

2. Богданов, А. В. Социализация подростков в условиях футбольного клуба / А. В. Богданов // Образование и саморазвитие. – 2008. – № 3. – С. 130–136.
3. Бушманова, В. Э. Социализация подростков в процессе занятий футболом / В. Э. Бушманова // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 6. – С. 28–31.
4. Дьяконова, Т. М. Технология формирования личности подростков в процессе занятий кендо: автореф. дис. ... пед. наук : 13.00.04 / Т.М. Дьяконова. – Хабаровск, 2010. – 25 с.
5. Козырева, О. А. Особенности и специфика социализации, самореализации и саморазвития подростков в условиях спортивной школы по футболу / О.А. Козырева, И. Г. Зинченко, В. В. Соснов // Теория и практика образования в современном мире (II) : материалы Междунар. заоч. науч. конф., Санкт-Петербург, нояб. 2012 г. / отв. ред. О. А. Шульга. – СПб., 2012. – С. 124–26.
6. Мардахаев, Л. В. Социальная педагогика. Полный курс : учебник для вузов / Л. В. Мардахаев. – 5-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2011. – 797 с. С. 60
7. Мудрик, А.В. Социальная педагогика. Учебник для студ. высш. учеб. заведений. – 6-е изд., перераб. и доп. – М. : Академия, 2007. – 224 с.
8. Пергаменщик Л. А., Пузыревич Н. Л. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. Практикум: учеб.-метод. пособие. — Минск: Изд-во Гревцова, 2012. — 340 с
9. Психологические проблемы молодых спортсменов / А. Г. Грецов [и др.] // Учен. зап. Ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 7. – С. 217–221.
10. Ремшмидт, Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности: пер. с нем. / Х. Ремшмидт. – М. : Мир, 1994. – 320 с.
11. Рослякова, С. В. Особенности социализации современных подростков /С.В. Рослякова, Т. Г. Пташко, Е. Г. Черникова // БГЖ. 2018. – №4 (25). – С. 292–296.
12. Управление процессом социализации подростков в условиях специально организованного образовательного пространства спортивной школы / В.Г. Тютюков [и др.] // Slovak Intern. Sci. J. – 2018. – № 24. – Р. 32–35.
13. Черепанов, М. А. Особенности построения системы принципов социализации и самореализации воспитанников ДЮСШ по футболу / М.А. Черепанов, О. А. Козырева // Эволюция психолого-педагогических наук : сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф., 23 июня 2014 г. / Науч. центр «Аэтерна» ; отв. ред. А. А. Сукиасян. – Уфа, 2014. – С. 35–37.
14. Шукис, С. Юношеский спорт – фактор социализации / С. Шукис, К. Кардялис, Р. Янкаускаене // Социс. – 2005. – № 11. – С. 87–96.
15. Эльконин, Д. Б. Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 4-е изд., стер. /Д. Б. Эльконин. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 384 с.

СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ КАК ФАКТОР ПОДДЕРЖАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПОДРОСТКОВ, ОКАЗАВШИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

Овчарова Елена Владимировна

кандидат психол. наук, доцент

кафедры социально-гуманитарных дисциплин,

Волжский филиал Волгоградского государственного университета,

г. Волжский

Полина Анжелика Владимировна

кандидат психол. наук, доцент,

заведующий кафедрой социально-гуманитарных дисциплин,

Волжский филиал Волгоградского государственного университета,

г. Волжский

COPING BEHAVIOR AS A FACTOR IN MAINTAINING THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF ADOLESCENTS IN DIFFICULT LIFE SITUATIONS

Ovcharova Elena Vladimirovna

candidate of psychology, associate Professor of

the Department of social and humanitarian disciplines,

Volzhsky branch of Volgograd state University,

Volzhsky

Polina Anzhelika Vladimirovna

candidate of psychology, associate Professor,

head of the Department of social and humanitarian disciplines,

Volzhsky branch of Volgograd state University,

Volzhsky

DOI: 10.31618/nas.2413-5291.2020.4.61.337

АННОТАЦИЯ

В статье рассматривается проблема выбора копинг-стратегий у подростков в трудной жизненной ситуации. Представлены результаты эмпирического исследования особенностей совладающего поведения у подростков с разным уровнем психологического благополучия. Выявлено, что у подростков в трудной жизненной ситуации преобладают шкалы «дистанцирование» и «избегание-избегание», что ограничивает у них применение копинг-стратегий и снижает совладание со стрессом.

ABSTRACT

The article deals with the problem of choosing coping strategies for teenagers in difficult life situations. The results of an empirical study of coping behavior in adolescents with different levels of psychological well-being are presented. It was found that adolescents in difficult life situations have a predominant scale of "distancing" and "avoidance-avoidance", which limits their use of coping strategies and reduces coping with stress.

Ключевые слова: копинг-стратегии; совладающее поведение; подростки; психологическое благополучие; трудная жизненная ситуация.

Keywords: coping strategies; coping behavior; adolescents; psychological well-being; difficult life situation.

**Публикация осуществлена при финансовой поддержке РФФИ, проект № 19-013-00331*

В последнее время активно повышается внимание науки и практики к изучению социально-психологических факторов, влияющих на успешное преодоление трудных жизненных ситуаций. Особенно сложно сохранить психологическое равновесие и адаптироваться к стрессовой ситуации подросткам. В связи с этим, актуальность изучения совладающего поведения в подростковом возрасте объясняется важностью выбора эффективных копинг-стратегий, которые помогут справиться с жизненными трудностями или снизить их влияние на организм.

Под копинг-поведением понимается стремление индивида преодолевать жизненные трудности или стресс, и предусматривает определенное умение применять осознанные стратегии действий, адекватных ситуации и личностным особенностям. «Копинг», или «преодоление стресса», рассматривается в литературе как деятельность личности по поддержанию или сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям [3].

Теоретический анализ современных зарубежных и отечественных работ показал, что авторы (К. Гавери, Р. Мосс, Дж. Шефер, Л. Перлин, К. Шулер, Э. Фрайденберг, Р. Льюис) выделяют разные стратегии и стили копинг-поведения, используемые людьми в трудных жизненных ситуациях. Копинг-поведение представляет собой поведение, нацеленное на адаптацию к обстоятельствам [1; 5; 6]. Оно предполагает сформированное умение применять определенные средства для совладания со стрессовыми ситуациями. Особенности данного умения взаимосвязаны с личностными конструктами (Я-концепция, локус контроля, эмпатия и другие). Основные виды копинг-стратегий были выделены Р. Лазарусом и С. Фолкман: стратегия планового решения проблемы, стратегия противостоящего совладания, стратегия принятия ответственности, стратегия самоконтроля, стратегий позитивной переоценки, стратегий поиска социальной поддержки, стратегия дистанцирования и стратегия избегания [4].

Большинство авторов сходятся во мнении, что негативные последствия столкновения с трудными

жизненными ситуациями могут быть смягчены адаптивными стратегиями их преодоления (совладания). Именно поэтому копинг-стратегии являются важным фактором психологического благополучия, здоровья и успешности деятельности. Однако, что не все механизмы поведения в стрессовых ситуациях имеют одинаковую эффективность. Одни могут помочь справиться со стрессором, другие же только ухудшать его воздействие. В отличие от психологических защит, когда тревога может быть преодолена и без обязательного решения проблемы, процессы совладания целенаправленные, гибкие и адекватные реальности адаптивные действия. Базой и поддержкой копинг-стратегий служат внутренние ресурсы личности, жизнестойкость, доверие и оптимизм.

Тот факт, что интенсивное развитие совладающего поведения приходится на подростковый и юношеский возраст, дает основание для более детальной проработки вопроса о развитии стратегий совладания в подростковом возрасте, как важном рубеже в формировании личности. У подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, низкий уровень психологического благополучия, вследствие этого они ограничены в применении копинг-стратегий. Под психологическим благополучием вслед за К. Рифф понимаем совокупное системное состояние человека или группы, представляющее комплексную связь физических, психологических, культурных, социальных и духовных факторов и отражающее восприятие, и оценку человеком своей самореализации с точки зрения пика потенциальных возможностей. Автор выделяет шесть основных компонентов психологического благополучия: позитивные отношения с людьми, автономия (независимость, внутренний контроль), управление средой (навык эффективно использовать внешние ресурсы), цели в жизни, осмысленность, личностный рост и принятие себя [7].

Для большинства подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, характерны высокий уровень избегания проблем, уклонение от любых стрессовых ситуаций, используя как пассивные

способы избегания – чувство вины, употребление алкоголя, наркотиков или суицид, так и активные – агрессия, обвинение других, бешенство. Их стратегии слабо направлены на поиск социальной поддержки и разрешения проблем, про которой субъект старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для того чтобы эффективно разрешить проблему представлена низким уровнем. Кроме этого, подростки подвержены эмоциям и выражают свое отношение к трудной жизненной ситуации с помощью эмоционального всплеска, желая уменьшить эмоциональное напряжение и поддержать аффективное равновесие [2].

С целью выявления доминирующих копинг-стратегий у подростков с разным уровнем психологического благополучия было проведено исследование, в котором приняло участие 120 человек в возрасте 14-16 лет. В экспериментальную группу на основании социальной карты вошли 62 подростка в трудной жизненной ситуации (оставшихся без попечения родителей; подростки из неполных семей; а также подростки, проживающие в малоимущих и многодетных семьях) на базе «Волжский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних», ГКСУ СО «Волжский центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей», ГК ОУ «Среднеахтубинская школа-интернат». Контрольную группу составили 58 подростка, воспитывающиеся в социально-благоприятных условиях (наличие обоих родителей, медицинское благополучие, отсутствие хронических семейных конфликтов, здоровый семейный образ жизни) на базе МБОУ № 35.

В исследовании были использованы следующие методики: Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д.Ф. Эндлер; адаптированный вариант Т.А. Крюковой); Методика «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус, С. Фолкман); Опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко).

На основании результатов методики «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко) с помощью t -критерия Стьюдента выявлено, что уровень психологического благополучия у подростков из благоприятных социальных условий выше, чем у подростков в трудной жизненной ситуации.

Результаты методики выбора копинг-поведения в стрессовых ситуациях (С. Нормана) позволили сделать вывод, что существуют статистически значимые различия стратегий копинг-поведения у подростков экспериментальной и контрольной группы по следующим шкалам: решение ($t_{\text{мп}} = 5.5$ при $p \leq 0.01$), отвлечение ($t_{\text{мп}} = 11.9$ при $p \leq 0.01$) и социальное отвлечение ($t_{\text{мп}} = 9.9$ при $p \leq 0.01$). **Можно сделать вывод, что подростки в трудной жизненной ситуации затрудняются с поиском решения проблем, их анализом, не имеют**

представлений о различных способах выхода из стрессовой ситуации. Они предпочитают держать дистанцию, иметь обособленную позицию при взаимодействии с другими, переживают трудные жизненные ситуации в себе. Не проявляют способности к быстрому отвлечению и переключению внимания.

Применяя коэффициент ранговой корреляции Спирмена, выявлено наличие значимой связи между стратегиями социального отвлечения и избегания у подростков в трудной жизненной ситуации. Чем выше уровень избегания, тем выше уровень социального отвлечения ($r=0,7$ при $p \leq 0.01$), т.е. подростки стараются переключиться, уйти от сложностей, включаясь во взаимодействие с другими, в социальную деятельность, избегая при этом необходимости решать трудную жизненную ситуацию.

Анализ результатов методики «Способы совладающего поведения» (Р. Лазаруса, С. Фолкман) показал, что статистически значимых различий в выборе копинг-стратегий между двумя группами подростков. Все шкалы находятся примерно в одинаковой позиции. Такие стратегии как «конфронтация» (50,3%), «самоконтроль» (54,4%), «поиск социальной поддержки» (56,9%), «решение» (49,8%) и «положительная переоценка» (60,2%) легче даются подросткам из благоприятных социальных условий. У подростков в трудной жизненной ситуации преобладают шкалы «дистанцирование» (49,4%), «принятие ответственности» (48,2%) и «избегание-избегание» (51,5%). Труднее подросткам данной группы даются стратегии «конфронтации» (45,1%), «самоконтроля» (48,0%), «поиска социальной поддержки» (45,0%), «решения» (46,8%) и «положительной переоценки» (47,1%). Можно сказать, что подросткам в трудной жизненной ситуации труднее подавлять и сдерживать эмоции, контролировать свое поведение, они не стремятся к самообладанию. Также им тяжелее предпринимать усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки, труднее взаимодействовать с близкими людьми, ожидать поддержки, внимания, совета, сочувствия или конкретной помощи, характерно решение трудных жизненных ситуаций самостоятельно. Сложности вызывает и преодоление негативных переживаний за счет положительного переосмысления проблемы.

Существуют статистически значимые различия (t -Стьюдента) стратегий копинг-поведения подростков экспериментальной и контрольной группы по следующим шкалам «поиск социальной поддержки» ($t_{\text{мп}} = 3,1$ при $p \leq 0.01$), «положительная переоценка» ($t_{\text{мп}} = 3,6$ при $p \leq 0.01$), «самоконтроль» ($t_{\text{мп}} = 1,6$ при $p \leq 0.01$). **Это говорит о том, что подростки в трудной жизненной ситуации редко обращаются за помощью или советом к близким людям, решают трудные жизненные ситуации самостоятельно.** Кроме того, подросткам данной группы трудно преодолевать негативные переживания за счет

положительного переосмысления проблемы. Однако, для двух групп подростков сложно контролировать свое поведение в трудных жизненных ситуациях, сдерживать эмоции. Это объясняется особенностями подросткового возраста.

Таким образом, подростки, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации, чаще руководствуются стратегиями «эмоций» и «избегания». У них преобладает эмоциональное отреагирование и стремление дистанцироваться, переключиться, избежать необходимости решать ситуацию. Труднее всего им даются стратегии «решения», «отвлечения» и «социального отвлечения». Они испытывают трудности в составлении плана действий по решению проблемы, ее анализе, ограничены в различных способах выхода из стрессовой ситуации. Они предпочитают держать дистанцию, иметь обособленную позицию при взаимодействии с другими, переживают трудные ситуации в себе. Кроме того, подросткам в трудной жизненной ситуации трудно преодолевать негативные переживания за счет положительного переосмысления проблемы.

Список литературы:

1. Набиуллина Р.Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом

(определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция): учеб. пособие [Текст] / Р.Р. Набиуллина, И.В. Тухтарова. – Казань, 2003. – С. 23–29

2. Полина А.В., Овчарова Е.В. Особенности коммуникативной компетентности у подростков, попавших в трудную жизненную ситуацию // Мир науки. Педагогика и психология, 2019 №4, <https://mir-nauki.com/PDF/38PSMN419.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

3. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии [Текст] / С.Л. Рубинштейн – М.: Академия, 2012 – 583 с.

4. Фолкман С. Персональный контроль, стресс и копинг–процессы/ С. Фолкман. – Москва: Медицина, 2014. – 54 с.

5. Frydenberg E., Lewis R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? // American Educational Research Journal. 2000. Vol. 37, N 3. P. 727–745.

6. Moos, R. H., Brennan, P. L., Fondacaro, M. R., & Moos, B. S. (1990). Approach and avoidance coping responses among older problem and nonproblem drinkers. *Psychology and Aging*, 5, 31–40.

7. Ryff C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology* (1995).

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ У ПОДРОСТКОВ, ПОПАВШИХ В ТРУДНУЮ ЖИЗНЕННУЮ СИТУАЦИЮ

Полина Анжелика Владимировна

кандидат психол. наук, доцент,

заведующий кафедрой социально-гуманитарных дисциплин,

Волжский филиал Волгоградского государственного университета,

г. Волжский

Овчарова Елена Владимировна

кандидат психол. наук, доцент

кафедры социально-гуманитарных дисциплин,

Волжский филиал Волгоградского государственного университета,

г. Волжский

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL DEFENSE MECHANISMS IN ADOLESCENTS IN DIFFICULT LIFE SITUATIONS

Polina Anzhelika Vladimirovna

candidate of psychology. associate Professor,

head of the Department of social and humanitarian disciplines,

Volzhsky branch of Volgograd state University,

Volzhsky

Ovcharova Elena Vladimirovna

candidate of psychology. associate Professor of

the Department of social and humanitarian disciplines,

Volzhsky branch of Volgograd state University,

Volzhsky

DOI: 10.31618/nas.2413-5291.2020.4.61.338

АННОТАЦИЯ

В статье рассматривается проблема исследования стратегий совладания и механизмов психологической защиты у подростков, попавших в трудную жизненную ситуацию. В работе представлены результаты эмпирического исследования личности подростков, воспитывающихся в разных социальных условиях. Выявлено, что подростки, находящиеся в трудной жизненной ситуации, склонны