

Рехтина Серафима Сергеевна

студентка

Научный руководитель

Маликова Елена Владимировна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Алтайский государственный

педагогический университет»

г. Бийск, Алтайский край

СТРАТЕГИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИ И ИХ ФОРМИРОВАНИЕ У ПОДРОСТКОВ

***Аннотация:** в статье представлено описание проявления стратегий совладающего поведения и возможностей их формирования у подростков. Для реализации цели были использованы эмпирические методы – тестирование (диагностический инструментарий: методика «Копинг-стратегии» (Р. Лазарус), а также эксперимент (формирование адаптивных стратегий совладающего поведения у подростков посредством реализации программы с элементами тренинговых упражнений, направленных на стабилизацию эмоциональных состояний, развитие внутреннего локуса контроля и стрессоустойчивости).*

***Ключевые слова:** совладающее поведение, копинг-стратегии, подростки.*

Проблема совладающего поведения в современной психологической науке является актуальной и активно изучаемой. В динамично изменяющейся действительности подросткам постоянно приходится преодолевать препятствия, приспосабливаться к трансформирующимся ситуациям, находить наиболее оптимальные пути выхода из встречающихся трудностей. Чтобы чувствовать себя более или менее безопасно и успешно адаптироваться к новой реальности жизни им необходимо использовать различные личностные ресурсы, помогающие совладать с возникающими сложностями.

Совладающее поведение или «копинг» происходит от английского «соре» (преодолевать), обозначая способы, с помощью которых человек справляется с трудностями и адаптируется к сложным ситуациям. Иначе говоря, совладание связано с проявлением определенных усилий, которые человек направляет на устранение угрожающих ему факторов.

Подростковый возраст является наиболее уязвимым в плане возникающих проблем и трудностей (как объективных, так и субъективных), что актуализирует проблему совладающего поведения подростков, у которых, с точки зрения Е.В. Маликовой (2025), за счет снижения уровня самоконтроля и неустойчивости саморегуляционных характеристик наблюдается отсутствие умения совладать с различными жизненными обстоятельствами [1, с. 417].

Аналитический обзор работ, посвященных защитным и совладающим стратегиям поведения у детей и подростков, представлен в работе А.А. Мироновой (2023), согласно которому сделан вывод о том, что выбор стратегий поведения определяется в соответствии с адаптивными и личностными ресурсами детей, а на формирование копинг-поведения оказывает влияние социальное окружение и стиль воспитания в семье [2, с. 227].

Наше исследование было направлено на изучение стратегий совладающего поведения и процесса их формирования у подростков.

С подростками была проведена методика «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса, включающая в себя 8 шкал, каждая из которых представляет определённый стандартный вариант поведения в трудной ситуации.

На *рисунке 1* представлены результаты, отражающие выраженность каждой из шкал (копинг-стратегии) у юношей и девушек подросткового возраста. Сравнительные данные показали доминирование одинаковых стратегий поведения у юношей и девушек, разница заключается лишь в их различном соотношении.

Так у девушек наиболее ярко выражены «Положительная переоценка» в сочетании с «Бегством-избеганием», «Планированием решения проблемы» и «Самоконтролем», у юношей последовательность стратегий представлена «Планированием решения проблемы», «Самоконтролем» и «Положительной переоценкой».

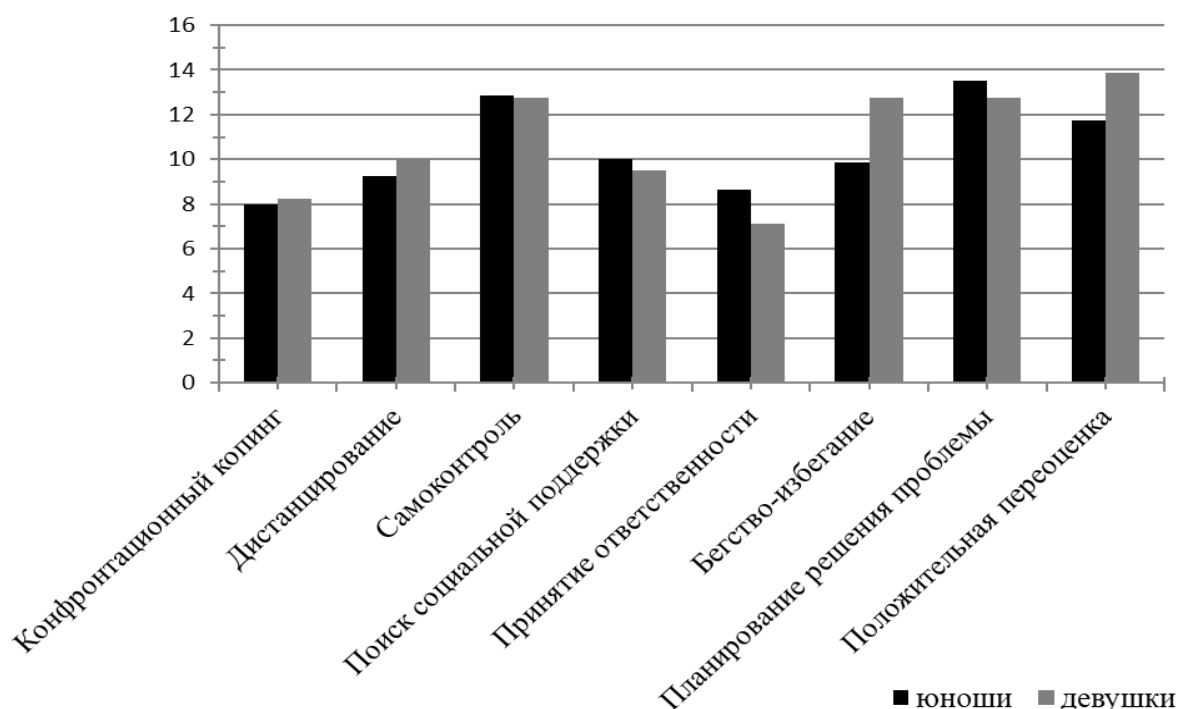


Рис. 1. Выраженность копинг-стратегий у подростков (N=26)

Девушки и юноши с незначительной разницей проявляют усилие по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности, а также усилие по регулированию своих чувств и действий. В трудных ситуациях они стараются выразить себя творчески, набираясь опыта в этой деятельности и открывая для себя что-то новое. При возникновении сложностей подростки контролируют свои эмоции, стараются не показывать своих чувств, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела. Им свойственно использовать прошлый опыт для избегания нежелательных ситуаций.

Кроме того девушкам, в отличие от юношей, свойственны еще и стремления, направленные к бегству или избеганию проблемы. Они отказываются верить, что подобное действительно произошло, надеялся на чудо в его и фантазирую, как все чем это может обернуться.

В целом представленные результаты указывают на недостаточную сформированность адаптивных стратегий совладающего поведения у подростков, что позволило нам определить дальнейшую направленность работы по их формированию.

С этой целью нами была составлена и реализована программа с элементами тренинговых упражнений, направленных на стабилизацию эмоциональных состояний, развитие внутреннего локуса контроля и стрессоустойчивости у подростков.

Для определения эффективности программы была проведена повторная диагностика. Ее результаты показали положительную динамику в формировании адаптивных стратегий совладающего поведения у подростков. Подростки стали признавать свою роль в решении возникающих проблем, дистанцироваться и уменьшать ее значимость, а также искать поддержки в ее решении.

Таким образом, программа с элементами тренинговых упражнений, направленных на стабилизацию эмоциональных состояний, развитие внутреннего локуса контроля и стрессоустойчивости, показала свою эффективность в процессе формирования адаптивных стратегий совладающего поведения у подростков.

Список литературы

1. Маликова Е.В. Проявление саморегуляции у подростков с различными типами реагирования в конфликтных ситуациях / Е.В. Маликова, М.В. Уразова // Сормовские чтения – 2025: научно-образовательное пространство, реалии и перспективы повышения качества образования: материалы Международной науч.-практ. конференции (Краснодар, 14 февраля 2025г.). – Чебоксары: Среда, 2025. – С. 417–420 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_80415571_26832101.pdf (дата обращения: 15.04.2025). EDN JSFQLB
2. Миронова А.А. Защитное и совладающее поведение в детском и подростковом возрасте: обзор российских исследований / А.А. Миронова // Педагогическое образование в России. – 2023. – №2. – С. 222–231 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/zaschitnoe-i-sovladayuschee-povedenie-v-detskom-i-podrostkovom-vozhraсте-obzor-rossiyskih-issledovaniy> (дата обращения: 05.02.2025). EDN WPACDS