

По мнению Е.П. Ильина, гендерные различия в адаптивных реакциях проявляются в том, что девушки в большей степени склонны к эмоционально-ориентированному копингу и поиску социальной поддержки, в то время как юноши чаще выбирают инструментальные стратегии, направленные на прямое решение проблемы [3].

Ученые С.А. Ларионова и А.А. Реан указывают на то, что успешность социальной адаптации подростков напрямую влияет их способность к осознанному программированию и моделированию своего поведения, что дает возможность снизить негативное влияние стрессовых факторов образовательной среды [4, с.115].

Ученый В.И. Моросанова подчеркивает, что индивидуальный стиль саморегуляции выступает в качестве «психологического буфера», позволяющего личности эффективно использовать внутренние ресурсы для совладания со стрессом, независимо от его объективной интенсивности [5, с. 62-78].

По мнению С.С. Игнатовича и Ю.Д. Магдалиновой гендерный анализ показал, что общение подростков отличается. Так, подростки-юноши чаще собираются в группы и увлечены играми с высоким уровнем соревнования и риска, а подростки-девушки предпочитают более малые группы, но более доверительные. При этом, у юношей отмечается система иерархии, которая характеризуется прямым физическим превосходством. Для юношей соревновательная среда и иерархичность становятся факторами, требующими высокого уровня саморегуляции в сфере самостоятельности и оценки результатов, так как адаптация в группе риска напрямую зависит от умения контролировать свои импульсивные реакции и просчитывать последствия действий. Для девушек доверительный характер общения определяет выбор таких адаптивных реакций, как

поиск социальной поддержки по Р. Лазарусу. Их саморегуляция в большей степени направлена на поддержание качественных межличностных связей, что выступает ресурсом адаптации к стрессу. Стрессогенные факторы для парней: потеря статуса в группе или поражение в соревновании, а для девушек это нарушение доверительных отношений. Это объясняет, почему уровень саморегуляции будет по-разному влиять на их психологическую устойчивость [6; 113].

Особенно остро вопросы адаптации сегодня звучат в отношении поколения Альфа. Эти дети и подростки растут в среде, где цифровые технологии не просто инструмент, а практически фон их повседневности. Социализация протекает по-другому, не как у предыдущих поколений, и это накладывает свой отпечаток на то, как они воспринимают себя и окружающих. Как подчеркивает Ж. Кожобекова с коллегами, одним из источников стресса для современных школьников становится постоянное сравнение своей жизни с картинками из соцсетей. Идеальные образы, фильтры, успешный успех других, все это провоцирует ощущение собственной недостаточности, а следом тревогу и даже депрессивные настроения. В такой ситуации именно саморегуляция может стать тем самым внутренним ресурсом-спасителем, который не даст сломаться под угрозой внешних сравнений. Если же этот ресурс не сформировался как следует, подросток попадает в зону риска и может не найти выхода из эмоциональной ловушки.

Исследователи разделили несколько основных барьеров, которые не дают личности гибко отвечать на вызовы и могут снижать ее адаптивный потенциал. 1. Отсутствие привычки контролировать свои эмоции в моменте, когда навык не отработан, реакция обычно проявляется как негативная вспышка и чревата последствиями. 2. Самооценка очень быстро падает под натиском постоянного сравнения с другими. Это сегодня буквально встроено в интерфейсы соцсетей. 3. Изоляция растет, то есть, если в семье атмосфера не доброжелательная, нет теплых взаимоотношений между членами семьи, что подросток закрывается в себе, и контакт с реальностью становится более хрупким. Чтобы уменьшить эти риски, только работа психолога может быть недостаточной, тут нужно подходить комплексно, чтобы развивать резильентность, то есть способность восстанавливаться после стресса и не терять опоры [7].

В научных источниках много раз отмечали, что укрепление только стрессоустойчивости может напрямую снизить шансы развития глубоких кризисов. Когда человек обладает такими навыками, его реакции на стресс не происходят рефлекторно, это происходит очень обдуманно, в ход идут осознанные стратегии поведения, которые можно выбрать легко в любой ситуации [8]. Именно поэтому на развитие регуляторных процессов смолodu ставят ставки, так как это решающий шаг к тому, чтобы не просто пассивно реагировать, а включать активные или проактивные способы совладания с жизненными ситуациями [9].

Но в работе авторов подсвечивается еще один вопрос: какой сейчас реальный уровень саморегуляции у подростков, которые учатся в школах. Школьная среда предъявляет определенные требования к подросткам – им нужно быть самостоятельными, выбирать будущую профессию, брать ответственность за свое будущее. Это и другие факторы создают дополнительную нагрузку на адаптационный потенциал подростка. И то, как подростки справляются с такой нагрузкой еще пока мало изучена [10].

В недавней работе Б.А. Мамаражабова и А.У. Шингисова обоснованно показано, что стрессовые реакции у подростков не ограничиваются только психологическим планом. Стресс захватывает и физиологический уровень. Это проявляется в снижении концентрации, подростки хуже переключают свое внимание, когнитивные процессы притупляются. Такие изменения повышают интерес к теме саморегуляции не только у клинических психологов, но и когда речь заходит о базовой безопасности подростка в повседневной жизни [11].

Авторы У.Ш. Булегенова и А.Т. Утебаева [12] в своих работах делают акцент на другой немаловажный аспект, где адаптация к постоянно изменчивым условиям жизни вынуждает человека тратить все ресурсы. В этой связи стресс становится не только негативным состоянием. Стресс уже стал рассматриваться как своего рода испытание для внутренней системы регуляции. На фоне этого возникает напряжение между тем, что диктует окружающая среда и чем реально

подросток может противостоять этим требованиям, и из-за этого авторы считают, запускаются механизмы когнитивного диссонанса.

Е.С. Желонкина и Е.С. Каган [13], в свою очередь, сосредоточились на аудитории студентов и сделали свои выводы. Авторы считают, что только глубокие связи между когнитивными способностями и процессами регуляции показывает, насколько эффективно молодой человек справляется с образовательными и социальными условиями.

Все вышеперечисленные подходы, несмотря на их разный контекст, схожи в том, что изучение стрессоустойчивости требует одновременного учета как личностных особенностей, так и познавательных механизмов, особенно в кризисных ситуациях.

Авторы, отталкиваясь от перечисленных теоретических позиций, сформулировали цель исследования: выявить, каким именно образом уровень саморегуляции влияет на выбор адаптивных стратегий у подростков разного пола. Авторам было важно понять, есть ли здесь устойчивые паттерны, которые можно было бы использовать для более адресной помощи студентам колледжа, когда они оказываются в стрессовой обстановке.

Для решения поставленных задач авторы выбрали диагностический комплекс, который включает методики, уже зарекомендовавшие себя в практике как надежные и чувствительные к измеряемым параметрам. С их помощью авторы оценили не только то, какие внутренние регуляторные резервы имеются у подростков, но и как эти резервы проявляются в виде определенных поведенческих реакций на стресс. Такой подход дает наиболее полную картину исследуемого феномена с учетом гендерного аспекта.

За первый диагностический инструмент мы взяли опросник, разработанный В.И. Моросановой. Он построен вокруг шести шкал, и как нам кажется, это удачный вариант для того, чтобы зафиксировать, какие именно регуляторные процессы у человека выходят на первый план, когда он попадает в напряженную ситуацию. В методике выделяются следующие параметры: склонность к планированию, способность моделировать пути решения, навык программирования своих действий, и что немаловажно, оценка возможных последствий. Все это в совокупности дает довольно объемную картину.

Этот опросник был разработан еще в стенах Института психологии и с тех пор не утратил своей популярности. Мы думаем, что во многом это объясняется его универсальностью: он подходит и для исследовательских целей, и для практической диагностики. С его помощью можно не только выявить индивидуальный стиль саморегуляции, но и составить общее представление о ее потенциале у конкретного человека.

Кстати, возрастных ограничений почти нет, так как методика допускает использование уже с 14 лет. Испытуемому предлагается бланк с 46 утверждениями, и нужно выбрать один из четырех вариантов ответа («верно», «пожалуй, верно», «пожалуй, неверно», «неверно»). Далее все просто, мы сверяем ответы с ключом, где совпадающие позиции получают по 1 баллу, остальные по 0. Максимальная сумма по всем шкалам, соответственно, 46.

Что касается содержательной стороны, то каждая шкала дает свою информацию. Первая шкала о планировании показывает, насколько у подростка сформирована привычка осмысленно подходить к делу, а не действовать наобум. Шкала моделирования, как мы полагаем, помогает выявить, какие именно ориентиры человек использует, чтобы достичь ближайшие или будущие цели. Программирование это уже про то, способен ли человек выстраивать четкую последовательность шагов. Оценка результатов, в свою очередь, говорит о том, насколько критично и адекватно подросток смотрит на итоги своих действий.

Остается еще гибкость и самостоятельность. Гибкость указывает, насколько быстро человек меняет регуляцию при смене условий. Самостоятельность отражает готовность полагаться на себя в решениях и действиях. Мы полагаем, что эти две шкалы часто играют решающую роль при стрессе.

Баллы удобно распределить по трем уровням. До 20 баллов низкий уровень. Здесь заметны импульсивность, зависимость от других и окружения, слабое планирование. Средний уровень

(22-33 балла) дает ситуативную регуляцию. В обычной жизни подросток справляется сам, но при серьезных нагрузках может сломаться. Эта группа кажется нам самой неоднородной. Высокий уровень (34-46) говорит о развитой саморегуляции. Подростки самостоятельны, гибки, реалистично ставят цели. Им легче переносить стресс за счет осознанного подхода. Но мы допускаем, что на практике могут встречаться и отклонения.

Второй инструмент предназначен для того, чтобы зафиксировать, как человек решает проблемы в разных сферах жизни. Его разработали Р. Лазарус и С. Фолкман еще в 1988 году. По их мнению, преодоление любых противоречий, будь то в общении, или на работе это постоянный процесс. Человек прилагает усилия, чтобы управлять тем, что его окружает, и тем, что происходит внутри него. Совладание, как нам кажется, может выглядеть по-разному: иногда это попытка что-то изменить, иногда просто перетерпеть и избежать сложности. Но в любом случае поведение остается осознанным и поддающимся контролю. Оно либо направлено на активное преобразование ситуации, либо на приспособление к ней.

Участнику дают 50 утверждений о поведении в трудных обстоятельствах. К каждому нужно выбрать один из четырех вариантов: никогда, редко, иногда или часто. По сумме баллов мы определяем, какие из восьми копинг-стратегий человек использует чаще. Например, конфронтацию, избегание, планирование, переоценку или принятие ответственности. Мы предполагаем, что этих данных достаточно, чтобы понять, на каком уровне находится адаптационный потенциал. Всего их три: низкий, средний и высокий.

Третий опросник шкала PSM-25, разработанная Лемуром, Тесье и Филлионом. Она измеряет стрессовые ощущения через три группы признаков: соматические, поведенческие и эмоциональные. Создавали методику во Франции, потом она разошлась по Англии, Испании и Японии. В русскоязычной версии ее адаптировала Н.Е. Водопьянова. Опросник включает 30 пунктов. Испытуемый напротив каждого ставит плюс или минус, в зависимости от того, как он себя чувствует. Сумма баллов колеблется от 30 до 90. Ноль баллов означает, что человек вообще отрицает у себя какое-либо напряжение.

Три уровня психического напряжения. Первый это когда состояние более-менее в норме. Второй обычно связан с приливом сил и готовностью действовать. Третий уже тревожный сигнал: снижается продуктивность, мысли путаются. Мы полагаем, что такая градация позволяет уловить нюансы, а не просто констатировать есть стресс или нет.

Результаты и обсуждения. Анализ был построен так. Для каждой шкалы рассчитали описательные статистики. Это нужно, чтобы увидеть усредненный портрет мальчика и девочки в нашей выборке. Гендерные различия проверяли с помощью U-критерия Манна-Уитни. Связь между саморегуляцией и стрессом оценивали через корреляционный анализ Спирмена. Расчеты велись в MS Excel. Сбор данных проводили через Google Forms. Участники – студенты алматинских колледжей. Всего опросили 50 человек, ровно половина юношей и половина девушек.

А вот как распределились показатели по опроснику В.И. Моросановой, смотрите на Рисунке 1.

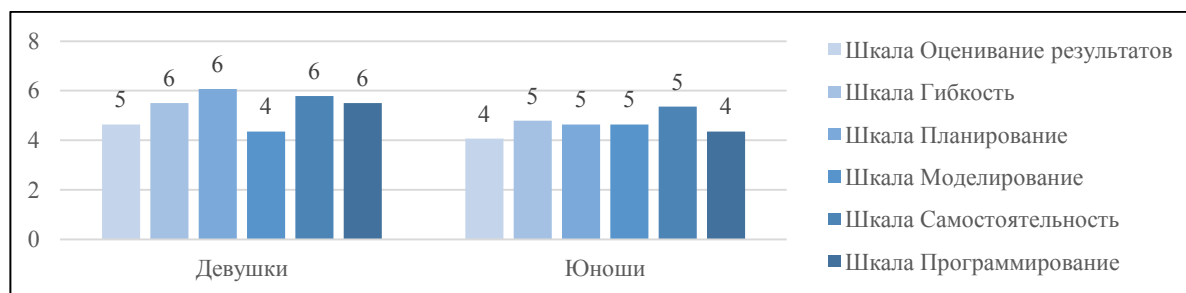


Рис.1 – Показатели саморегуляции у подростков разного пола

Самые высокие баллы по всей выборке мы получили по шкале «Самостоятельность». Остальные параметры «Планирование», «Моделирование», «Программирование» держатся на среднем уровне. Для возраста 15-19 лет, это на наш взгляд, ожидаемо: цели ставить уже умеют, но делают это пока не на автомате. А вот «Оценивание результатов» заметно отстает. Вот здесь мы задумались, получается, подростки уверенно берут на себя инициативу, но редко оглядываются на то, что из этого вышло?

Теперь посмотрим на различия между юношами и девушками. У девушек, судя по данным, лучше развиты планирование и программирование. Они больше склонны продумывать детали и действовать по шагам. Мы предполагаем, что это связано с более высоким уровнем ответственности, который у них формируется раньше. Интересно, что именно эти две шкалы идут в связке, как будто дополняют друг друга.

У юношей картина иная. По шкале «Моделирование» они обгоняют девушек. Это значит, что они лучше схватывают значимые условия и быстрее ориентируются в обстоятельствах. Но вот программирование и оценка результатов у них чуть слабее. Мы думаем, они хорошо видят ситуацию в целом, но не всегда прорабатывают детали и редко перепроверяют себя. То есть одни лучше видят лес, другие деревья. Вопрос в том, что важнее в конкретный момент.

Гибкость еще один параметр, где девушки оказались впереди. Причем это сочетается с их высоким планированием. Получается, они не только структурируют свою деятельность, но и легче перестраиваются, когда что-то меняется. У юношей гибкость умеренная. И если добавить сюда низкий балл по программированию, складывается ощущение, что при столкновении с препятствиями им сложнее оперативно скорректировать свои действия. Хотя, возможно, мы немного упрощаем. В реальности все может зависеть от конкретной ситуации.

В целом по выборке прослеживается любопытный тренд: автономность у подростков выражена гораздо сильнее, чем тщательность в исполнении. Они хотят решать сами, но не всегда задумываются о последствиях. Этот разрыв между самостоятельностью и критичностью нас немного настораживает. Склонность к самоуверенности вещь возрастная, но все же требующая внимания.

Гендерные различия, как нам кажется, проявились довольно отчетливо. У девушек сильная сторона это структурность и целенаправленность. У юношей это умение оценивать обстоятельства и понимать, на что они соглашаются. Два разных, но, наверное, взаимодополняющих стиля.

Дальше мы решили посмотреть, какие стратегии совладания со стрессом используют наши подростки. Для этого взяли методику Лазаруса. Полученные данные свели в Таблицу 1 и вынесли на Рисунок 2.

Таблица 1 – Средние показатели копинг-стратегий у подростков

<i>Копинг-стратегия</i>	<i>Девушки (ср.арифм.)</i>	<i>Юноши (ср.арифм.)</i>
Конфронтационный копинг	7,6	6,8
Принятие ответственности	5,8	6,6
Дистанцирование	7,6	7,9
Поиск социальной поддержки	8,9	8,4
Планирование решения проблемы	9,2	8,9
Бегство-избегание	13,1	10,3
Положительная переоценка	9,2	10,4
Самоконтроль	9,3	11,6

По таблице хорошо видно, что у девушек чаще всего встречаются три стратегии: бегство-избегание (13,1 балла), самоконтроль (9,3 балла) и планирование решения проблемы (9,2 балла). Положительная переоценка тоже на уровне – 9,2 балла. Получается, девушки склонны и продумывать шаги, и пытаться сдерживать эмоции, но при это довольно часто уходят от

проблемы. Честно говоря, эта комбинация выглядит противоречивой. С одной стороны осознанный подход, с другой – избегание.

У юношей расклад немного другой. На первом месте у них самоконтроль – целых 11,6 балла. Затем идут положительная переоценка (10,4 балла) и бегство-избегание (10,3 балла). Планирование у них чуть скромнее – 8,9 баллов. Видимо, парни больше полагаются на сдержанность и переосмысление ситуации, чем на детальную проработку планов. Создается впечатление, что юноши стараются сохранять внешнее спокойствие, даже если внутри все кипит.

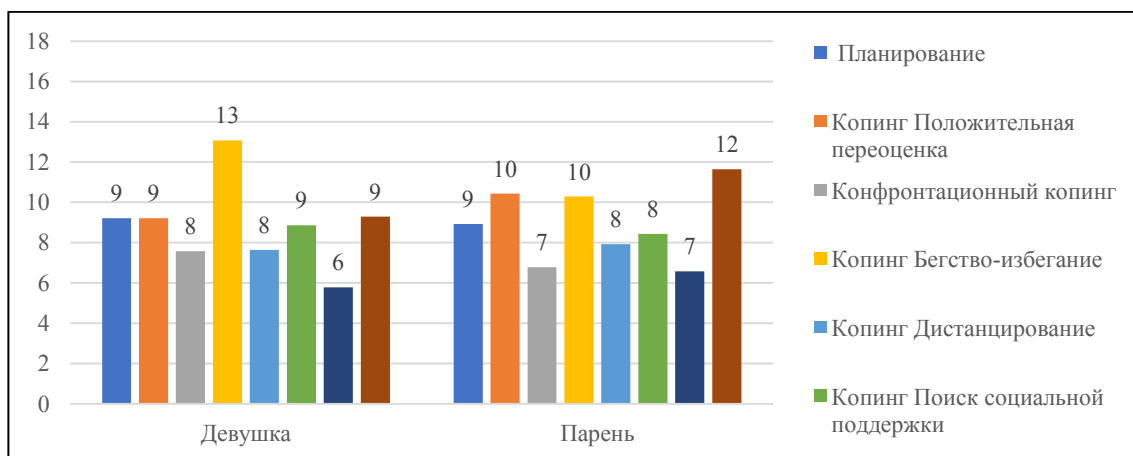


Рис.2 – Гендерные особенности копинг-поведения подростков

Обращает на себя внимание и разница по конфронтации. У девушек она чуть выше (7,6 против 6,8). То есть они немного чаще готовы к активному противостоянию. А вот принятие ответственности, наоборот, больше выражено у юношей (6,6 против 5,8). По дистанцированию обе группы почти одинаковы – около 7,6 – 7,9 балла. Мы не ожидали, что разница по некоторым шкалам окажется настолько незначительной.

Поиск социальной поддержки у девушек немного активнее (8,9 против 8,4). Возможно, это отражает более выраженную потребность делиться переживаниями с окружающими. В целом, как нам кажется, гендерные различия проявляются, но не всегда так резко, как можно было бы предположить. Наверное, в реальности эти стратегии смешиваются, и человек использует их в разных комбинациях в зависимости от ситуации.

Следующей мы провели шкалу PSM-25. Результаты по уровню стресса вынесли на Рисунок 3.

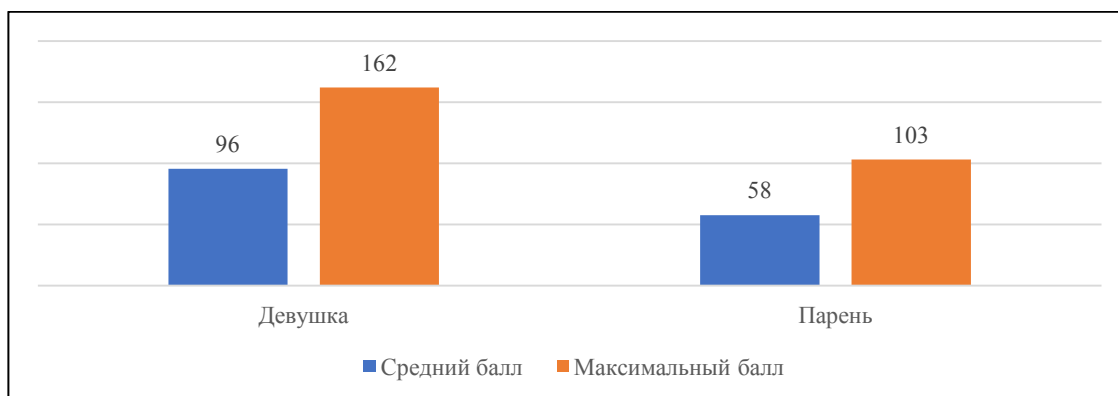


Рис. 3 – Показатели психического напряжения у подростков разного пола

По рисунку видно, что большинство подростков находятся в зоне среднего стресса. Никто не выпадает в крайности. Но вот что любопытно: девушки оказались более напряженными, чем юноши. Мы связываем это с их более частым использованием стратегии избегания. Если постоянно уходить от проблемы, напряжение, скорее всего, накапливается.

Мы задумались, может быть, именно избегание не дает разрядиться, и стресс остается внутри?

Чтобы убедиться, что различия не случайны, мы применили критерий Манна-Уитни. По шкале «Бегство-избегание» разница оказалась значимой ($p \leq 0,05$). Девушки действительно чаще уходят от трудностей. По «Самоконтролю» тоже есть статистически значимые различия, но уже в пользу юношей. Они лучше держат себя в руках.

Эти две находки, как нам кажется, хорошо ложатся друг на друга. Одна стратегия у девушек, другая у парней. А вот по «Планированию» значимых различий мы не обнаружили. У девушек 9,2, у юношей 8,9. Разница минимальная. Похоже, что когнитивная основа саморегуляции и подростков обоего пола формируется одинаково. По крайней мере, на уровне планирования они мыслят схоже. Мы думаем, что это важный момент: база общая, а вот способы реагирования на стресс уже расходятся.

Чтобы проверить, влияет ли саморегуляция на то, как подростки справляются со стрессом, мы провели корреляционный анализ по Спирмену. Вот какие данные получились: между общим уровнем саморегуляции и стрессом по PSM-25 мы обнаружили отрицательную корреляцию. Коэффициент – 0,48. Это значит, что чем лучше подросток умеет себя организовывать, тем меньше он испытывает психологического напряжения. Зависимость умеренная, но отчетливая. Мы ожидали что-то подобное, но не думали, что связь окажется настолько устойчивой.

Гибкость тоже оказалась в центре внимания. Ее связь с избеганием дала – 0,52. Получается, если подросток не может быстро перестроить свое поведение при смене обстоятельств, он чаще уходит от проблемы. Просто не знает, как по-другому реагировать. Нам кажется, это один из ключевых моментов: именно гибкость отделяет адаптивные стратегии от дезадаптивных.

А вот связь между планированием и самоконтролем положительная: 0,41. Осознанный подход к делам сопровождается волевым усилием. Особенно это заметно у юношей. Они лучше удерживают эмоции и следуют намеченному. Интересно, что у девушек эта связь не такая явная. Может быть, они действуют иначе.

Теперь о главном: мы видим прямую зависимость. Чем ниже баллы по шкале «Оценивание результатов», тем чаще подростки прибегают к избеганию. Они не анализируют последствия и просто уходят от трудностей. Это прослеживается по всей выборке. Похоже критичность к своим действиям этот тот самый внутренний тормоз, который не дает скатиться в дезадаптивное поведение.

И еще один важный нюанс. Девушки, как показывают данные, больше накапливают стресс. Их копинг-стратегии более эмоционально окрашены. Юноши же чаще подавляют переживания. Это их основной защитный механизм. Разные подходы, но оба, наверное, имеют свои плюсы. Мы не беремся утверждать, что один способ лучше другого. Скорее, они просто разные. И работают в разных условиях.

Заключение. Центральным элементом саморегуляции у подростков 15-19 лет самостоятельность. Они хотят действовать без оглядки на других. Но умение анализировать собственные шаги часто отстает. Получается, берутся за многое, а последствия не просчитывают. На наш взгляд, именно этот разрыв и создает почву для будущих ошибок. Пол сказывается на том, куда направлены адаптационные усилия. Девушки больше тянутся к людям и ищут эмоциональной разрядки. Юноши делают ставку на холодный расчет и самоконтроль. Мы думаем, что эти различия не случайны и коренятся в разных моделях социализации. Интересно, что обе стратегии по-своему работают, но каждая несет и свои риски. Стресс у подростков напрямую завязан на гибкость. Если человек не умеет быстро менять тактику поведения, он начинает застревать. Напряжение растет. И чем жестче стратегия, тем выше уровень психического

давления. Эта связь прослеживается довольно четко. Мы бы даже сказали, что гибкость своего рода амортизатор, который смягчает удары внешней среды.

Общий вывод такой: саморегуляция выполняет роль внутреннего регулятора стрессоустойчивости. Развивая ее, мы не просто учим подростков управлять собой. Мы даем им инструмент, который помогает переживать трудности и не ломаться. Особенно важно, считаем мы, делать акцент не только на воле, но и на способности критически оценивать сделанное. Без этого навыка даже самые сильные волевые усилия могут остаться пустыми. У тех, у кого общий уровень саморегуляции высок, стресс ниже. Это видно и по шкале PSM-25. Они реже используют избегание, чаще пытаются решать проблемы конструктивно. Мы думаем, что это как раз тот случай, когда цифры не врут. На основе полученных результатов мы предлагаем несколько практических шагов. Для педагогов и психологов разработать тренинги на развитие гибкости и навыков оценивания результатов. Особенно это касается юношей, которые склонны к ригидности в стрессовых ситуациях. Им, как нам кажется, труднее переключаться, и это становится уязвимым местом. Для девушек полезно будет научиться трансформировать избегание в планирование и переоценку. Это может снизить психосоматическое напряжение, которое часто возникает при подавлении эмоций. Мы предполагаем, что такой подход требует времени, но оно того стоит. При консультировании полезно опираться на индивидуальные профили. Объяснить подросткам, как именно их привычка планировать или не планировать связана с уровнем стресса. Понимание этой связи уже само по себе дает терапевтический эффект.

Список использованной литературы

1. Шмелёва С.А. Психические состояния человека-историко-философский аспект. https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/109282/ps2016_96_120.pdf;jsessionid=F9AE89EC409F392928D1305772CC810F?sequence=-1
2. Малинина, И. Н. Механизмы адаптации и адаптационный потенциал личности [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И. Н. Малинина ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. — 108 с. — Режим доступа: https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/54224/1/m-978-5-7944-2965-7_2017.pdf
3. Ильин, Е. П. Дифференциальная психология мужчины и женщины [Текст] / Е. П. Ильин. — СПб.: Питер, 2007. — 544 с.: ил. — (Мастера психологии). — ISBN 5-469-01121-6.
4. Ларионова, С. А. Социально-психологическая адаптация личности: теоретическая модель и диагностика [Текст]: монография / С. А. Ларионова. — Белгород: БЮИа, 2002. — 200 с. и Реан, А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теории. Практика [Текст] / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. — СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. — 479 с.
5. Моросанова, В. И. Саморегуляция и индивидуальность человека [Текст] / В. И. Моросанова ; [отв. ред. О. А. Конопкин] ; Ин-т психологии РАН, Психологический ин-т РАО. — М.: Наука, 2010. — 519 с. — ISBN 978-5-02-037492-8.
6. Игнатович, С. С. Особенности гендерной идентичности в подростковом возрасте [Текст] / С. С. Игнатович, Ю. Д. Магдалинова // Педагогика и психология: актуальные вопросы теории и практики. — 2016. — № 1 (6). — С. 112–115.
7. Щенникова, Е. Е. Копинг в контексте дефицита времени: систематический обзор современных направлений на материале статей баз Scopus и PubMed за 2015–2025 годы / Е. Е. Щенникова // Психология. Журнал Высшей школы экономики. — 2025. — Т. 22, № 4. — С. 753–767.
8. Кожбабекова, Ж., Уталиева, Ж., Ганиева, Г. и Мандыкаева, А. 2025. Кризисный профиль и результатность подростков поколения альфа. Вестник КазНПУ имени Абая. Серия: Психология. 82, 1 (апр. 2025), 174–185. DOI: <https://doi.org/10.51889/2959-5967.2025.82.1.015>.

9. Маракишина, Ю. А. Стресс и стратегии совладания у студенческой молодежи: обзор исследований / Ю. А. Маракишина, В. И. Исмагуллина, М. М. Лобаскова // Клиническая и специальная психология. — 2024. — Т. 13, № 2. — С. 5–33.

10. Шумарова А. Механизмы адаптации в условиях постоянного воздействия экстремального стресса у мирного населения // *Modern Psychology*. — 2024. — Т. 7. — №. 2 (15). — С. 12–21.

11. Мамаражабова Б. А., Шингисов А. У. Физиологические и поведенческие реакции на стресс и их последствия для безопасности жизнедеятельности // *Universum: технические науки*. — 2024. — Т. 1. — №. 11 (128). — С. 21–23.

12. Булегенова, У. Ш. Психология стресса и адаптация к изменяющимся условиям жизни / У. Ш. Булегенова, А. Т. Утебаева // *Современные проблемы гуманитарных и социальных наук* : сб. науч. тр. — [Место издания : Издательство], [Год]. — С. 80.

13. Желонкина, Е. С. Проявление нейродинамических, когнитивных и регуляторных процессов у иностранных студентов / Е. С. Желонкина, Е. С. Казан // *Мир науки. Педагогика и психология*. — 2024. — Т. 12, № 6. — С. 102.

14. Данилова, М. В. Роль стрессоустойчивости, жизнестойкости и социальной поддержки в восприятии стресса и coping-поведении юношей и девушек старшего подросткового возраста / М. В. Данилова // *Сибирский психологический журнал*. — 2024. — № 94. — С. 119–138.

15. Васильева, С. В. Опыт, установки и запросы студентов Республики Казахстан в сфере получения психологической помощи / С. В. Васильева [и др.] // *Психология человека в образовании*. — 2022. — Т. 4, № 4. — С. 489–500.

References

1. Shmeleva, S.A. Mental states of humans: historical and philosophical aspects. https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/109282/ps2016_96_120.pdf;jsessionid=F9AE89EC409F392928D1305772CC810F?sequence=-1

2. Malinina, I. N. Mechanisms of adaptation and adaptive potential of the individual [Electronic resource]: textbook / I. N. Malinina; Ministry of Education and Science of the Russian Federation, Ural Federal University. — Yekaterinburg: Ural University Press, 2017. — 108 p. — Access mode: https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/54224/1/m-978-5-7944-2965-7_2017.pdf

3. Ilyin, E. P. Differential Psychology of Men and Women [Text] / E. P. Ilyin. — St. Petersburg: Piter, 2007. — 544 p.: ill. — (Masters of Psychology). — ISBN 5-469-01121-6.

4. Laronova, S. A. Social and Psychological Adaptation of the Individual: Theoretical Model and Diagnosis [Text]: monograph / S. A. Laronova. — Belgorod: BYUA, 2002. — 200 p. Rean, A. A. Psychology of personality adaptation. Analysis. Theories. Practice [Text] / A. A. Rean, A. R. Kudashev, A. A. Baranov. — St. Petersburg: Prime-EVROZNAK, 2008. — 479 p. — (Psychology – the best). — ISBN 978-5-93878-580-9.

5. Morosanova, V. I. Self-regulation and Human Individuality [Text] / V. I. Morosanova; [ed. O. A. Konopkin]; Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, Psychological Institute of the Russian Academy of Education. — Moscow: Nauka, 2010. — 519 p. — ISBN 978-5-02-037492-8.

6. Ignatovich, S. S. Features of gender identity in adolescence [Text] / S. S. Ignatovich, Yu. D. Magdalinova // *Pedagogy and Psychology: Current Issues in Theory and Practice*. — 2016. — No. 1 (6). — P. 112–115.

7. Shchennikova, E. E. Coping in the context of time deficit: a systematic review of current trends based on articles from Scopus and PubMed databases for 2015–2025 / E. E. Shchennikova // *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*. — 2025. — Vol. 22, No. 4. — Pp. 753–767.

8. Kozhabekova, Zh., Utaieva, Zh., Ganieva, G., and Mandykaeva, A. 2025. Crisis profile and resilience of alpha generation teenagers. *Bulletin of Abai KazNPU. Series: Psychology*. 82, 1 (Apr. 2025), 174–185. DOI: <https://doi.org/10.51889/2959-5967.2025.82.1.015>.

9. Marakshina, Yu. A. Stress and coping strategies among students: a review of research / Yu. A. Marakshina, V. I. Ismatullina, M. M. Lobaskova // *Clinical and Special Psychology*. — 2024. — Vol. 13, No. 2. — P. 5–33.

10. Shumarova A. adaptation mechanisms in conditions of constant extreme stress in the peaceful population // *Modern Psychology*. — 2024. — Vol. 7. — No. 2 (15). — P. 12-21.

11. Mamarazhabova B. A., Shingisov A. U. Physiological and behavioral responses to stress and their consequences for life safety // *Universum: Technical Sciences*. — 2024. — Vol. 1. — No. 11 (128). — Pp. 21-23.

12. Bulegenova, U. Sh. Psychology of stress and adaptation to changing living conditions / U. Sh. Bulegenova, A. T. Utebaeva // *Contemporary problems of humanities and social sciences: collection of scientific works*. — [Place of publication: Publisher], [Year]. — P. 80.

13. Zhelonkina, E. S. Manifestation of neurodynamic, cognitive, and regulatory processes in foreign students / E. S. Zhelonkina, E. S. Kagan // *World of Science. Pedagogy and Psychology*. — 2024. — Vol. 12, No. 6. — P. 102.

14. Danilova, M. V. The role of stress resistance, resilience, and social support in the perception of stress and coping behavior in older adolescents / M. V. Danilova // *Siberian Psychological Journal*. — 2024. — No. 94. — P. 119–138.

15. Vasilyeva, S. V. Experience, attitudes, and requests of students in the Republic of Kazakhstan in the field of psychological assistance / S. V. Vasilyeva [et al.] // *Human Psychology in Education*. — 2022. — Vol. 4, No. 4. — Pp. 489–500.

Сведения об авторах:

Ерболатова Назым Рустемовна – магистрант первого курса образовательной программы 7М03122 «Клиническая психология с основами психотерапии» Казахского национального педагогического университета имени Абая, Алматы, Казахстан. E-mail: aksholakova03@bk.ru

Абишева Эльмира Даулетовна – автор для корреспонденции, кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры общей и прикладной психологии Казахского национального педагогического университета имени Абая, Алматы, Казахстан. E-mail: elmirawork75@gmail.com

Абишева Ж. А. – кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор Алматинского гуманитарно-экономического университета, Алматы, Казахстан. E-mail: Abisheva54@mail.ru

Авторлар туралы мәліметтер:

Ерболатова Назым Рустемқызы – Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университетінің 7М03122 – «Клиникалық психология және психотерапия негіздері» білім беру бағдарламасының 1-курс магистранты, Алматы, Қазақстан. E-mail: aksholakova03@bk.ru

Абишева Эльмира Дәулетқызы – хат-хабарларға жауапты автор, психология ғылымдарының кандидаты, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті Жалпы және қолданбалы психология кафедрасының аға оқытушысы, Алматы, Қазақстан. E-mail: elmirawork75@gmail.com

Абишева Ж. А. – педагогика ғылымдарының кандидаты, Алматы гуманитарлық-экономикалық университетінің қауымдастырылған профессоры, Алматы, Қазақстан. E-mail: Abisheva54@mail.ru

Information about the Authors

Nazym Rustemovna Erbolatova – First-Year Master's Student in the 7M03122 Clinical Psychology with Fundamentals of Psychotherapy Educational Program at Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan. E-mail: aksholakova03@bk.ru

Elmira Dauletovna Abisheva – Corresponding Author, Candidate of Psychological Sciences, Senior Lecturer at the Department of General and Applied Psychology, Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan. E-mail: elmirawork75@gmail.com

Zh. A. Abisheva – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor at Almaty University of Humanities and Economics, Almaty, Kazakhstan. E-mail: Abisheva54@mail.ru