

УДК 159.922

О.Б. Симатова

*Забайкальский государственный университет,
г. Чита, Российская Федерация*

СТРАТЕГИИ И МОДЕЛИ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ У ЛИЦ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА, СКЛОННЫХ К ПРОКРАСТИНАЦИИ

АННОТАЦИЯ. Актуальность проблемы копинг-поведения обусловлена научным и социальным запросом на выяснение его влияния в отношении адаптационного потенциала личности. В статье обсуждаются результаты исследования, целью которого стало изучение стратегий и соответствующих моделей копинг-поведения у лиц юношеского возраста, склонных к прокрастинации. Автором представлен количественный и качественно-содержательный анализ результатов эмпирического исследования, выполненного с применением метода психодиагностического тестирования. Полученные результаты позволяют говорить о преимущественном использовании студентами, склонными к прокрастинации, пассивно-деструктивных, непродуктивных копинг-стратегий, что свидетельствует об ограничении их адаптационных возможностей. Практическая значимость исследования состоит в обосновании возможности и целесообразности коррекционно-развивающего воздействия в отношении прокрастинации путем развития адаптивного копинг-поведения, в том числе в ходе учебно-профессиональной деятельности.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА. Психологическая адаптация, адаптационный потенциал, модели копинг-поведения, копинг-стратегии, прокрастинация.

ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ. Дата поступления 14 сентября 2019 г.; дата принятия к печати 2 декабря 2019 г.; дата онлайн-размещения 29 декабря 2019 г.

О.Б. Simatova

*Transbaikal State University,
Chita, Russian Federation*

STRATEGIES AND MODELS OF COPING BEHAVIOR IN JUVENILE PERSONS INCLINED TO PROCRASTINATION

ABSTRACT. The topicality of the coping behavior problem is determined by scientific and social demand for identifying its impact in regard of personal adaptive potential. The article discusses the results of the research which purpose is to study the strategies and corresponding models of coping behavior in juvenile persons inclined to procrastination. The author presents a quantitative and qualitative-thoughtful analysis of the empiric research results performed using the method of psycho-diagnostic testing. The results obtained allow to speak about the preferential use, by the students inclined to procrastination, of passive destructive non-productive coping strategies, which testifies about limitation of their adaptive abilities. The practical significance of the research is substantiation of possibility and viability of the corrective and developing action in regard of procrastination by developing the adaptive coping behavior, including during the course of learning and professional activity.

KEYWORDS. Psychological adaptation, adaptive potential, models of coping behavior, coping strategies, procrastination.

ARTICLE INFO. Received September 14, 2019; accepted December 2, 2019, available online December 29, 2019.

Высокая научная актуальность и социальная значимость проблемы копинг-поведения связана с его существенным влиянием на общий адаптационный потенциал личности в постоянно изменяющихся условиях современного общества. В со-

© Симатова О.Б., 2019

Baikal Research Journal

электронный научный журнал Байкальского государственного университета

временной психологической науке все большее подтверждение получает взгляд на дезадаптивное поведение как следствие сниженной способности личности справляться со стрессом. Такое положение дел, на наш взгляд, свидетельствует о целесообразности рассмотрения теории копинг-поведения в качестве научной основы профилактики дезадаптации.

Первоначально понятие «копинг-поведение» использовалось в психологии стресса, и было определено как сумма когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидом для ослабления влияния стресса. В настоящее время, по высказыванию С.К. Нартовой-Бочавер, «будучи свободно употребляемым в различных работах, понятие «coping» охватывает широкий спектр человеческой активности — от бессознательных психологических защит до целенаправленного преодоления кризисных ситуаций» [1, с. 21]. На наш взгляд, отличительным признаком современного понимания копинг-поведения является перенос рассмотрения проблемы совладания на более широкий круг ситуаций, не только экстремальных, но и просто субъективно значимых, а также для описания поведения людей в условиях хронических стрессоров и повседневной действительности [2, с. 52].

При проведении исследования мы опирались на определение копинг-поведения С.А. Хазовой, рассматривающей его как комплекс осознанных адаптивных действий (когнитивных, аффективных, поведенческих), помогающих человеку справиться с внутренним напряжением и дискомфортом способами, адекватными личностным особенностям и ситуации через осознанные стратегии действий [3, с. 60].

В результате теоретического анализа научной литературы было выяснено, что копинг-поведение регулируется посредством реализации копинг-стратегий, которые, в свою очередь, строятся на основе личностных и средовых копинг-ресурсов. Исследователи выделяют целый ряд психологических характеристик личности и различных характеристик среды, рассматривая их в качестве соответствующих копинг-ресурсов [2; 4–6]. Копинг-стратегии рассматриваются как актуальные ответы личности на воспринимаемую угрозу, как способ управления стрессором [4, с. 17]. В случае реализации личностью продуктивных копинг-стратегий, способствующих разрешению проблемных ситуаций, говорят об адаптивном копинг-поведении, а в случае использования непродуктивных поведенческих стратегий, ведущих к усилению стрессового напряжения, — о дезадаптивном копинге.

Ряд исследователей выражает сомнение в возможности интерпретации стилей совладания как продуктивных или непродуктивных [6]. Как утверждается, правильнее было бы считать, что в каждом стиле совладающего поведения одновременно представлены и продуктивная, и непродуктивная составляющая. Нельзя не согласиться с наличием рационального зерна в данных утверждениях, но все же современные психологические данные позволяют говорить о том, что нормально адаптированные люди чаще прибегают к более продуктивным, адаптивным копинг-стратегиям и меньше используют непродуктивные, приводящие к дезадаптации.

Среди многообразия авторских концепций преодолевающего поведения, на наш взгляд, наиболее отражающей возможности личности в отношении социальной адаптации представляется модель С. Хобфолла [7]. Модель предполагает систематизацию копинг-поведения по положению относительно следующих осей: двух основных (просоциальной — асоциальной, пассивной — активной) и одной дополнительной (прямой — непрямой). Выделение оси «просоциальная — асоциальная» связано с тем, что большинство жизненных стрессоров содержит межличностный компонент, а действия преодоления зачастую требуют взаимодействия с другими людьми и имеют потенциальные социальные последствия. Ось «пассивная — активная» позволяет дифференцировать копинг-поведение по

наличию активных усилий самой личности. Введение дополнительной оси позволяет дифференцировать копинг-поведение сквозь призму проблемно-ориентированных усилий (прямых или манипулятивных).

Согласно данной концепции, модели копинг-поведения «вступление в социальный контакт» и «поиск социальной поддержки» являются конструктивными, относясь к группе пассивных. Модели «импульсивные действия», «агрессивные действия» и «асоциальные действия» относятся к активным, но при этом являются деструктивными. К активным конструктивным стратегиям преодоления относится модель «ассертивные действия». Противоположными модели «ассертивные действия» по содержанию являются модели «осторожные действия» и «избегание». В зависимости от того, насколько негативными являются техники манипулирования, манипулятивные действия можно отнести и к конструктивным и к деструктивным стратегиям. Таким образом, в рамках данной авторской концепции об успешном преодолении трудной ситуации и эффективной адаптации можно говорить в случае использования личностью активной просоциальной стратегии преодоления, так как только при этом она накапливает индивидуальный опыт адаптации к изменяющимся условиям среды.

Выбор активной стратегии свидетельствует о зрелости личности. В обобщенном виде ее можно определить как такой уровень развития личности, когда человек ориентируется на собственные ценности и принципы, обладающие общечеловеческой широтой и универсальностью. Социально зрелая личность способна не только успешно адаптироваться в своей среде, но и активно влиять на нее, перестраивая свое окружение в соответствии со своими убеждениями, принципами и ценностными ориентациями. Исследователями называется широкий спектр разнообразных черт и проявлений личностной незрелости. Особое место, на наш взгляд, в этом списке занимает феномен прокрастинации. В отечественной психологии до сих пор нет единой и четкой дефиниции данного феномена. В обобщенном виде под прокрастинацией понимают сложный многокомпонентный (когнитивный, эмоциональный и поведенческий) феномен, сущность которого состоит в склонности к постоянному откладыванию важных дел, приводящему к жизненным проблемам и негативным психологическим последствиям.

Исследователями выделяются специфические особенности феномена прокрастинации, описаны ее проявления, виды, структура, степени выраженности, взаимосвязь с самыми различными психологическими характеристиками личности и т.д. При этом можно констатировать, что до настоящего времени нет единой модели взаимосвязи личностных факторов с феноменом откладывания. В некоторых исследованиях указывается на обратную связь степени выраженности прокрастинации и продуктивности копинг-поведения личности.

На наш взгляд, очевидно, что при постоянном возрастании требований к мобильности, адаптивности, необходимости максимально быстрой ориентации в обстоятельствах современной жизни, неуклонном нарастании ее темпов, расширении спектра коммуникации и взаимодействия для современного человека прокрастинация выступает существенным препятствием для его адаптации и достижения значимых целей. При этом исследователями отмечается рост распространенности прокрастинации среди молодежи, связанный с наличием целого ряда условий современного общества и, прежде всего, с особенностями средств современной коммуникации (например, возможностью немедленного получения информации, опосредованного общения, решения целого ряда вопросов и задач посредством использования виртуального пространства, без необходимости предварительного планирования и специальной организации собственных времени и сил) [8; 9, с. 129].

Исходя из вышесказанного, мы полагаем, что целесообразным и эффективным направлением специальной психолого-педагогической работы может стать развитие адаптивного копинг-поведения у лиц, склонных к прокрастинации. Данная позиция позволила определить целью эмпирического исследования, результаты которого представлены в данной статье, изучение особенностей стратегий и моделей копинг-поведения у лиц юношеского возраста, склонных к прокрастинации. Исследование проводилось на базе Забайкальского государственного университета (ЗабГУ). В исследовании приняли участие 128 студентов 3–4 курсов, осваивающих уровень бакалавриата по различным направлениям. По результатам, полученным с помощью шкалы общей прокрастинации С. Лау, и с учетом необходимости обеспечения сопоставимости групп для сравнения, было сформировано две группы (из 60 участников исследования). Первую группу составили 28 студентов, показавших по результатам методики высокие и очень высокие показатели склонности к прокрастинации, а вторую — 32 студента, продемонстрировавших крайне низкие и низкие значения склонности к прокрастинации. Для повышения достоверности результатов исследования участники с промежуточными средними значениями склонности к прокрастинации были из него исключены. Была обеспечена сопоставимость групп по возрасту, полу, социальным параметрам родительской семьи.

В процессе эмпирического исследования был использован метод психодиагностического тестирования, в ходе которого применялись шкала «SACS» С. Хобфолла и для определения стратегий и моделей преодолевающего поведения, и методика определения индивидуальных копинг-стратегий Э. Хайма. Был осуществлен количественный (с применением критерия достоверности различий Манна-Уитни U) и качественно-содержательный анализ полученных результатов исследования.

Результаты эмпирического исследования, полученные с помощью шкалы «SACS» обнаружили, что группе участников, склонных к прокрастинации, выявленные модели копинг-поведения распределились в следующем соотношении: агрессивные действия — 8 %, асоциальные действия — 5 %, манипулятивные действия — 12 %, избегание — 26 %, осторожные действия — 19 %, импульсивные действия — 10 %, поиск социальной поддержки — 8 %, вступление в социальный контакт — 7 %, ассертивные действия — 5 %. Качественно-содержательный анализ результатов исследования позволил сделать следующие обобщения. Преобладающими в данной группе участников явились модели преодоления «избегание» и «осторожные действия» (суммарная частота выборов — 45 %), которые являются пассивными и деструктивными. В определенных случаях такие модели, могут способствовать преодолению проблем за счет пассивного избегания и переживания неблагоприятных ситуаций (например, тогда, когда от усилий и действий человека мало что зависит). Но, несмотря на такие элементы конструктивности поведения, такие люди, как правило, не уверены в себе, своей компетентности, испытывают затруднения в нахождении новых путей и способов самореализации. Возникающие в их жизни затруднения, зачастую приводят к уходу от решения реальных проблем. Очевидно, что пассивная стратегия свидетельствует о низкой способности к принятию ответственности за свою жизнь и о недостаточной степени зрелости личности.

Деструктивный характер моделей «избегание» и «осторожные действия», преобладающих в группе участников, склонных к прокрастинации, может свидетельствовать и о наличии у них экстернатального локуса контроля, заниженной самооценки, недостаточной эмоциональной саморегуляции, низкого уровня оптимизма, преобладании в планируемой деятельности неблагоприятных прогнозов. Уход от трудных ситуаций может осуществляться не только в практической, но и в психологической форме, посредством подавления соответствующих мыслей, что

свойственно людям, имеющим большой опыт разочарований и неудач, вследствие чего, даже при сохранении способности к преодолению, они отказываются от каких-либо активных действий.

Далее по абсолютной частоте выборов в общей его структуре в группе участников, склонных к прокрастинации, следует модель «манипулятивные действия», которая по своей сути носит биполярный характер, в зависимости от техники манипуляции. Мы полагаем, что изучение манипулятивных техник является задачей отдельного исследования, решение которой требует значительных ресурсных затрат. Поэтому в настоящем исследовании она выдвигалась.

Следующими по суммарной частоте выборов (23 %) в группе участников, склонных к прокрастинации, стали модели «импульсивные действия», «агрессивные действия» и «асоциальные действия», которые являются активными, но при этом деструктивными. Активно-деструктивные стратегии преодоления в подавляющем большинстве случаев свойственны людям с различного типа неврозами, отличающимся амбициозностью, агрессивностью, эгоцентризмом. Реализация аффективно-агрессивной стратегии поведения приводит к неадекватному восприятию и оценке событий, что осложняет поиск положительных вариантов разрешения проблем.

Далее по суммарной частоте выборов (15 %) в группе участников, склонных к прокрастинации, выступают модели поведения «поиск социальной поддержки» и «вступление в социальный контакт». Данные модели являются по своей сущности конструктивными, но при этом пассивными, так как состоят в поиске и ожидании помощи от окружающих. Такое положение дел может свидетельствовать о экстернальном характере локуса контроля в ситуациях преодоления у лиц, склонных к прокрастинации.

По абсолютному числу выборов (5 %) завершает спектр моделей преодолевающего поведения у участников, склонных к прокрастинации, модель «ассертивные действия». Хотя по абсолютному количеству выборов данная модель находится на одном уровне с моделью «асоциальные действия» (5 %), но по сумме выборов определенной стратегии, в данном случае — активной и конструктивной, — она оказалась на последнем месте. Модель же «асоциальные действия» вошла в группу активных, но деструктивных моделей, вместе с «агрессивными действиями» и «импульсивными действиями», и суммарно эта группа составила 45 % выборов.

Таким образом, можно констатировать, что в группе участников, склонных к прокрастинации, преобладающими являются пассивно-деструктивные стратегии преодоления проблемных ситуаций, что может свидетельствовать о их сниженном адаптационном потенциале и недостаточной эффективности адаптационных процессов. Это подтверждается результатами целого ряда исследований, описывающих психологические особенности лиц, склонных к прокрастинации.

В группе участников, не склонных к прокрастинации, обнаружилось, что модели копинг-поведения распределились следующим образом: агрессивные действия — 2 %, ассоциальные действия — 2 %, манипулятивные действия — 5 %, избегание — 8 %, осторожные действия — 9 %, импульсивные действия — 5 %, поиск социальной поддержки — 18 %, вступление в социальный контакт — 15 %, ассертивные действия — 36 %. Очевидно, что структура моделей преодолевающего поведения в данной группе участников отличается от таковой в первой группе. Качественно-содержательный анализ результатов исследования позволил сделать следующие обобщения относительно выборов в группе участников без склонности к прокрастинации. Преобладающей моделью преодолевающего поведения по абсолютному количеству выборов (36 %) в данной группе явились «ассертивные действия», которые относятся к активным и конструктивным копинг-стратегиям. Известно, что для людей, использующих данные стратегии преодоления харак-

терны уверенность в своих силах, оптимистический взгляд на жизнь, адекватность восприятия и оценки действительности, преимущественно интернальный локус контроля. Такие люди конструктивно подходят к решению значимых задач и разрешению проблем, что способствует их активному прогрессивному развитию. Очевидно, что выбор активно-конструктивных стратегий преодоления свидетельствует о личностной зрелости.

Далее по суммарной частоте выборов в группе лиц, не склонных к прокрастинации, следуют модели «поиск социальной поддержки» и «вступление в социальный контакт» (33 %), которые по своему содержанию являются конструктивными, но, поскольку не предполагают активного преодоления трудностей силами только самой личности, — относятся к пассивным. Использование данных моделей может свидетельствовать о достаточном развитии средовых копинг-ресурсов личности, необходимых для адаптивного копинга.

Суммарное количество выборов активно-деструктивной стратегии в моделях «агрессивные действия», «асоциальные действия» и «импульсивные действия» в данной группе участников составило лишь 9 %, что также является свидетельством более высоких адаптационных возможностей участников, по сравнению с участниками, склонными к прокрастинации.

Биполярная модель «манипулятивные действия» в группе участников, не склонных к прокрастинации, также выбиралась в незначительном числе случаев (5 %). Содержательный аспект манипулятивных техник и степень их осознанности в рамках данного исследования нами не изучался.

Пассивно-деструктивная стратегия копинг-поведения посредством моделей «осторожные действия» и «избегание» в группе участников, не склонных к прокрастинации, была выявлена в 17 % случаев, что существенно меньше, чем в группе участников, склонных к прокрастинации. Данный факт свидетельствует о безусловном преобладании активно-конструктивной позиции участников второй группы в отношении преодоления проблемных ситуаций. Это также может свидетельствовать о достаточном развитии личностных копинг-ресурсов участников, позволяющих им выбирать и реализовывать адаптивные стратегии поведения.

Таким образом, можно констатировать, что в группе участников, не склонных к прокрастинации, преобладающими являются активно-конструктивные стратегии преодоления проблемных ситуаций, что может свидетельствовать об оптимальности их адаптационного потенциала и достаточно высокой эффективности адаптационных процессов.

При математико-статистической обработке результатов исследования были выявлены статистически-значимые различия ($p \leq 0,01$) в отношении практически всех моделей преодолевающего поведения в сравниваемых группах участников. Исключение составила лишь модель «асоциальные действия», относящаяся к активно-деструктивным стратегиям поведения. Отсутствие достоверных различий в этом случае может быть обусловлено общим статусом участников исследования: они являются студентами ВУЗа, что в определенной степени свидетельствует о их преимущественно просоциальной направленности, с которой соотносится деятельность всех образовательных учреждений.

При анализе результатов исследования, полученных с помощью методики Э. Хайма, было выяснено, что для участников, не склонных к прокрастинации, преобладающими явились относительно-продуктивные и продуктивные копинг-стратегии всех трех планов: когнитивные (47 % и 18 % соответственно), эмоциональные (43 % и 30 % соответственно) и поведенческие (35 % и 28 % соответственно). Для участников, склонных к прокрастинации, преобладающими выступили относительно-продуктивные и непродуктивные копинг-стратегии всех

трех планов: когнитивные (46 % и 20 % соответственно), эмоциональные (42 % и 24 % соответственно) и поведенческие (35 % и 40 % соответственно). При математико-статистической обработке результатов исследования были обнаружены статистически значимые различия в уровне продуктивности копинг-стратегий всех трех планов ($p \leq 0,01$).

Качественно-содержательный анализ результатов исследования показал, что у участников, не склонных к прокрастинации, среди когнитивных копинг-стратегий преобладающими являются относительно продуктивные стратегии «Сохранение самообладания» (Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния) — 27 %, «Диссимиляция» (Говорю себе: «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо») — 20 %, и продуктивная стратегия «Проблемный анализ» (Я стараюсь все проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось) — 27 %. Среди эмоциональных копинг-стратегий у этих участников преобладающей является продуктивная стратегия «Оптимизм» (Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации) — 76 %. Преобладающими поведенческими копинг-стратегиями у участников, не склонных к прокрастинации, являются продуктивная стратегия «Сотрудничество» (Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей) — 34 %, относительно продуктивная стратегия «Отвлечение» (Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой) — 25 % и «Компенсация» (Стараюсь отвлечься и расслабиться) — 18 %. Такая картина свидетельствует о достаточно адекватном для данной возрастной категории подходе к восприятию ситуаций преодоления, достаточной и устойчивой эмоциональной саморегуляции и высоком адаптивном потенциале участников данной группы. Очевидно, что основой формирования выбранных копинг-стратегий у участников, не склонных к прокрастинации, выступает надежный блок развитых личностных и средовых копинг-ресурсов, что говорит о их личностной зрелости.

У участников исследования, склонных к прокрастинации, среди когнитивных копинг-стратегий преобладающими являются относительно продуктивные стратегии «Диссимиляция» (Это не существенные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо) — 28 % и «Игнорирование» (Говорю себе: «В данный момент есть что-то важнее, чем трудности») — 16 %, а также непродуктивная стратегия «Растерянность» (Я не знаю, что делать, и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей) — 22 %. Среди эмоциональных копинг-стратегий у участников данной группы лидируют относительно продуктивная стратегия «Пассивная кооперация» (Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне) — 33 % и непродуктивные стратегии «Подавление эмоций» (Я подавляю эмоции в себе) — 21 % и «Покорность» (Я впадаю в состояние безнадежности) — 21 %. Среди поведенческих копинг-стратегий преобладающими в данной группе оказались непродуктивная стратегия «Активное избегание» (Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредоточиваться на своих неприятностях) — 28 % и относительно продуктивная стратегия «Отвлечение» (Я погружаюсь в любое дело, стараюсь забыть о трудностях) — 27 %. Продемонстрированный участниками, склонными к прокрастинации, спектр копинг-стратегий может свидетельствовать о дефиците навыков рационального восприятия трудных ситуаций, адекватных способов эмоционального реагирования и саморегуляции, предпочтении ими тактики не решения, а ухода от проблем. Это, свою очередь, может быть связано с низкой функциональной активностью блока копинг-ресурсов и свидетельствовать о недостаточной личностной зрелости.

Таким образом, можно констатировать, что стратегии преодоления и соответствующие им модели поведения у лиц юношеского возраста, склонных к прокра-

стизации, и лиц без таковой склонности существенно различаются и имеют определенные особенности. Молодые люди, склонные к прокрастинации, используют преимущественно пассивно-деструктивные, непродуктивные и относительно-продуктивные копинг-стратегии, свидетельствующие об определенном ограничении их адаптационных возможностей. В тоже время молодые люди, не имеющие склонности к прокрастинации, демонстрируют выбор преимущественно активно-конструктивных, продуктивных и относительно-продуктивных копинг-стратегий, способствующих эффективной адаптации и социальной интеграции.

Результаты настоящего исследования позволяют наметить действенный путь коррекционно-развивающего психолого-педагогического воздействия в отношении лиц юношеского возраста, склонных к прокрастинации. Очевидно, что продуктивное копинг-поведение выступает необходимой составляющей многих универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций будущих специалистов самых разных профилей [10, с. 123; 11, с. 89]. Исследователи отмечают, что в подавляющем большинстве профессий личностное и профессиональное являются взаимопроникающими и образуют единое целое [12, с. 56]. Поэтому мы полагаем, что было бы целесообразным и эффективным направленное развитие адаптивного копинг-поведения (копинг-ресурсов и копинг-стратегий) в ходе учебно-профессиональной деятельности при формировании соответствующих компетенций будущих профессионалов.

Список использованной литературы

1. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. — 1997. — Т. 18, № 5. — С. 20–30.
2. Симатова О.Б. Копинг-ресурсы и копинг-стратегии как показатели адаптационного потенциала подростков / О.Б. Симатова // Akademicka Psychologie. — 2016. — № 1. — Р. 50–57.
3. Хазова С.А. Совладающее поведение одаренных старшеклассников / С.А. Хазова // Психологический журнал. — 2004. — Т. 25, № 5. — С. 59–69.
4. Сирота Н.А. Профилактика наркомании и алкоголизма : учеб. пособие / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский. — Москва : Академия, 2003. — 176 с.
5. Кашапов М.М. Надситуативное мышление как когнитивный ресурс личности / М.М. Кашапов // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. — 2017. — Т. 22. — С. 3–9.
6. Холодная М.А. Интеллект как ресурс совладающего поведения / М.А. Холодная // Материалы итоговой научной конференции Института психологии РАН, Москва, 12-13 февр. 2009 г. / под ред. А.Л. Журавлева, Т.И. Артемьевой. — Москва, 2009. — С. 236–249.
7. Иванова Т.Ю. Теория сохранения ресурсов как объяснительная модель возникновения стресса / Т.Ю. Иванова // Психология. Журнал Высшей школы экономики. — 2013. — Т. 10, № 3. — С. 119–135.
8. Колесников В.Н. Психологическое благополучие студентов / В.Н. Колесников, А.В. Румянцева // Мир педагогики и психологии. — 2016. — № 4. — С. 77–86.
9. Румянцева А.В. К проблеме исследования принятия решений студентами в Интернете / А.В. Румянцева // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки (теория и методика профессионального образования). — 2018. — № 3 (45). — С. 129–135.
10. Григорьева Н.В. Профессиональная компетентность будущих специалистов: анализ уровня сформированности / Н.В. Григорьева, Л.А. Мокрецова, Н.А. Швеиц // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. — 2017. — Т. 23, № 3. — С. 122–126.
11. Симатова О.Б. Особенности некоторых компонентов профессиональной ментальности будущих педагогов и психологов / О.Б. Симатова // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки (теория и методика профессионального образования). — 2018. — № 3 (45). — С. 89–96.

12. Глузман А.В. Технология профессионально-педагогической подготовки студентов университета: системный подход / А.В. Глузман, А.А. Глузман // Гуманитарные науки. — Ялта, 2019. — № 1 (45). — С. 43–56.

References

1. Nartova-Bochaver S.K. «Coping Behavior» in the System of Concepts of Personality Psychology. *Psikhologicheskii zhurnal = Psychological Magazine*, 1997, vol. 18, no. 5, pp. 20–30. (In Russian).
2. Simatova O.B. Coping Resources and Coping Strategies as Indicators of Adaptive Capacity of Teens. *Akademicka Psychologie*, 2016, no. 1, pp. 50–57. (In Russian).
3. Khazova S.A. Coping Behavior by Gifted Senior Pupils. *Psikhologicheskii zhurnal = Psychological Magazine*, 2004, vol. 25, no. 5, pp. 59–69. (In Russian).
4. Sirota N.A., Yaltonsky V.M. *Profilaktika narkomanii i alkogolizma* [Prevention of Drug Addiction and Alcoholism]. Moscow, Akademiya Publ., 2003. 176 p.
5. Kashapov M.M. Supra-Situational Thinking as a Personality Cognitive Resource. *Izvestiya Irkutskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Psikhologiya = The Bulletin of Irkutsk State University. Series: Psychology*, 2017, vol. 22, pp. 3–9. (In Russian).
6. Kholodnaya M.A. Intelligence as the Resource of Coping Behavior. In Zhuravlev A.L., Artemieva T.I. (eds). *Materialy itogovoi nauchnoi konferentsii Instituta psikhologii RAN, Moskva, 12-13 fevralya 2009 g.* [Materials of the Final Scientific Conference of the Institute of Psychology RAS. Moscow, February 12-13, 2009]. Moscow, 2009, pp. 236–249. (In Russian).
7. Ivanova T.Yu. Conservation of Resources Theory as an Explanatory Model of Stress Development. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki = Psychology journal of the Higher School of Economics*, 2013, vol. 10, no. 3, C. 119–135. (In Russian).
8. Kolesnikov V.N., Rumjanceva A.V. Psychological Well-being of Students. *Mir pedagogiki i psikhologii = The World of Pedagogics and Psychology*, 2016, no. 4, pp. 77–86. (In Russian).
9. Rumyantseva A.V. The Problem of Students' Decision Making about Internet Activity. *Izvestiya Baltiiskoi gosudarstvennoi akademii rybopromyslovogo flota: psikhologo-pedagogicheskie nauki (teoriya i metodika professional'nogo obrazovaniya) = The Tidings of the Baltic State Fishing Fleet Academy: Psychological and Pedagogical Sciences (Theory and Methods of Professional Education)*, 2018, no. 3 (45), pp. 129–135. (In Russian).
10. Grigorieva N.V., Mokretsova L.A., Shvets N.A. Professional Competency of Future Specialists: the Analysis of its Level. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya. Sotsiokinetika = Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetica*, 2017, vol. 23, no. 3, pp. 122–126. (In Russian).
11. Simatova O.B. The Features of Some Components of Future Teachers and Psychologists' Professional Mentality. *Izvestiya Baltiiskoi gosudarstvennoi akademii rybopromyslovogo flota: psikhologo-pedagogicheskie nauki (teoriya i metodika professional'nogo obrazovaniya) = The Tidings of the Baltic State Fishing Fleet Academy: Psychological and Pedagogical Sciences (Theory and Methods of Professional Education)*, 2018, no. 3 (45), pp. 89–96. (In Russian).
12. Gluzman A.V., Gluzman A.A. Technology of Professional and Pedagogical Training of Students: Systematic Approach. *Gumanitarnye nauki = Humanitarian Sciences*, 2019, no. 1 (45), pp. 43–56. (In Russian).

Информация об авторе

Симатова Оксана Борисовна — кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии образования, Забайкальский государственный университет, г. Чита, Российская Федерация, e-mail: asimatov@mail.ru.

Author

Oksana B. Simatova — Ph.D. in Psychology, Assistant Professor, Chair of Psychology of Education, Transbaikal State University, Chita, Russian Federation, e-mail: asimatov@mail.ru.

Для цитирования

Симатова О.Б. Стратегии и модели копинг-поведения у лиц юношеского возраста, склонных к прокрастинации / О.Б. Симатова // *Baikal Research Journal*. — 2019. — Т. 10, № 4. — DOI: 10.17150/2411-6262.2019.10(4).5.

For Citation

Simatova O.B. Strategies and Models of Coping Behavior in Juvenile Persons Inclined to Procrastination. *Baikal Research Journal*, 2019, vol. 10, no. 4. DOI: 10.17150/2411-6262.2019.10(4).5. (In Russian).