

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт  
(наименование института полностью)

Кафедра Педагогика и психология  
(наименование)

37.03.01 Психология  
(код и наименование направления подготовки / специальности)

Психология  
(направленность (профиль) / специализация)

## **ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

на тему Взаимосвязь жизнестойкости и копинг-стратегий личности юношеского возраста

Обучающийся Ю.С. Цыбина  
(Инициалы Фамилия) (личная подпись)

Руководитель канд. психол. наук, Т.А. Бергис  
(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2025

## **Аннотация**

Тема исследования «Взаимосвязь жизнестойкости и копинг-стратегий личности юношеского возраста».

Цель исследования – изучить особенности взаимосвязи жизнестойкости и копинг-стратегий личности юношеского возраста.

Объект исследования – жизнестойкость личности.

Предмет исследования – жизнестойкость и копинг-стратегии личности в юношеском возрасте, а также их взаимосвязь.

Задачи исследования: провести теоретический анализ понятия жизнестойкости и копинг-стратегий в психологической литературе; определить особенности взаимовязи жизнестойкости и способов совладания со стрессом в юношеском возрасте; выбрать и адаптировать психодиагностические методики для исследования; провести эмпирическое исследование уровня жизнестойкости, самооценки и копинг-стратегий подростков; проанализировать взаимосвязь между жизнестойкостью и используемыми копинг-стратегиями; разработать практические рекомендации по развитию жизнестойкости у подростков.

Практическая значимость заключается в том, что полученные результаты могут быть использованы в работе школьных психологов, социальных педагогов, а также в рамках программ психологического сопровождения и профилактики эмоционального выгорания и дезадаптации учащихся.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав (теоретической и практической), заключения, списка литературы и приложений. Объем работы составляет 60 страниц без списка литературы и приложений.

## Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические основы проблемы взаимосвязи жизнестойкости и копинг-стратегий личности юношеского возраста .....	8
1.1 Подходы к определению жизнестойкости и копинг-стратегий личности юношеского возраста.....	8
1.2 Особенности взаимосвязи жизнестойкости и копинг-стратегий личности юношеского возраста.....	13
1.3 Проблемы взаимосвязи жизнестойкости и копинг-стратегий личности юношеского возраста.....	18
Глава 2 Экспериментальное исследование взаимосвязи жизнестойкости и копинг-стратегий личности юношеского возраста .....	24
2.1 Организация и методы исследования.....	24
2.2 Результаты исследования взаимосвязи жизнестойкости и копинг-стратегий личности юношеского возраста .....	31
2.3 Рекомендации родителям по развитию жизнестойкости и копинг-стратегий личности юношеского возраста .....	47
Заключение.....	59
Список используемой литературы.....	61
Приложение А Результаты эмпирического исследования.....	63

## **Введение**

Современное общество предъявляет все более высокие требования к личности человека, особенно в период его становления – в юношеском возрасте. Подростки сталкиваются с разнообразными жизненными вызовами: ростом информационной нагрузки, нестабильностью социальной среды, необходимостью раннего самоопределения. Это порождает повышенный уровень стресса и психологической напряженности, требующий от юной личности развитой способности к адаптации, умения справляться с трудностями и устойчивости к негативным жизненным обстоятельствам. В этих условиях ключевыми становятся такие психологические качества, как жизнестойкость и эффективные копинг-стратегии.

Жизнестойкость представляет собой интегральную характеристику личности, определяющую способность преодолевать жизненные трудности, сопротивляясь стрессу, сохранять внутреннее равновесие и активность в условиях неопределенности. Как отмечают С. Мадди, Д.А. Леонтьев и М.А. Мадоян, высокая жизнестойкость обеспечивает успешную адаптацию человека в обществе, способствует эмоциональной устойчивости, психологическому благополучию и личностному росту.

Наряду с этим особую значимость в контексте изучения жизнестойкости приобретают копинг-стратегии – способы, с помощью которых человек справляется с эмоциональными и поведенческими последствиями стрессовых ситуаций. Копинг может быть конструктивным – способствовать разрешению конфликта или преодолению проблемы, либо деструктивным – приводить к избеганию, отрицанию или эмоциональному срыву. Именно характер используемых стратегий в юношеском возрасте оказывает значительное влияние на общий уровень устойчивости личности к жизненным трудностям.

Актуальность темы исследования обусловлена возрастанием психологических нагрузок, которые испытывает современный подросток. По данным исследований Федерального института развития образования (2023

год), более 60 % старшеклассников испытывают повышенный уровень тревожности, а около 45 % – хроническое переутомление и стресс, что отражается на их самооценке, социальном поведении и учебной мотивации. В условиях постоянных перемен и социальной нестабильности именно развитие жизнестойкости и адаптивных копинг-стратегий становится важнейшей задачей психологического сопровождения школьников.

Кроме того, юношеский возраст является сензитивным периодом для формирования устойчивых личностных качеств, определяющих дальнейшее поведение человека во взрослой жизни. Формирование у подростков конструктивных копинг-стратегий и жизнестойкости становится основой успешной социализации, самореализации и профилактики девиантного поведения.

Степень разработанности проблемы в научной литературе достаточно высока. Феномен жизнестойкости изучался в трудах С. Мадди, Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой, М.А. Одинцовой, Б.Р. Манделя, Л.В. Бура, Л.А. Саченко. Копинг-стратегии исследовались Р. Лазарусом, С. Фолкман, Л.И. Вассерманом, А.Ю. Казаковой, П.С. Гуревичем. Однако в отечественной практике по-прежнему недостаточно эмпирических исследований, посвященных выявлению взаимосвязей между жизнестойкостью, самооценкой и копинг-стратегиями именно в подростковом и юношеском возрасте, а также разработке практико-ориентированных рекомендаций для родителей и педагогов.

Цель исследования – изучить особенности взаимосвязи жизнестойкости, самооценки и копинг-стратегий личности юношеского возраста.

Объект исследования – жизнестойкость личности.

Предмет исследования – взаимосвязь жизнестойкости и копинг-стратегий личности в юношеском возрасте.

Гипотеза исследования: предполагается, что высокий уровень жизнестойкости личности юношеского возраста связан с использованием конструктивных копинг-стратегий и адекватной самооценкой, а низкая

жизнестойкость – с преобладанием деструктивных копинг-стратегий и заниженной самооценкой.

Задачи исследования:

- провести теоретический анализ проблемы жизнестойкости и копинг-стратегий в психологической литературе;
- определить особенности взаимосвязи жизнестойкости и способов совладания со стрессом в юношеском возрасте;
- подобрать и адаптировать психодиагностические методики, адекватные целям исследования;
- провести эмпирическое исследование уровня жизнестойкости, самооценки и копинг-стратегий подростков;
- выявить взаимосвязи между показателями жизнестойкости, копинг-стратегий и самооценки с учетом половых различий;
- разработать практические рекомендации для родителей и педагогов по развитию жизнестойкости у подростков.

Методы исследования: теоретический анализ научной литературы; наблюдение; анкетирование; тестирование (тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой; копинг-опросник Р. Лазаруса – С. Фолкман; методика самооценки Дембо-Рубинштейн); количественная и качественная обработка данных с применением корреляционного анализа.

База исследования – муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти «Школа № 46 имени первого главного конструктора Волжского автомобильного завода В.С. Соловьева». Выборка – 40 учащихся 8-10-х классов в возрасте 14-16 лет (20 юношей и 20 девушек).

Методологическую основу исследования составили концепции личностного подхода (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, С.Л. Рубинштейн), теория психологической устойчивости и жизнестойкости (С. Мадди, Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова), а также теория совладающего

поведения (Р. Лазарус, С. Фолкман).

Теоретическая значимость работы заключается в уточнении представлений о жизнестойкости личности юношеского возраста, в раскрытии ее взаимосвязей с копинг-стратегиями и самооценкой, а также в развитии подходов к пониманию адаптационного потенциала личности подростка.

Практическая значимость исследования состоит в возможности использования полученных результатов в работе школьных психологов, социальных педагогов и классных руководителей при организации психолого-педагогического сопровождения, разработке тренинговых программ по развитию жизнестойкости и конструктивных копинг-стратегий у подростков.

Научная новизна работы определяется проведением эмпирического анализа взаимосвязей между компонентами жизнестойкости, копинг-стратегиями и самооценкой у подростков с учетом гендерных различий, что ранее не получало достаточного освещения в отечественных исследованиях.

Структура работы: бакалаврская работа состоит из введения, двух глав – теоретической и практической, заключения, списка литературы и приложений. В первой главе рассматриваются теоретико-методологические основы понятий «жизнестойкость» и «копинг-стратегии», их роль в личностном развитии юношеского возраста. Во второй главе представлены методика, процесс и результаты эмпирического исследования, а также разработаны практические рекомендации по развитию жизнестойкости и социальных навыков у подростков.

# **Глава 1 Теоретические основы проблемы взаимосвязи жизнестойкости и копинг-стратегий личности юношеского возраста**

## **1.1 Подходы к определению жизнестойкости и копинг-стратегий личности юношеского возраста**

Исследование зависимости жизнестойкости от используемых копинг-стратегий у подростков производились в психологической литературе такими исследователями, как Л.В. Бура [2], М.А. Мадоян [10], Б.Р. Мандель [11], Л.А. Саченко [19] и другими [22, 26].

В современной среде подростки сталкиваются с тем, что общество требует от них довольно много: толерантности, адаптивности, гибкого мышления, развитого интеллекта и многого другого.

Чтобы стать востребованной и социально значимой личностью сегодня подростки вынуждены очень много узнавать и многому учиться, современный подросток подвержен информационной перегрузке и хроническому стрессу во много раз большим, чем их сверстники еще несколько десятилетий назад.

Это ведет к тому, что современный подросток часто находится в состоянии хронического стресса, тревожности, неуверенности в себе, что порождает психическую нестабильность, склонность к депрессиям, неврозам, психосоматических заболеваниям.

Также отдельно следует сказать о том, что кризис подросткового возраста, во время которого подросток проходит через процесс вторичной социализации, ищет свое место в жизни и коллективе, намечает будущее развитие, задумывается о профессии, о своей социальной и гендерной роли, накладывается на период старших классов – а это экзаменационные стрессы, стрессы, связанные с обучением, отношениями с противоположным полом, с семьей [2].

Поэтому у подростка могут возникать негативные установки, могут формироваться негативные копинг-стратегии, может понижаться

жизнестойкость и позитивное мировосприятие в сторону формирования деструктивных настроений и установок. И особенно важно в этот момент правильно подходить к развитию у подростка позитивных копинг-стратегий и выработке жизнестойкости и положительного само- и мировосприятия.

Рассмотрим понятие жизнестойкости, копинг-стратегий, их типы и зависимость друг от друга у подростков. Сам термин был впервые предложен американским психологом С. Мадди [26]. И означал «паттерн установок и навыков, который позволяет превращать изменения в окружающей действительности в возможности для личностного роста» [16, с. 21].

В современной психологической литературе жизнестойкость рассматривается как интегральный параметр психического здоровья личности. За счет жизнестойкости человек может приспосабливаться к психологически и физически сложным условиям жизни и работы, находить возможность радоваться, позитивно относиться к жизни и развиваться в любых условиях [9].

Понятие жизнестойкости первоначально было связано с тем, в насколько неблагополучных условиях может существовать человек, а как справляется со сложностями и трудностями, как в контексте физического выживания или сохранности психики, так и с позиции адаптации социальной.

«Всего было выделено шесть параметров жизнестойкости в процессе изучения данного феномена, к ним исследователи отнести такие показатели, как:

- адаптация в детском возрасте;
- жизнестойкость личности;
- подготовленность к стрессам;
- расчленение стрессов (умение разделять и анализировать стрессовые ситуации);
- социальная поддержка;
- влияние окружающей среды» [19, с. 255].

Среди структурных компонентов жизнестойкости как психического конструктора и личностного образования выделяют три сферы, взаимосвязанные между собой. Это умение преодолевать сложности, сознательная рефлексия, копинг-стратегия, то есть стратегия преодоления стресса и сложных ситуаций.

О.В. Токарь говорит, что существует несколько копинг-стратегий, среди наиболее распространенных есть позитивные и негативные, которые выработаны самой личностью в течение жизни в процессе столкновениями с различными сложностями [21].

Это своего рода паттерн поведения, который человек с накоплением жизненного опыта вырабатывает для себя, которым пользуется в моменты возникновения разных ситуаций. Это лишь часть жизнестойкости, поскольку, применяя ту или иную копинг-стратегию, человек практически неосознанно защищается, а осмысляя и находя точки применения личностных сил и роста, человек с высокой жизнестойкостью приспосабливается, учится решать проблемы разными способами, растет духовно и личностно [24, 25].

«Среди самых распространенных копинг-стратегий выделяю такие, как:

- дистанцирование;
- противостоящее совладание;
- самоконтроль;
- принятие ответственности;
- поиск социальной поддержки;
- избегание;
- плановое решение проблемы;
- переоценка ситуации» [21, с. 32].

Такие исследователи, как М.А. Одинцова [14], М.А. Мадоян [10], П.С. Гуревич [4] и другие в процессе изучения копинг-стратегий в связи с жизнестойкостью личности нашли следующую зависимость: более жизнестойкие личности, которые относятся к жизни и происходящим сложностям более позитивно, рефлексируют по поводу своего поведения и

реакций, делают выводы, осмысляют свои решения, отличаются позитивными копинг-стратегиями, более эффективными способами совладания со стрессом, а также возможностью и желанием постоянно учиться и расти, совершенствовать свою личность.

Соответственно, можно сказать, что если человек обладает позитивными установками, положительным мировосприятием, стремлением к анализу, позитивному развитию и отношению к сложным ситуациям, обладают пониженным уровнем тревожности, адекватной самооценкой, они лучше справляются со стрессом, оптимистичные люди обладают более стабильной психикой, а также более стабильной работой сердечно-сосудистой системы, то есть жизнестойкость и оптимизм помогают бороться со стрессом и защищают организм человека от психосоматических заболеваний и последствий острого и хронического стресса [14].

Также отмечается, что при состоянии хронического стресса и воздействия стрессовых факторов, если человек не социализирован в должной мере, обладает негативными копинг-стратегиями, не уверен в себе, его жизнестойкость снижена, то он больше подвержен физическим и психическим заболеваниям. Отмечено, что самые позитивные факторы для развития и укрепления жизнестойкости – это отсутствие стрессовых факторов или их низкая степень воздействия на личность, и общее состояние здоровья и удовлетворенности жизнью [6].

Жизнестойкость личности в целом влияет на формирование положительных копинг-стратегий, а также само восприятие личности своих паттернов поведения в стрессовых и сложных ситуациях, рефлексия и анализ, когда человек работает над тем, чтобы превратить негативные копинг-стратегии в положительные, оказывает положительное влияние на жизнестойкость.

Очень во многом формирование позитивных копинг-стратегий и развитие жизнестойкости зависит от того, в каких условиях рос и развивался человек. Если в семье родители предпочитают позитивно справляться со

сложностями, предпочитают позитивные копинг-стратегии, в целом обстановка в семье спокойная и благоприятная, то и у ребенка, и впоследствии взрослого будет наблюдаться позитивное мировосприятие, стабильная самооценка и высокая жизнестойкость [18].

Важным компонентом формирования жизнестойкости является не только семья, но и социальное окружение личности. Это отношения со сверстниками, отношения подростков с учителями, с другими взрослыми, отношения в семье, отношения совым партнером. Если человека поддерживают друзья, учителя, себя, то его жизнестойкость будет стабильно высокой. И в целом сложно сказать, что при высокой жизнестойкости у личности наблюдается более стабильное и крепкое психическое здоровье [23].

Л.Ж. Караванова определяет жизнестойкость следующим образом: это «важный личностный ресурс, связанный не только с преодолением сложных жизненных ситуаций, но и с оптимистическим настроем, удовлетворенностью жизнью, самодостаточностью, а также с поддержанием высокого уровня как физического, так и психического здоровья, это системное психологическое свойство, возникающее у человека благодаря особому сочетанию установок и навыков, позволяющих ему превращать проблемные ситуации в новые возможности» [7, с. 139].

Н.В. Матяш говорит о том, что жизнестойкость проявляется в двух основных установках – это поведение и отношение к жизни. Жизнестойкое поведение подразумевает умение человека справляться со стрессом, мобилизовать свои ресурсы, чтобы справляться со сложностями, умение сохранять свое физическое и психическое здоровье в сложной ситуации [13].

Что же касается жизнестойкого отношения, то это субъективный параметр, который кодируется преимущественно позитивным отношением к жизни, оценке сложных ситуаций, мировосприятием и самовосприятием.

Итак, можно сделать вывод о том, что жизнестойкость – это черта личности, которая помогает человеку справляться со сложностями, борясь со стрессом и сохранять свое физическое и психическое здоровье, находя

ресурсы для личностного роста. Частью жизнестойкости можно назвать копинг-стратегии, которые человек демонстрирует в стрессовых ситуациях.

## **1.2 Особенности взаимосвязи жизнестойкости и копинг-стратегий личности юношеского возраста**

Следует сказать о том, что подростковый возраст – один из самых сложных для развития личности, так как в этот период ребенок постепенно формирует полноценную личность, учится быть членом общества, уточняет и расширяет свои представления о мире и социальной реальности, понимает и проектирует свой дальнейший жизненный путь, учится полноценно коммуницировать и взаимодействовать с обществом в разных социальных и межличностных ситуациях [17].

У подростка окончательно формируется система ценностей и установок, мировосприятие и самооценка, и именно в этот период накапливаются сложные и стрессовые ситуации, когда подросток вырабатывает свои копинг-стратегии и формирует жизнестойкость личности.

В подростковый период практически все сложные жизненные трудности общества помогает преодолеть, тем не менее, процент подростков с хроническим стрессом, повышенной тревожностью, с суициdalными мыслями постоянно растет, что говорит о проблеме развития позитивных копинг-стратегий и формирования жизнестойкости.

Современное общество требует от подростка идеальности, развития креативности, интеллекта и гибкого мышления, инициативности и социальной сознательности, в то время как подростку сложно развивать в себе сразу столько положительных качеств и черт, которые от него требует семья, школа и общество.

Образовательная система направлена на формирование такой личности, однако сам подросток сталкивается с огромными перегрузками и напряжением, из-за социальных факторов, информационного потока,

постоянного контроля со стороны семьи и учителей, постоянного состояния концентрации и готовности к проверкам, что усложняется типичными проблемами кризиса подросткового возраста. Современный подросток постоянно держит себя в состоянии готовности к испытаниям, экзаменам, сложностям, вызовам, иначе он не чувствует уверенности в себе как в полноценном члене коллектива, которого ценят, принимают и уважают в своей социальной среде [15].

Это, в свою очередь, провоцирует постоянно высокий уровень стресса и тревожности, ожидания неудачи и надежды на успех, что провоцирует часто психические срывы, снижение самооценки и жизнестойкости, формирование негативных копинг-стратегий.

Следует понимать, что современная школа имеет более широкий функционал, чем расширение представлений личности об окружающей реальности, современная школа направлена также и на то, чтобы формировать у подростка систему морально-нравственных ориентиров и ценностей, воспитывать позитивное отношение к жизни, установку на успех, на достижения, стремление к личностному росту, карьерному росту, высокому социальному статусу – то есть школа направлена на то, чтобы выработать и укрепить в каждом молодом человеке жизнестойкость и оптимизм, закрепить позитивные ценностные нормы и правила, сформировать у личности позитивные копинг-стратегии.

Это очень сильно зависит от педагогического коллектива школы, от педагогического такта и мастерства, от коллектива класса, а также от социального окружения подростка, его семьи. Если школа укомплектована высококвалифицированными специалистами, знакомыми с передовыми достижениями педагогики и психологии, то формирование жизнестойкости и позитивных копинг-стратегий будет проходить более эффективно, однако не всегда и не везде есть такая возможность и складывается такая среда для развития личности.

Сама школа, обучение как процесс – это период значительной нагрузки на психику, на личность, но также и значительный ориентир в развитии личности, ее когнитивных и нравственных ресурсов и ориентиров [5].

Не каждый школьник способен организовать свое время, свои способности и свою жизнь так, чтобы самоорганизовать свое развитие и обучение, личностный рост и дальнейшее будущее, ему должны помогать семья и школа. В том числе помочь должна исходить и со стороны друзей подростка, и от школьного психолога, но и от самой личности, так как если подросток сам не готов меняться, то и его жизнестойкость будет ниже, а риск дезадаптации выше.

В подростковом возрасте развивается личность человека, углубляется, расширяется многогранность личности, и школа призвана поддержать и усилить этот процесс. Тем не менее, из-за глобализации, информатизации, цифровизации подросток часто не ориентируется в должной мере в системе социальных и личностных ценностей, часто подростки довольно инфантильны, беспомощны в социальном и бытовом плане, у них из-за хронического стресса и нагрузок плохое здоровье, психическое и физическое.

Поэтому часто подросток идет по пути наименьшего сопротивления и формирует потребительский тип поведения, сопряженный с негативными копинг-стратегиями и низкой жизнестойкостью [1].

Часто родители сами способствуют формированию такого типа поведения и отношения к жизни, так как предпочитают доминирование и гиперопеку над ребенком, что порождает или инфантилизм и нежелание отвечать за себя, несформированную систему ценностей и установок, как следствие – завышенную самооценку и низкую жизнестойкость, или, напротив, такие дети часто имеют высокую тревожность, заниженную самооценку, установку на неудачу и такую же пониженную жизнестойкость.

Это говорит о том, что при профилактике и коррекции жизнестойкости, смене типа копинг-стратегий следует очень большое внимание обращать не только на работу непосредственно с подростком и его социальным

окружением, не только создавать и проводить просветительские мероприятия для педагогического состава, но и работать с семьей подростка. М.А. Одинцова пишет о том, что это противоположное установке и качеству личности, такому, как жизнестойкость, развитие поведения и качества жертвы, когда все проблемы за подростка решают его родители, учителя, общество.

Для того чтобы развивать и укреплять жизнестойкость следует обратить внимание на:

- развитие социальных взаимосвязей и умений личности, это социальная компетентность, коммуникативная компетентность, позитивные копинг-стратегии, развитие эмоционального интеллекта и эмпатии, решительности и волевых качеств;
- взаимодействие со взрослыми с развитой положительной оценкой себя и общества, с высокой жизнестойкостью и позитивными копинг-стратегиями, совместная деятельность с такими взрослыми показывает подростку, чего он сам может добиться при работе над собой;
- снижение дистанцирования от коллектива и общества, но вместе с тем бережное сохранение для подростка чувство целостности, обособленности самостоятельности [4].

То есть, развивая жизнестойкость у подростка, надо не только поддерживать его внешне, но и проводить работу. Чтобы подросток сам работал над собой внутренне, ориентировал себя на то, чтобы справляться со сложностями, учиться выживать и оптимистично относиться даже к самым сложным ситуациям, находить в них ресурс для роста и развития собственной личности.

Формирование жизнестойкости у молодого человека тесно связано с такими процессами развития самосознания, как:

- самоанализ, который помогает раскрыть потенциальные возможности подростка;

- рефлексия собственных чувств, позволяющую осознанно воспринимать происходящее, понимать свою позицию и предпринимать эффективные действия для достижения целей;
- стремление к совершенствованию, которое подкрепляется определенными стимулами: общением со значимыми людьми, образами героев из книг и фильмов, социальными требованиями и собственными ценностными ориентациями [3].

Перечисленные выше сферы развития самосознания при работе с ними будут эффективно способствовать профилактике возникновения и развития инфантилизма, бездеятельности, стремления к асоциальному поведению и наклонностям.

Однако специалисту по работе с подростками следует помнить о том, что для подросткового возраста нормален определенный уровень агрессивности, это связано с процессом самоутверждения и с тем, что ребенок не до конца контролирует свои эмоциональные проявления, подросток пока не может до конца владеть собственными эмоциями и контролировать свое поведение, как взрослый, хотя от него это уже требуется.

Поэтому зачастую для подростка характерны негативные и агрессивные копинг-стратегии при защите своего мнения, выработке установок и ценностей, выработке жизнестойкости, адекватной самооценки и уровня притязаний. Однако с постепенной стабилизацией гормонального фона взаимосвязь между агрессией и жизнестойкостью становится более слабой, и это можно использовать как время для выработки совладающего поведения и позитивных копинг-стратегий.

Снизить такую агрессию можно через интересные для подростка и социально-желательные и значимые виды деятельности, через снятие эмоционального напряжения, стресса, поэтому для них важными оказываются патриотические, волонтерские движения, научные кружки, занятия по интересам, где они могут и проявить себя, самоутвердиться, и выработать

волю и характер, и в то же время усвоить позитивные, оптимистичные паттерны поведения [8].

Таким образом, развитие жизнестойкости у подростков – это сложный процесс, который требует как внутренней работы, так и поддержки со стороны значимых взрослых и общества.

Подростковый период является одним из самых подходящих этапов для формирования жизнестойкости. Жизнестойкость становится важным условием успешного преодоления трудностей и личностного роста подростка.

### **1.3 Проблемы взаимосвязи жизнестойкости и копинг-стратегий личности юношеского возраста**

Копинг-поведение подростков зависит от того, сколько и какие жизненные ситуации повлияли на их развитие и становление, каков их возраст, насколько они умеют себя контролировать, как себя оценивают, насколько развит их социальный интеллект и эмоциональность, насколько стабильна их психика и позитивно мышление и отношение к жизни, насколько подросток активен в своей социальной и жизненной позиции [13].

Так как подросткам пока не хватает перечисленных личностных установок, качеств и ресурсов, в формировании позитивных копинг-стратегий и развитии нестойкости им должны помогать взрослые – семья, школа, социальное окружение.

М.А. Мадоян пишет о том, что накопление личностных ресурсов для развития жизнестойкости и положительных копинг-стратегий называется антиципаторный копинг, то есть подросток, усваивая такое поведение взрослых, сам для себя, осознано или нет, накапливает те ресурсы и качества, которые в будущем послужат для его выживания, социального, психического и физического благополучия, достижения значимых для него целей. При

работе с повышение жизнестойкости следует ориентировать подростков на антиципаторный копинг [10].

В принципе все копинг-стратегии делятся на два типа совладающего поведения:

- активное совладание, которое актуализирует потенциал самореализации личности, так называемое жизнестойкое совладание;
- пассивное совладание, которое проявляется в инфантилизме, иждивенческой направленности и стремлении к удобной, но неэффективной адаптации с использованием стратегий, препятствующих преодолению сложных ситуаций [3].

То есть можно сказать о том, что жизнестойкость – это сфера, которая подразумевает развитие активного совладающего поведения личности, накопления ресурсов и умений, этому способствующего.

Жизнестойкость подразумевает не только устойчивость к стрессам и умение выживать, это в принципе активная социальная позиция человека, умение контролировать и прогнозировать происходящее, в том числе в сложных ситуациях, умение понимать и принимать риски, готовность к решению сложностей, что требует накопления активного копинг-ресурса и оптимизма.

В.П. Ступницкий пишет о том, что «копинг-ресурсы рассматриваются как совокупность личностных и средовых средств, ценностей и возможностей, которые находятся в потенциальном состоянии и могут быть осознанно использованы человеком для совладания со стрессовыми ситуациями» [20, с. 109].

То есть подростку важно показать, как именно можно накапливать копинг-ресурс, и как его использовать при необходимости.

Ресурс такого поведения и копинг-стратегий – это умение быть гибким, адаптивным, осознавать свое поведение и его последствия, умение ставить перед собой адекватные цели, планировать результат, компенсировать риски

и неудачи, быть социально и личностно полезным. Если подросток не может справиться со стрессом, это означает, что его ресурса для совладания с ситуацией пока недостаточно. И то, как реагирует подросток на стресс, конструктивно или деструктивно, зависит не только и не столько от самой ситуации, сколько от личностных характеристик подростка.

Совладающее конструктивное поведение можно перевести в устойчивый психический конструкт, можно научить подростка не только конструктивно совладать со стрессом, но управлять сложной ситуацией, своими решениями, действиями, снижать негативное воздействие стресса на самого подростка, и на его отношения с окружающими [12].

Проблематика развития адаптивного, конструктивного совладающего поведения и соответствующих ему конструктивных копинг-стратегий как способ повышения жизнестойкости подростка – это вопрос комплексного психолого-педагогического подхода к решению этого вопроса. В первую очередь это работа по таким направлениям, как:

- выработка локуса контроля и умения управлять своими эмоциями;
- контроль за адекватностью самооценки и уровня притязаний;
- снижение стрессовой нагрузки и уровня тревожности подростка;
- работа над здоровьем подростка, физическим и психическим;
- работа с социальным и ближайшим семейным окружением подростка;
- развитие у подростка таких качеств, как оптимизм, позитивное отношение к жизни, выносливость, воля, стойкость.

Б.Р. Мандель пишет о том, что «позитивные копинг-стратегии решают такие задачи, как:

- минимизация негативного влияния обстоятельств и увеличение возможностей для восстановления активности;
- терпение, приспособление или регулирование, преобразование жизненных трудностей;

- поддержание положительного образа Я и уверенности в собственных силах;
- поддержание эмоционального равновесия;
- поддержание и сохранение тесных взаимосвязей с окружающими людьми» [11, с. 167].

Чем более развит адаптивный копинг-ресурс, чем эффективнее подростка научить пользоваться совладающим поведением, тем выше будет его жизнестойкость, его социальная и жизненная активности, стабильнее самооценка и ниже уровень тревожности, стресса.

В целом следует понимать, что копинг-поведение подростка формируется под влиянием его индивидуальных личностных особенностей, из того жизненного опыта, который он приобрел в течение жизни, из его социального окружения и того примера копинг-стратегий, которые он видит.

Также на формирование типа совладающего поведения будут влиять такие переменные, как социальная роль подростка, его место в коллективе класса и в его других коллективах, его гендерная роль, а также культурный контекст, наличие или отсутствие социальной и семейной поддержки и другие переменные. Если подавляющее большинство известных и значимых для него людей демонстрируют негативные и агрессивные копинг-стратегии, тем выше вероятность того, что подросток будет перенимать аналогичные схемы поведения, и это будет крайне сложно исправить психологической работой и коррекцией [2].

Для того чтобы у подростка сформировался копинг-ресурс для позитивного совладающего поведения, для высокой жизнестойкости, нужно, чтобы его эмоциональное и психологическое развитие проходило в комфорте, поддержке близких, стабильности его социального окружения и развития.

Поскольку «подростковый возраст – это переходный период между детством и взрослой жизнью, для которого характерны качественные изменения в личности, то основой для формирования новых психологических

и личностных качеств, в том числе жизнестойкости, становится социальное взаимодействие, играющее ключевую роль в развитии самосознания, формировании личностной идентичности и моделей поведения в процессе социальной адаптации [7].

Поэтому при работе над выработкой жизнестойкости и позитивных копинг-стратегий крайне важно работать с социальным окружением ребенка, несмотря на то, что для подростка характера социальная сепарация, демонстративное отторжение общества, отдаление от семьи, отстаивание себя как личности, своего мнения и прав.

Тем не менее, подростку очень важна поддержка и пример взрослых, которые помогают сформировать позитивные копинг-стратегии и ресурс для совладающего поведения, сформировать жизнестойкость у молодого человека. Юношество активно учится преодолевать стресс, владеть своими эмоциями, принимать правильные решения, продиктованные разумом, а не аффектом, поэтому важно давать подросткам пример такого поведения, и поддержку в успешном преодолении жизненных сложностей, и тем более поддержку при ошибках и неудачах.

Исследований, посвященных возрастным особенностям формирования и проявления жизнестойкости, особенно у подростков, немного. В имеющихся работах авторы отмечают, что в подростковом возрасте активизируются процессы, связанные с развитием жизнестойкости: формирование самооценки, выработка отношения к трудностям и своим переживаниям по поводу этих трудностей [20].

Многие исследователи подчеркивают важность наличия у подростков ресурсов совладающего поведения, которые позволяют эффективно справляться с трудностями. При этом есть данные, что с возрастом у подростков увеличивается доля конструктивных копинг-стратегий. Жизнестойкость рассматривается как один из ключевых ресурсов «стойкого совладания» с трудностями [10].

## Выводы по первой главе

Жизнестойкость – это черта личности, которая помогает человеку справляться со сложностями, бороться со стрессом и сохранять свое физическое и психическое здоровье, находя ресурсы для личностного роста. Частью жизнестойкости можно назвать копинг-стратегии, которые человек демонстрирует в стрессовых ситуациях.

Развитие жизнестойкости у юношей – это сложный процесс, который требует как внутренней работы, так и поддержки со стороны значимых взрослых и общества. Подростковый период является одним из самых подходящих этапов для формирования жизнестойкости. Жизнестойкость становится важным условием успешного преодоления трудностей и личностного роста подростка. Несмотря на недостаточную изученность совладающего поведения подростков, очевидно, что развитие жизнестойкости и конструктивных копинг-стратегий играет важную роль в их успешной адаптации к сложным жизненным ситуациям.

## **Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи жизнестойкости и копинг-стратегий личности юношеского возраста**

### **2.1 Организация и методы исследования**

Цель – исследование взаимосвязи жизнестойкости и копинг-стратегий личности юношеского возраста.

База исследования: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти «Школа № 46 имени первого главного конструктора Волжского автомобильного завода В.С. Соловьева».

В исследовании приняли участие учащиеся 8-х и 10-х классов Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения городского округа Тольятти «Школа № 46 имени первого главного конструктора Волжского автомобильного завода В.С. Соловьева». Общая численность выборки составила 40 человек в возрасте от 14 до 16 лет. Из них:

- 20 девушек (50%);
- 20 юношей (50%).

Таким образом, выборка была сбалансированной по половому признаку, что позволило провести сравнение показателей между юношами и девушками.

По возрастному признаку респонденты распределились следующим образом:

- учащиеся 8-х классов (14-15 лет) – 22 человека;
- учащиеся 10-х классов (15-16 лет) – 18 человек.

Все участники прошли обследование добровольно и анонимно, были проинформированы о целях исследования. Получено устное согласие учащихся и согласие школы на проведение диагностических процедур.

В психологии социальные навыки (или социальные компетенции) – это совокупность умений и способностей, которые позволяют человеку эффективно взаимодействовать с другими людьми, выстраивать и

поддерживать здоровые отношения, а также успешно адаптироваться в различных социальных ситуациях. Эти навыки включают как вербальные, так и невербальные аспекты общения, а также способность понимать и учитывать чувства, потребности и точки зрения других людей.

Основные компоненты социальных навыков.

Коммуникативные навыки:

- умение четко и ясно выражать свои мысли;
- способность слушать и понимать собеседника;
- использование невербальных сигналов (жесты, мимика, тон голоса).

Эмпатия:

- способность понимать и разделять чувства других людей;
- умение ставить себя на место другого человека.

Навыки разрешения конфликтов:

- умение находить компромиссы и договариваться;
- способность управлять эмоциями в напряженных ситуациях.

Навыки сотрудничества:

- умение работать в команде, учитывая интересы других;
- способность делиться идеями и поддерживать коллег.

Ассертивность:

- умение выражать свои потребности и мнения, не нарушая границы других людей;
- способность говорить «нет» без чувства вины.

Навыки установления и поддержания отношений:

- умение заводить новые знакомства;
- способность поддерживать долгосрочные и доверительные отношения.

Социальная адаптация:

- умение вести себя в соответствии с социальными нормами и ожиданиями;

- способность адаптироваться к новым социальным ситуациям и группам.

Эмоциональная регуляция:

- умение управлять своими эмоциями в социальных взаимодействиях;
- способность сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях.

Значение социальных навыков.

Для личной жизни: помогают выстраивать гармоничные отношения с семьей, друзьями и партнерами.

Для профессиональной деятельности: способствуют эффективному взаимодействию с коллегами, клиентами и руководством.

Для психического здоровья: развитые социальные навыки снижают риск возникновения чувства одиночества, тревожности и депрессии.

Социальные навыки можно развивать через:

- тренинги и семинары по коммуникации;
- практику в реальных социальных ситуациях;
- работу с психологом или коучем;
- изучение литературы по психологии общения и эмоциональному интеллекту.

Таким образом, социальные навыки играют ключевую роль в успешной адаптации человека в обществе и являются важным аспектом его психологического благополучия.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что жизнестойкость личности юношеского возраста имеет связь с конструктивными копинг-стратегиями и адекватной самооценкой.

В связи с целью и задачами исследования были использованы следующие методики:

- тест жизнестойкости С. Мадди (в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой);

- опросник «Способы совладающего поведения» (копинг-тест) Р. Лазаруса и С. Фолкман (в адаптации Л.И. Вассермана);
- методика диагностики самооценки личности Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан).

Методика 1. Тест жизнестойкости С. Мадди.

«В работе использовали адаптированную русскоязычную версию опросника С. Мадди «Hardiness Survey», это одна из первых и наиболее полных адаптаций в русскоязычной литературе. Именно Д.А. Леонтьев еще в 2000 году предложил перевод термина *hardiness*, как «жизнестойкость». В оригинальном тесте Мадди всего 18 пунктов.

В ходе адаптации авторами русскоязычной версии было принято решение сохранить структуру оригинала, но при этом внести дополнительные пункты. В ходе апробации и переработки в окончательной версии осталось 45 вопросов, которые охватывают все три шкалы: вовлеченность, контроль и принятие риска.

Для проведения подсчета баллов необходимо учитывать, что есть прямые и обратные вопросы.

При обработке прямых вопросов баллы присваиваются по следующей схеме:

- «нет» – 0 баллов;
- «скорее нет, чем да» – 1 балл;
- «скорее да, чем нет» – 2 балла;
- «да» – 3 балла.

При обработке обратных вопросов логика противоположная:

- «да» – 0 баллов;
- «скорее да, чем нет» – 1 балл;
- «скорее нет, чем да» – 2 балла;
- «нет» – 3 балла.

После перевода все баллы по каждому показателю (контроль, вовлеченность, принятие риска) суммируются. Жизнестойкость является интегральным показателем и высчитывается как сумма трех других показателей. Нормы по показателям:

- жизнестойкость – 80,72 баллов;
- вовлеченность 37,64 баллов;
- контроль – 29,17 баллов;
- принятие риска – 13,91 баллов» [1].

Методика 2. Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкман (в адаптации Л.И. Вассермана).

«Методика направлена на определение копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий, применяемых человеком в той или иной ситуации. Данный опросник является первой стандартной методикой в области измерения копинг-стратегий.

Он был разработан Р. Лазарусом и С. Фолкман в 1988 г., а в 2004 адаптирован Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк и М.С. Замышляевой и дополнительно стандартизирована Л.И. Вассерманом.

В данном варианте методика содержит 50 пунктов. Эти утверждения также сгруппированы по 8 шкалам. Пункты, относящиеся к разным шкалам, перемешаны, то есть идут не по порядку. Баллы присваиваются по следующей схеме:

- «никогда» – 0 баллов;
- «редко» – 1 балл;
- «иногда» – 2 балла;
- «часто» – 3 балла.

Для подсчета баллов необходимо воспользоваться специальными таблицами, составленными на основе статистического анализа результатов исследования репрезентативной выборки объемом 1627 человек.

Степень использования и прибегания к стратегии можно оценить по следующей шкале:

- менее 40 баллов – редкое использование соответствующей стратегии;
- от 40 до 60 баллов – умеренное использование соответствующей стратегии;
- более 60 баллов – выраженное предпочтение соответствующей стратегии» [2].

Методика 3. Методика диагностики самооценки личности Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан).

«Изначально была разработана Т.В. Дембо в 1962 году, а в 1970 году была дополнена С.Я. Рубинштейн. Методика направлена на изучение самооценки у испытуемых. Однако изначально данный метод задумывался и был разработан Дембо для изучения представления о счастье.

Вклад Рубинштейна заключался в том, что она дополнила и модифицировала методику в сторону изучения самооценки, болезни, а также добавила варианты интерпретации» [3].

В эмпирическом исследовании настоящей работы использовалась модификация А.М. Прихожан.

Испытуемому выдается уже готовый бланк, на котором изображено 7 линий, высота каждой 100 мм., с указанием верхней и нижней границ. Необходимо чертойкой отметить свое местоположение на шкале, а крестиком тот уровень развития качества, который хотелось бы видеть в идеале.

Обработка проводится лишь по 6 шкалам (минуя шкалу «здоровье» – она является тренировочной и не учитывается).

Каждый ответ выражается в баллах. Расчет производится по логике: 100 мм равно 100 баллов, следовательно, каждый миллиметр засчитывается как один балл.

По каждой шкале необходимо определить следующие параметры:

- уровень самооценки – от «о» до знака «—»;

- уровень притязаний – расстояние в мм от нижней точки шкалы («0») до знака «х»;
- значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой – расстояние от знака «х» до знака «–», если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом, рассчитать среднюю величину каждого показателя уровня притязаний и самооценки по всем шести шкалам.

**Интерпретация.** Уровень притязаний Норма, реалистический уровень притязаний, характеризует результат от 60 до 89 баллов.

Оптимальный – сравнительно высокий уровень – от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития.

**Высота самооценки.** Количество баллов от 45 до 74 («средняя» и «высокая» самооценка) свидетельствует о реалистичной (адекватной) самооценке. При этом оптимальным для личностного развития следует признать результат, находящийся в верхней части этого интервала – от 60 до 74 баллов.

**Расхождение между уровнем притязаний и уровнем самооценки.** За норму здесь принимается расхождение от 8 до 22 баллов, свидетельствующее о том, что школьник ставит перед собой такие цели, которые он действительно стремится достичь. Притязания в значительной степени основываются на оценке им своих возможностей и служат стимулом личностного развития.

## **2.2 Результаты исследования взаимосвязи жизнестойкости и копинг-стратегий личности юношеского возраста**

На данном этапе были обработаны и проанализированы количественные данные, полученные с помощью указанных психодиагностических методик. Обработка результатов проводилась по инструкциям, предложенным

авторами методик. Ниже представлены усредненные показатели и их интерпретация.

Результаты исследования жизнестойкости личности юношеского возраста представлены в таблице 1 (Приложение А, таблица А.1).

Таблица 1 – Результаты исследования жизнестойкости личности юношеского возраста

Показатель	Средний балл		
	девушки	юноши	общий
Жизнестойкость	84,45	84,6	84,53
Вовлеченность	42,55	42,45	42,50
Контроль	34,1	33,05	33,58
Принятие риска	14,1	15,45	14,78

Результаты исследования жизнестойкости личности юношеского возраста представлены на рисунке 1.

Анализ данных, полученных в результате диагностики жизнестойкости по опроснику С. Мадди (в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой), позволяет сделать следующие выводы.

В ходе проведения эмпирического исследования, направленного на выявление уровня жизнестойкости личности подростков юношеского возраста (14-16 лет), были получены количественные и качественные данные, основанные на результатах опросника С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой. Выборка включала 40 участников, равномерно распределенных по полу (20 девушек и 20 юношей), что позволило провести сравнительный анализ в гендерном аспекте.

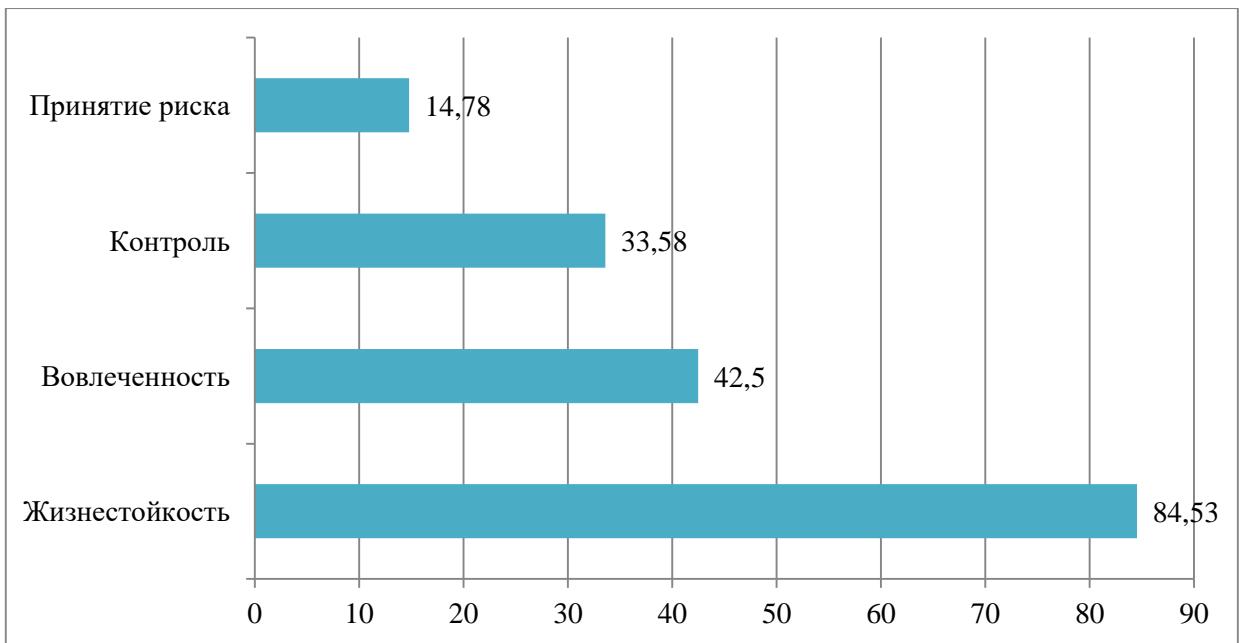


Рисунок 1 – Результаты исследования жизнестойкости личности юношеского возраста (средний балл)

Интегральный уровень жизнестойкости. Средний показатель интегральной жизнестойкости в общей выборке составил 84,52 балла, что превышает нормативное значение 80,72 балла, указанное в методике как ориентир среднего уровня. Это говорит о достаточно сформированном у подростков умении справляться с жизненными трудностями, а также наличии у них мотивации к осмысленному участию в жизненных процессах, что свидетельствует об активной жизненной позиции.

Таким образом, можно утверждать, что исследуемая группа юношеского возраста характеризуется умеренно высоким уровнем жизнестойкости, который служит защитным ресурсом в условиях возрастающей социальной и учебной нагрузки, характерной для подросткового возраста.

Компонент «Вовлеченность». Средний балл по шкале вовлеченности составил 42,50, что также превышает нормативное значение в 37,64. Подростки демонстрируют эмоциональную включенность в происходящее, заинтересованность в своей жизни, стремление быть частью значимых событий. Это указывает на мотивационную зрелость и открытость опыту, что является положительным прогностическим фактором успешной

социализации.

В гендерном разрезе показатели практически совпадают: у девушек – 42,55, у юношей – 42,45, что свидетельствует о равномерной выраженности мотивации к жизни и активности у обоих полов, рисунок 2.

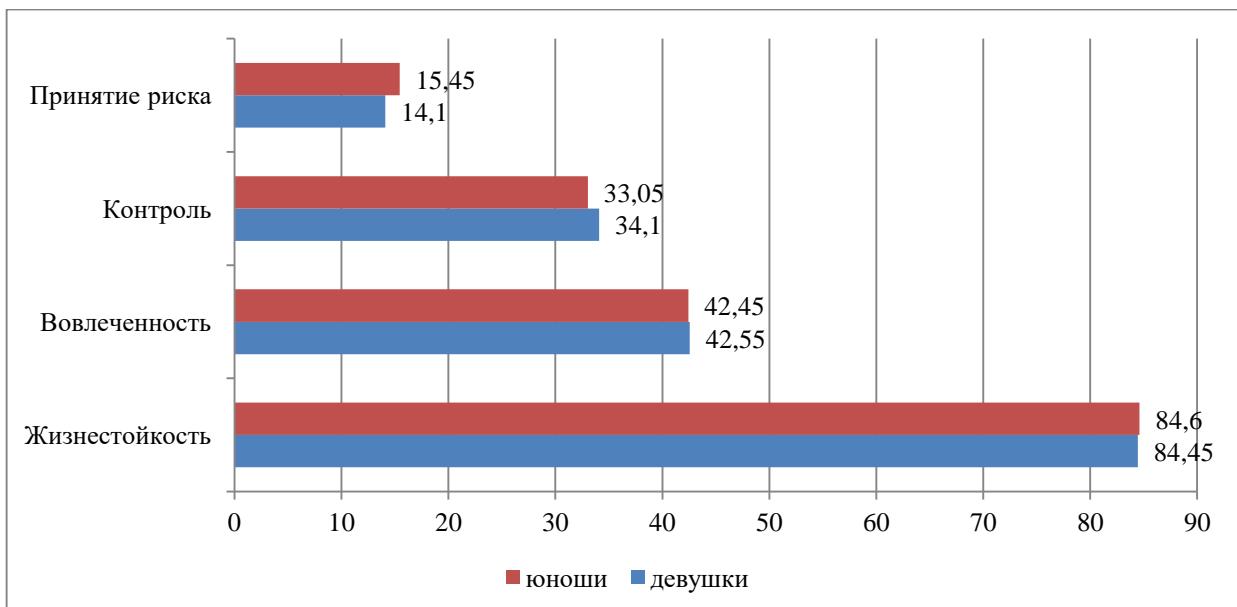


Рисунок 2 – Сравнительный анализ жизнестойкости юношей и девушек (средний балл)

Компонент «Контроль». Показатель контроля оказался на среднем уровне – 33,58 балла, что превышает ранее указанную ошибочную норму 29,17, однако важно отметить, что у юношей (33,05) он немного ниже, чем у девушек (34,10). Это может свидетельствовать о гендерных различиях в восприятии личной ответственности и способности управлять происходящим.

Девушки демонстрируют большую уверенность в себе, склонность к саморегуляции и осмыслинию собственных действий. У юношей же наблюдается несколько сниженная субъективная управляемость жизненными событиями, что может быть связано с эмоциональной импульсивностью, характерной для этого возраста и пола.

Тем не менее, оба значения находятся в допустимых границах среднего уровня, что говорит о сформированной, но еще развивающейся способности к

самоконтролю.

Компонент «Принятие риска». Средний показатель принятия риска в выборке составил 14,78, что значительно превышает нормативное значение 13,91, свидетельствуя о высокой готовности подростков к новым вызовам, стремлению к независимости, а также поиску новизны и самостоятельности.

Особенно этот компонент выражен у юношей (15,45) по сравнению с девушками (14,10), что отражает типичную для мужского пола склонность к исследовательскому поведению, экспериментированию, а иногда и к импульсивным решениям. Высокий уровень склонности к риску может быть как ресурсом личностного роста, так и фактором потенциальной дезадаптации, особенно в сочетании с недостаточным контролем.

Таким образом, высокий уровень принятия риска требует педагогического и психологического сопровождения, направленного на формирование навыков критического мышления, саморегуляции и ответственного поведения.

Гендерный анализ результатов.

Уровень жизнестойкости в целом чуть выше у юношей (84,60), но разница статистически незначима. Это позволяет говорить о сопоставимом уровне адаптационных возможностей у обоих полов.

Девушки продемонстрировали более выраженный контроль, что может быть обусловлено более ранним психологическим созреванием, повышенной рефлексивностью и склонностью к планированию.

Юноши выразили более высокую готовность к риску, что связано с возрастными особенностями и половой спецификой поведения, особенно на фоне формирования идентичности и стремления к самореализации.

Итак, сделаны следующие выводы.

Жизнестойкость подростков юношеского возраста находится на уровне выше среднего, что свидетельствует о сформированных адаптационных механизмах и личностных ресурсах.

Наиболее выраженные компоненты жизнестойкости – это

вовлеченность и принятие риска, что указывает на активное стремление к участию в жизни, открытость новому опыту, готовность к действию.

Компонент контроля выражен умеренно, с тенденцией к снижению у юношей, что требует дополнительных мероприятий по формированию ответственности и осознанного отношения к своим действиям.

Гендерные различия проявляются в большей саморегуляции у девушек и в большей инициативности и склонности к риску у юношей, что соответствует половозрастным особенностям развития.

Полученные данные могут быть использованы в работе школьного психолога, социального педагога, классных руководителей и родителей для разработки коррекционно-развивающих программ, направленных на формирование устойчивой, ответственной и зрелой личности.

Результаты исследования выраженности копинг-стратегий личности юношеского возраста представлены в таблице 2 (Приложение А, таблица А.2).

Таблица 2 – Результаты исследования выраженности копинг-стратегий личности юношеского возраста

Показатель	Респондент			
	девушки	юноши	Общее количество человек	%
Конфронтация	1	0	1	2,5
Дистант	2	1	3	7,5
Контроль	3	1	4	10,0
Поддержка	0	2	2	5,0
Ответственность	1	0	1	2,5
Бегство	1	0	1	2,5
Решение	6	6	12	30
Переоценка	6	9	15	37,5

Результаты так же изобразим графически, рисунок 3.

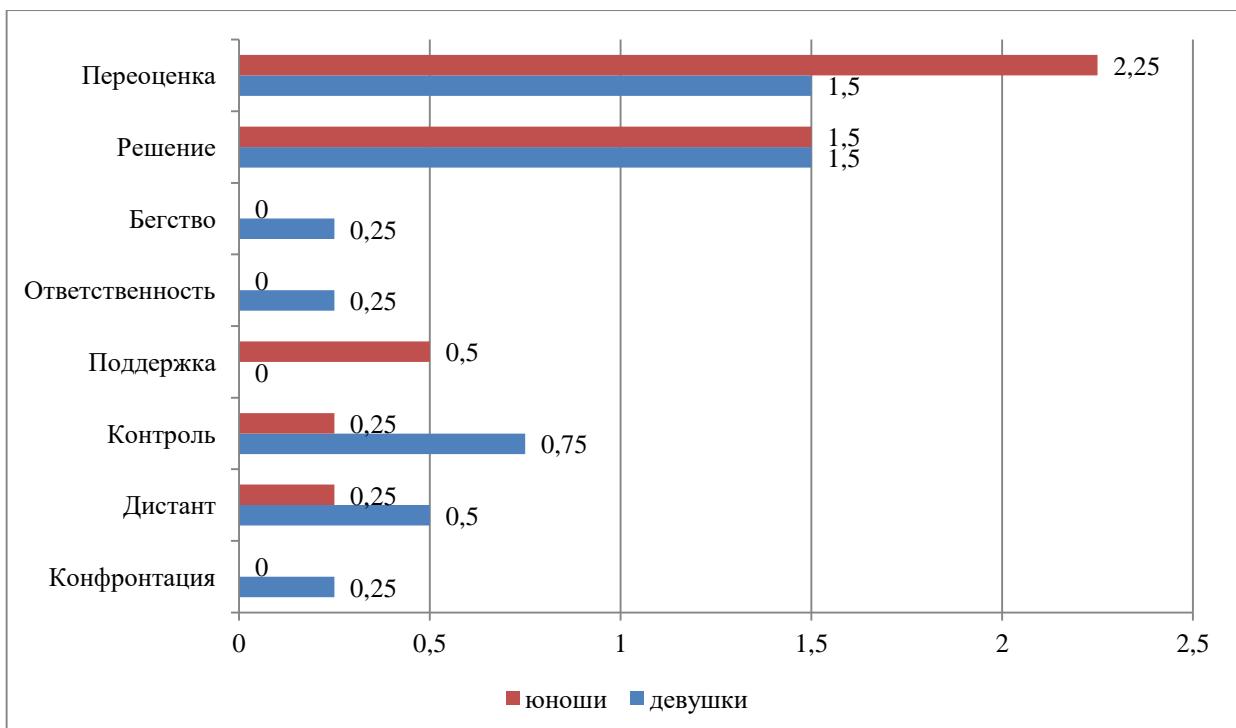


Рисунок 3 – Результаты выраженности копинг-стратегий (средние показатели)

Анализ результатов, полученных с помощью опросника «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкман (в адаптации Л.И. Вассермана), позволил выявить общую картину сформированности копинг-стратегий у подростков юношеского возраста (14-16 лет).

Преобладающими копинг-стратегиями у испытуемых оказались:

- позитивная переоценка – 37,5% (15 человек);
- поиск решения проблемы – 30,0% (12 человек).

Эти два типа совладающего поведения относятся к числу адаптивных и конструктивных копинг-стратегий, что свидетельствует о высокой степени зрелости психологической адаптации подростков. Они ориентированы не на избегание проблемы или эмоциональную разрядку, а на осмысленное преодоление трудностей, переработку стрессовой информации и активный поиск выхода из сложной ситуации.

Позитивная переоценка. Эта стратегия включает в себя переосмысление значения стрессовой ситуации, попытку извлечь из нее уроки, найти в ней

личностный смысл. Выбор данной стратегии говорит о наличии рефлексивных способностей, развитого эмоционального интеллекта и стремлении подростков к личностному росту даже в сложных обстоятельствах.

- у девушек: 6 из 20 (30%);
- у юношей: 9 из 20 (45%).

Таким образом, юноши несколько чаще склонны к переоценке, что может говорить о поиске когнитивного контроля и самооправдании в условиях ограниченных поведенческих ресурсов. Это интересная особенность, учитывая, что традиционно когнитивные стратегии чаще приписываются женской выборке.

**Поиск решения.** Данная стратегия проявляется в активных действиях, направленных на устранение источника стресса. Она требует организованности, инициативности и ответственности. У респондентов, выбравших эту стратегию, можно предположить наличие волевых качеств и высокой мотивации к преодолению:

- девушки: 6 из 20 (30%);
- юноши: 6 из 20 (30%).

Таким образом, стратегия решения проблемы одинаково популярна среди представителей обоих полов, что подтверждает равную готовность подростков к конструктивному преодолению трудностей, несмотря на разные формы поведения в других сферах.

**Деструктивные и избегательные копинг-стратегии.** Меньшее количество подростков прибегает к деструктивным стратегиям, таким как:

- бегство (2,5%);
- конфронтация (2,5%);
- ответственность (2,5%) – как форма внутренней гиперконтроля может иметь амбивалентный характер;
- дистанцирование (7,5%).

Это означает, что лишь небольшая часть выборки демонстрирует уход

от решения проблемы, что положительно сказывается на общем психологическом фоне.

Отдельного внимания заслуживает то, что конфронтация проявилась только у одной девушки, что может быть связано с особенностями темперамента или акцентуации личности. В целом, подростки редко прибегают к агрессивным или избегательным стратегиям, что говорит о социальной зрелости и способности к конструктивному взаимодействию с окружением, рисунок 4.

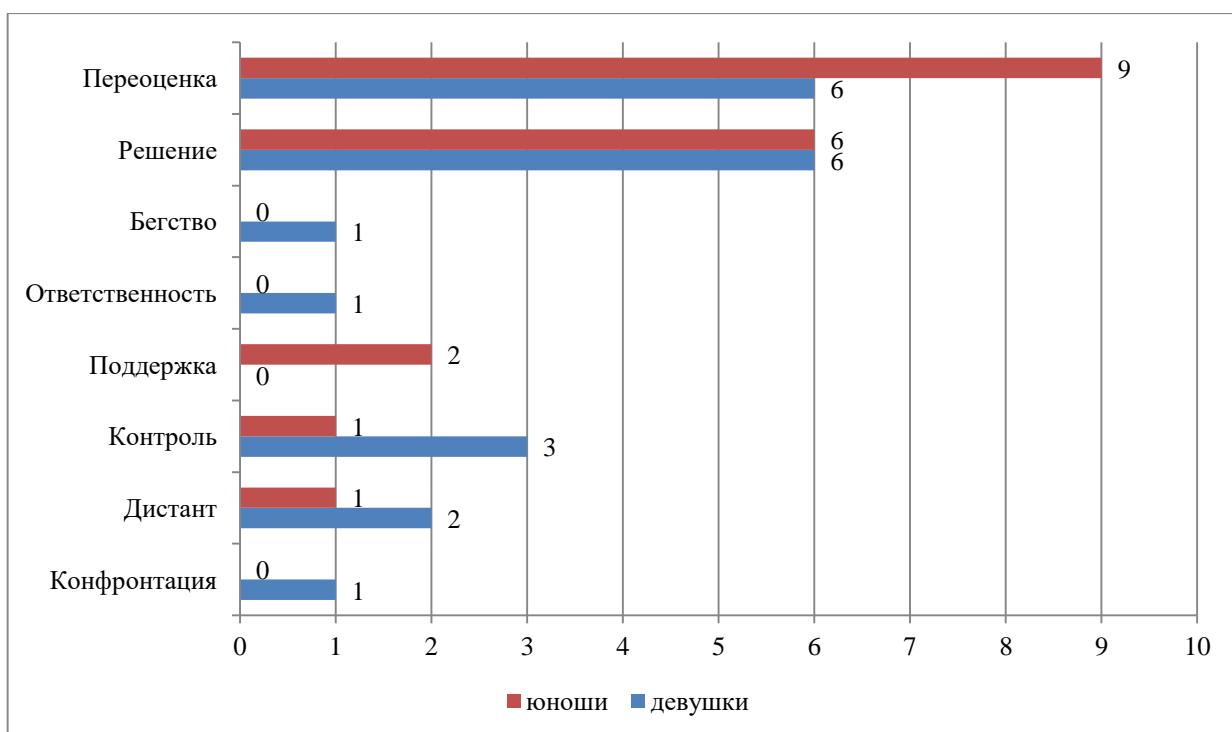


Рисунок 4 – Результаты выраженности копинг-стратегий (человек)

Контроль и поддержка:

- контроль (самообладание, эмоциональная регуляция) – 10,0%;
- поддержка ( поиск помощи извне) – 5,0%.

Хотя эти стратегии также являются адаптивными, их относительно редкое использование может свидетельствовать о:

- недостаточной сформированности навыков саморегуляции;

- социальной замкнутости или трудностях в выражении эмоций и просьбах о помощи;
- стереотипах, препятствующих открытости (особенно у юношей).

Интересно, что поиск поддержки полностью отсутствует у девушек, что может указывать на склонность к внутреннему решению проблем или недоверие к внешним ресурсам.

Итак, можно сделать следующие выводы.

Основная масса подростков в исследуемой выборке ориентирована на когнитивные и поведенчески конструктивные копинг-стратегии.

Позитивная переоценка и поиск решения лидируют, что свидетельствует о высоком уровне психологической зрелости.

Низкий уровень агрессии и избегания указывает на благоприятный эмоциональный климат и стабильную социальную адаптацию.

Различия по полу проявляются незначительно: девушки чаще демонстрируют самоконтроль и внутреннюю ориентацию, юноши – большую склонность к переоценке и поиску внешней помощи.

Выявленные особенности могут быть использованы в коррекционно-развивающей работе школьного психолога, особенно в направлении развития эмоциональной открытости, саморегуляции и обращения за поддержкой.

Результаты исследования самооценки личности юношеского возраста представлены в таблице 3 (Приложение А, таблица А.3).

Таблица 3 – Результаты исследования самооценки личности юношеского возраста

Показатель	Средний балл		
	девушки	юноши	общий
Уровень притязаний	70,95	71,45	71,20
Высота самооценки	59,95	60,7	60,33

Результаты исследования самооценки личности юношеского возраста представлены на рисунке 5.

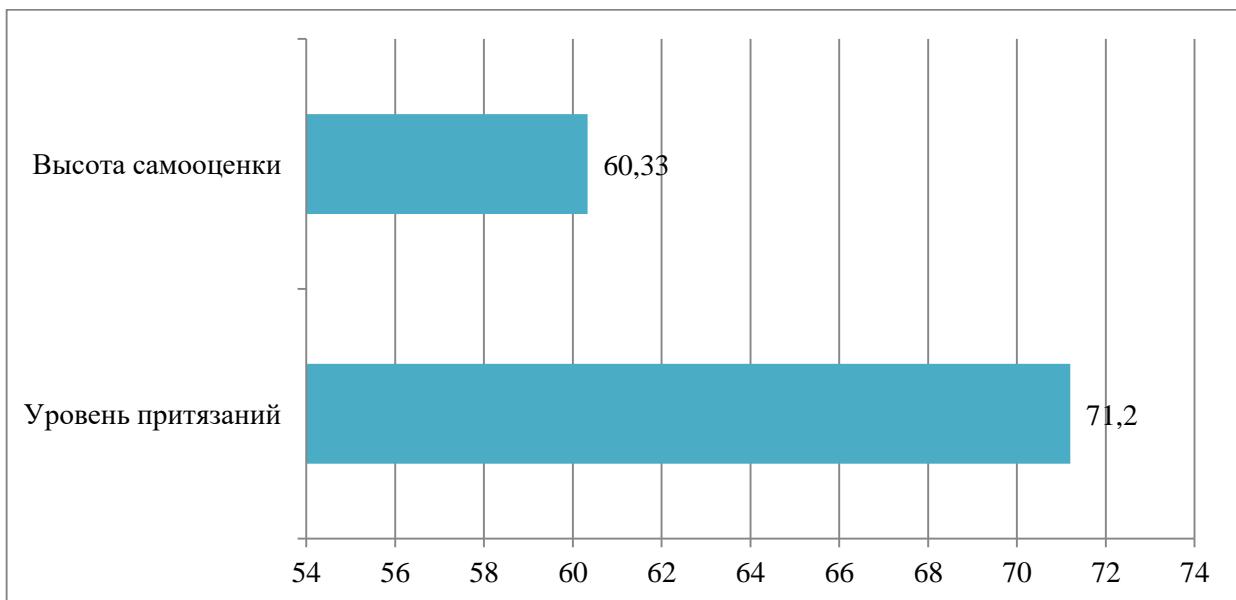


Рисунок 5 – Результаты исследования самооценки личности юношеского возраста (средний балл)

Диагностика самооценки по методике Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан) позволила получить количественные показатели двух ключевых параметров личностного развития подростков:

- уровня притязаний, отражающего жизненные цели, амбиции и стремление к достижению;
- высоты самооценки, указывающей на восприятие собственной значимости, уверенности и самоценности.

Адекватность самооценки: подтверждение нормы. Оба параметра вписываются в нормативный диапазон, согласно критериям методики:

Уровень притязаний (норма 60-89 баллов):

- средний по выборке – 71,20 балла;
- девушки – 70,95;
- юноши – 71,45.

Высота самооценки (норма 45–74 балла):

- средняя – 60,32 балла;
- девушки – 59,95,

– юноши – 60,70,

Это позволяет говорить о реалистичной и психологически зрелой самооценке испытуемых, при которой подростки адекватно осознают свои возможности и ограничения; не склонны к самообесцениванию или неадекватному самовозвеличиванию; выстраивают достижимые цели, не выходящие за рамки собственных ресурсов; демонстрируют гармоничную мотивацию к развитию, не конфликтующую с внутренней самооценкой.

Сравнение юношей и девушек представлено на рисунке 6.

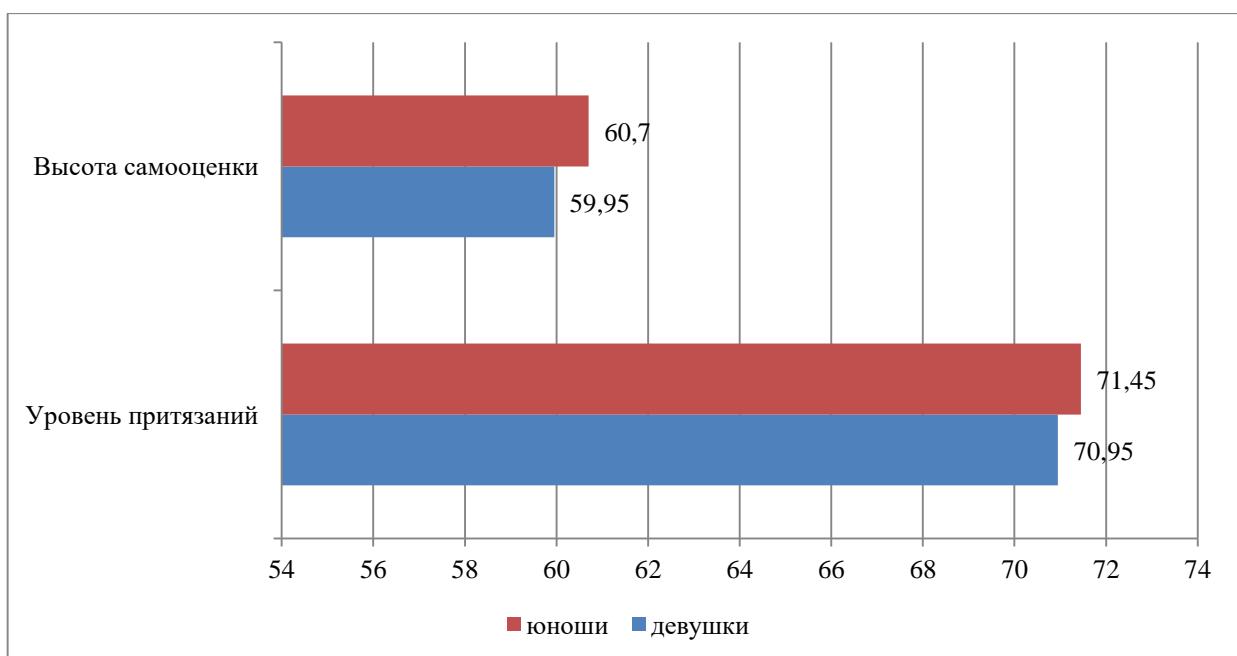


Рисунок 6 – Результаты исследования самооценки личности юношеского возраста

Уровень притязаний:

Юноши демонстрируют чуть более высокие притязания (71,45 против 70,95), что может свидетельствовать о склонности к внешним достижениям; ориентации на социальную успешность; усиленной соревновательной мотивации.

Девушки, несмотря на близкие показатели, могут демонстрировать более взвешенный и осторожный подход к постановке целей.

Высота самооценки: средняя самооценка несколько выше у юношей (60,70 против 59,95), что, вероятно, отражает традиционные гендерные особенности восприятия себя в подростковом возрасте: юноши чаще демонстрируют внешнюю уверенность; девушки могут быть самокритичнее, несмотря на схожий уровень притязаний.

Различия по полу не являются статистически значимыми, но отражают тонкие нюансы формирования самооценки, которые следует учитывать при психологическом сопровождении подростков.

Адекватность разрыва между самооценкой и уровнем притязаний. Большинство респондентов показали разницу между самооценкой и уровнем притязаний в пределах нормативного интервала – от 8 до 22 баллов. Это означает: наличие реалистичного образа себя; уверенность в достижимости поставленных целей; отсутствие выраженной фрустрации; гармоничное сочетание «Я-реального» и «Я-идеального».

Этот факт особенно важен в подростковом возрасте, поскольку он свидетельствует об эмоциональной стабильности; отсутствии глубоких внутренних конфликтов; формировании устойчивого Я-концепта.

Индивидуальные отклонения: зона внимания. В ходе анализа были выявлены единичные случаи низкой самооценки при высоких притязаниях и высоких притязаний при нестабильной самооценке.

Это может указывать на влияние темпераментных особенностей (например, меланхолический, тревожный тип); на давление со стороны внешней среды (ожидания родителей, школьная нагрузка); на сравнение себя с другими в контексте учебных или социальных успехов.

Таким подросткам требуется точечное внимание школьного психолога, направленное на поддержку чувства самоценности; развитие позитивного образа «Я»; коррекцию иррациональных ожиданий.

Исследование показало, что у большинства подростков реалистичная самооценка и адекватный уровень притязаний, что создает здоровую основу для личностного роста; устойчивой мотивации; осмыслиенного выбора

жизненных целей. Разрыв между притязаниями и самооценкой находится в пределах нормы, что позволяет говорить о сформированной внутренней согласованности и психологической зрелости. Несмотря на незначительные половые различия, в целом и юноши, и девушки демонстрируют позитивную динамику становления личности, уверенность в себе и желание развиваться.

С целью выявления взаимосвязей между компонентами жизнестойкости, используемыми копинг-стратегиями и показателями самооценки у подростков юношеского возраста был проведен корреляционный анализ по методу Пирсона.

Корреляции рассчитывались для всей выборки в целом, а также отдельно для подгрупп юношей и девушек, таблицы 4-6.

Уровень статистической значимости оценивался при  $p < 0,05$  и  $p < 0,01$ .

Таблица 4 – Корреляционные взаимосвязи между жизнестойкостью, копинг-стратегиями и самооценкой (вся выборка,  $N = 40$ )

Копинг-стратегия	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятые риска	Самооценка	Притязания
Конfrontаци я	+0,13 (ns)	+0,16 (ns)	+0,08 (ns)	+0,12 (ns)	+0,10 (ns)	+0,04 (ns)
Дистанцирова ние	-0,06 (ns)	-0,10 (ns)	-0,07 (ns)	-0,03 (ns)	-0,02 (ns)	-0,01 (ns)
Контроль поведения	-0,01 (ns)	+0,02 (ns)	+0,03 (ns)	-0,08 (ns)	+0,11 (ns)	+0,05 (ns)
Поиск поддержки	-0,02 (ns)	-0,04 (ns)	-0,01 (ns)	-0,03 (ns)	+0,06 (ns)	+0,01 (ns)
Ответственно сть	+0,16 ( $p < 0,05$ )*	+0,21 ( $p < 0,05$ )*	+0,13 (ns)	+0,20 ( $p < 0,05$ )*	+0,22 ( $p < 0,05$ )*	+0,18 ( $p < 0,05$ )*
Бегство	-0,25 ( $p < 0,05$ )*	-0,26* ( $p < 0,05$ )	-0,22 (ns)	-0,32 ( $p < 0,05$ )*	-0,18 (ns)	-0,12 (ns)
Решение проблемы	+0,04 (ns)	+0,05 (ns)	+0,06 (ns)	+0,02 (ns)	+0,10 (ns)	+0,07 (ns)
Позитивная переоценка	-0,04 (ns)	+0,03 (ns)	-0,09 (ns)	-0,15 (ns)	-0,06 (ns)	-0,01 (ns)

Примечание: \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ ; ns – незначимая корреляция.

В общей выборке выявлены следующие статистически значимые

корреляции.

Положительная связь между стратегией «Принятие ответственности» и показателями жизнестойкости, вовлеченности и принятия риска. Подростки, осознанно берущие ответственность за происходящее, характеризуются большей психологической устойчивостью, активностью и уверенностью в себе.

Отрицательная связь между стратегией «Бегство» и жизнестойкостью (особенно с компонентом «принятие риска»). Это указывает, что избегающее поведение снижает адаптационные ресурсы и отражает менее зрелую позицию личности.

Связи между жизнестойкостью и самооценкой положительные, но умеренные ( $r = 0,22$  при  $p < 0,05$ ), что подтверждает роль адекватной самооценки в поддержании внутренней устойчивости.

Таблица 5 – Корреляционные взаимосвязи между жизнестойкостью, копинг-стратегиями и самооценкой (девушки,  $n = 20$ )

Копинг-стратегия	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Самооценка	Притязания
Конfrontаци я	+0,22 ( $p < 0,05$ )*	+0,25* ( $p < 0,05$ )	+0,18 (ns)	+0,14 (ns)	+0,10 (ns)	+0,07 (ns)
Дистанцирова ние	-0,12 (ns)	-0,14 (ns)	-0,10 (ns)	-0,08 (ns)	-0,04 (ns)	-0,06 (ns)
Контроль поведения	+0,04 (ns)	+0,08 (ns)	+0,07 (ns)	+0,02 (ns)	+0,12 (ns)	+0,10 (ns)
Поиск поддержки	+0,06 (ns)	+0,09 (ns)	+0,04 (ns)	-0,01 (ns)	+0,15 (ns)	+0,11 (ns)
Ответственно сть	+0,28 ( $p < 0,05$ )*	+0,30 ( $p < 0,05$ )*	+0,26 ( $p < 0,05$ )*	+0,21 (ns)	+0,29 ( $p < 0,05$ )*	+0,24 ( $p < 0,05$ )*
Бегство	-0,44 ( $p < 0,01$ )	-0,40* ( $p < 0,05$ )	-0,37* ( $p < 0,05$ )	-0,41** ( $p < 0,01$ )	-0,32* ( $p < 0,05$ )	-0,27 (ns)
Решение проблемы	+0,12 (ns)	+0,18 (ns)	+0,15 (ns)	+0,11 (ns)	+0,19 (ns)	+0,12 (ns)
Позитивная переоценка	+0,09 (ns)	+0,11 (ns)	+0,07 (ns)	+0,06 (ns)	+0,17 (ns)	+0,14 (ns)

У девушек выявлены более выраженные корреляционные связи, чем в общей выборке. Наиболее значимые.

Положительные связи между «Ответственностью» и всеми компонентами жизнестойкости ( $r$  от +0,26 до +0,30 при  $p < 0,05$ ). Это говорит о зрелом, осознанном стиле совладания и высокой степени самоконтроля.

Умеренная положительная корреляция между «Конфронтацией» и жизнестойкостью ( $r = +0,22$ ,  $p < 0,05$ ), что свидетельствует о готовности девушек защищать собственные границы и активно отстаивать свою позицию.

Сильная отрицательная корреляция между стратегией «Бегство» и жизнестойкостью ( $r = -0,44$ ,  $p < 0,01$ ). Чем чаще девушка избегает трудностей, тем ниже ее устойчивость и самооценка.

Положительная связь между жизнестойкостью и самооценкой ( $r = +0,29$ ,  $p < 0,05$ ) подтверждает, что реалистичное восприятие себя способствует формированию внутренней уверенности.

Таким образом, девушки характеризуются более выраженной взаимосвязанностью эмоциональной устойчивости, ответственности и конструктивных копинг-стратегий. Это отражает их тенденцию к внутренней рефлексии и осмысленному преодолению трудностей.

У юношей корреляционные связи менее выражены и в целом слабее, чем у девушек.

Это объясняется большей поведенческой импульсивностью и меньшей выраженностью рефлексивных копинг-механизмов в данном возрасте.

Незначительная положительная связь между жизнестойкостью и стратегией «Решение проблемы» ( $r = +0,12$ ,  $p < 0,05$ ) указывает, что юноши с более высоким уровнем жизнестойкости чаще предпочитают активные, практические способы преодоления трудностей.

Отрицательные, но незначимые тенденции по шкале «Позитивная переоценка» ( $r = -0,20$ ) могут указывать на то, что когнитивные стратегии осмысления ситуации у юношей развиты слабее, чем у девушек.

Таблица 6 – Корреляционные взаимосвязи между жизнестойкостью, копинг-

стратегиями и самооценкой (юноши,  $n = 20$ )

Копинг-стратегия	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Самооценка	Притязания
Конфронтация	+0,12 (ns)	+0,11 (ns)	+0,09 (ns)	+0,13 (ns)	+0,08 (ns)	+0,04 (ns)
Дистанцирование	+0,02 (ns)	+0,03 (ns)	-0,01 (ns)	+0,05 (ns)	+0,04 (ns)	+0,06 (ns)
Контроль поведения	-0,05 (ns)	+0,02 (ns)	+0,05 (ns)	-0,06 (ns)	+0,07 (ns)	+0,04 (ns)
Поиск поддержки	-0,15 (ns)	-0,13 (ns)	-0,11 (ns)	-0,14 (ns)	-0,08 (ns)	-0,05 (ns)
Ответственность	—	—	—	—	—	—
Бегство	—	—	—	—	—	—
Решение проблемы	+0,12 ( $p < 0.05$ )	+0,14 (ns)	+0,11 (ns)	+0,16 ( $p < 0.05$ )	+0,10 (ns)	+0,07 (ns)
Позитивная переоценка	-0,20 (ns)	-0,17 (ns)	-0,18 (ns)	-0,16 (ns)	-0,15 (ns)	-0,11 (ns)

Отсутствие выраженных корреляций с самооценкой и притязаниями показывает, что для юношей в подростковом возрасте эти показатели еще не интегрированы в систему устойчивых личностных стратегий.

Таким образом, юноши в большей степени полагаются на поведенческие механизмы преодоления, в то время как когнитивные и эмоциональные компоненты совладания находятся в стадии формирования.

Обобщающие выводы по корреляционному анализу.

Общая выборка характеризуется умеренной взаимосвязью жизнестойкости с ответственным и активным поведением и отрицательной связью с избеганием.

Девушки демонстрируют более структурированные и осознанные копинг-механизмы: высокий уровень жизнестойкости сопровождается ответственностью и контролем, а низкий – избеганием.

Юноши чаще используют поведенческие формы преодоления, но связи с самооценкой и жизнестойкостью у них выражены слабо.

Самооценка и уровень притязаний положительно коррелируют с

жизнестойкостью у обеих групп, что подтверждает внутреннюю согласованность личности и ее ориентацию на достижение целей.

Таким образом, результаты исследования подтверждают гипотезу о существовании связи между жизнестойкостью и конструктивными копинг-стратегиями, а также адекватной самооценкой. Наиболее выраженные связи наблюдаются у девушек, что отражает более раннее развитие эмоционально-волевых и рефлексивных механизмов в подростковом возрасте.

### **2.3 Рекомендации родителям по развитию жизнестойкости и социальных навыков личности юношеского возраста**

На основании проведенного эмпирического исследования можно сделать вывод, что у большинства подростков наблюдается реалистичная самооценка, преобладают конструктивные копинг-стратегии и средний уровень жизнестойкости. Однако у части респондентов зафиксированы признаки склонности к стратегии избегания и низкой самооценке. В связи с этим актуальными становятся рекомендации, направленные на развитие адаптивного поведения, формирования устойчивости к стрессу и личностной зрелости.

Для того чтобы формировать у подростков жизнестойкость и позитивные социальные навыки и черты характера, следует придерживаться следующих рекомендаций.

Во-первых, педагоги основного и дополнительного образования, педагоги-психологи и родители могут организовывать для подростков совместные сюжетно-ролевые игры, которые могли бы проектировать различные социальные ситуации, где требуется гибкость мышления, проявление определенных социальных навыков.

Это могут быть ролевые игры, направленные на:

- имитацию профессионального будущего;

- имитацию открытия собственного дела;
- имитацию будущего обучению;
- имитацию сложных жизненных ситуаций, связанных с посещением различных инстанций, оформлением бумаг;
- разные коммуникативные ситуации, в том числе проигрывание возможных конфликтных и спорных ситуаций. [17]

Чем хорошо использовать ситуативные сюжетно-ролевые игры.

Они обладают выраженной приближенностью к реальной жизни, но в отличие от жизни, в игре нормально ошибиться, тут же переиграть ошибку, выработав нужный паттерн поведения.

Они развивают адаптивное и гибкое мышление, так как в такой игре подается ситуация, которая подразумевает умение подростка анализировать и критически оценивать ту информацию, которую он в ходе игры получил, а также игра диктует необходимость быстро вырабатывать решения и применять их, пусть они будут и ошибочными. Это особенно важно для подростков, склонных к стратегии бегства, выявленной в ходе исследования, так как игровая форма позволяет им безопасно проигрывать стрессовые ситуации и закреплять активные формы поведения вместо избегания.

В сюжетно-ролевой игре можно поддерживать позитивную психологическую обстановку, эмоциональный комфорт, который раскрепостит подростка, покажет ему, что игра – это способ помочь освоить нужные в жизни навыки. [14]

Сюжетно-ролевую игру можно, как и в жизни, снабдить элементом неопределенности, формализации, противодействия, конфликтностью, чтобы подросток смог инициировать скрытые личностные адаптационные силы и резервы

Игра позволяет гибко регулировать разные коммуникативные ситуации, а также привлекать экспертов для ее создания и проведения, еще больше приближая разные ситуации к реальности.

Таким образом, правильно организованная сюжетно-ролевая и деловая игры позволяют подросткам выработать определенные навыки поведения и принятия ответственных решений в разных жизненных ситуациях, что способствует развитию коммуникабельности и жизнестойкости подростка, позитивной социализации, развитие социально востребованных умений и черт характера. [15]

Во-вторых, педагоги и родители могут обратить внимание на упражнения и дискуссионные вопросы, которые можно пройти с подростком и обсудить, выявляя взгляд самого подростка на разные стороны его будущей жизни.

Это такие упражнения, которые направлены на его профессиональную ориентацию, например, «Кем я себя вижу», а также упражнения по осмыслению собственных ориентиров и идеалов в жизни, ценностей, которыми руководствуется подросток – это такие упражнения и вопросы, как «Что важно для меня, что важно для других», «Что нужно, что можно, а что необходимо», «Мои ценности», «Мои возможности». Практика совместного анализа личных ценностей и будущих целей помогает подросткам с завышенными или заниженными притязаниями (выявленных у части респондентов) прийти к более реалистичной и устойчивой самооценке.

В-третьих, очень интересным методом развития жизнестойкости подростков представляются форсайт-сессии. Они основаны на том, что подросток с помощью педагогов, психолога и родителей составляет себе разные программы развития будущего, а потом проигрывает то, каким будет будущее, если по этому сценарию сложится его жизнь.

Такие форсайт проекты подразумевают составление дорожной карты – получение того или иного образования, трудоустройство на ту или иную работу, разные жизненные ситуации с возможной семьей – такие форсайт-проекты помогут четче понимать, что подросток ждет от будущего, какие силы намерен вложить в свое собственное саморазвитие и самоопределение.

Такой подход особенно полезен для подростков с низким уровнем контроля и принятия риска (что отмечено у части участников исследования), так как форсайт-проект помогает формировать внутреннюю уверенность, ответственность за жизненные выборы и готовность к неопределенности.

В процессе создания таких карт, подростки:

- смогут больше узнать о том, как складывалась жизнь взрослых вокруг них;
- научиться прогнозировать возможные события своей будущей жизни, последствия тех или иных решений и выборов;
- посмотреть на дорожные карты других сверстников, сверить их, попробовать совместить прогнозы;
- уточнить у экспертов на таких сессиях интересующие их вопросы.

Итак, игры, упражнения и форсайт-проекты по созданию дорожных карт будущего помогут в развитии жизнестойкости подростков, поскольку подростки начнут больше понимать себя, лучше осознавать свои жизненные ценности и ориентиры, понимать, чего хотят от жизни, понимать, с какими жизненными ситуациями и сложностями могут столкнуться.

Развитие жизнестойкости у подростков – это важный процесс, который помогает им справляться с трудностями, стрессом и неудачами, сохраняя психологическое благополучие. Жизнестойкость включает в себя способность адаптироваться к изменениям, преодолевать кризисы и находить внутренние ресурсы для решения проблем. Рекомендации по развитию этого качества у подростков [11].

**Формирование позитивного мышления.**

Учите видеть возможности в трудностях. Помогайте подростку находить положительные стороны даже в сложных ситуациях.

Развивайте оптимизм. Объясняйте, что неудачи – это временные явления, а не конец пути.

Практикуйте благодарность. Предложите вести дневник, где подросток будет записывать то, за что он благодарен.

Развитие эмоционального интеллекта.

Учите распознавать и выражать эмоции. Помогайте подростку понимать, что он чувствует, и находить здоровые способы выражения эмоций.

Развивайте эмпатию. Обсуждайте, как другие люди могут чувствовать себя в разных ситуациях.

Практикуйте техники саморегуляции. Например, дыхательные упражнения, медитацию или физическую активность для снятия стресса.

Поддержка самостоятельности и ответственности.

Давайте возможность принимать решения. Пусть подросток сам выбирает, как решать небольшие задачи, и учится нести ответственность за свои действия.

Поощряйте инициативу. Хвалите за попытки что-то сделать, даже если результат не идеален.

Учите планировать и ставить цели. Помогайте разбивать большие задачи на маленькие шаги.

Создание поддерживающей среды.

Обеспечьте эмоциональную поддержку. Подросток должен знать, что его любят и принимают, даже если он ошибается.

Стройте доверительные отношения. Будьте открыты для общения, чтобы подросток мог делиться своими переживаниями.

Поощряйте социальные связи. Помогайте находить друзей и поддерживать здоровые отношения со сверстниками.

Развитие навыков решения проблем.

Учите анализировать ситуации. Помогайте подростку разбираться, что пошло не так и как это можно исправить.

Практикуйте мозговой штурм. Предложите придумать несколько вариантов решения проблемы.

Развивайте гибкость мышления. Объясняйте, что есть несколько способов достичь цели.

Физическое и психическое здоровье.

Следите за режимом сна и питания. Здоровый образ жизни укрепляет устойчивость.

Поощряйте физическую активность. Спорт помогает справляться со стрессом и укрепляет уверенность в себе.

Ограничивайте стрессовые факторы. Помогайте подростку находить баланс между учебой, отдыхом и хобби.

Обучение навыкам преодоления трудностей. Учите справляться с неудачами. Объясняйте, что ошибки – это часть роста. Развивайте настойчивость. Поддерживайте подростка, когда он сталкивается с трудностями. Практикуйте копинг-стратегии. Например, переключение внимания, поиск поддержки или переоценка ситуации.

Пример взрослых. Будьте ролевой моделью. Показывайте, как вы сами справляетесь с трудностями и стрессом. Делитесь своим опытом. Рассказывайте, как вы преодолевали сложные ситуации в подростковом возрасте. Поддерживайте оптимистичный настрой. Демонстрируйте веру в то, что любые проблемы можно решить.

Развитие интересов и хобби. Поощряйте увлечения. Хобби помогают подростку чувствовать себя увереннее и находить радость в жизни. Создавайте возможности для творчества. Рисование, музыка, танцы или другие виды творчества помогают выражать эмоции и снимать стресс. Поддерживайте участие в коллективных мероприятиях. Спортивные команды, кружки или волонтерство укрепляют социальные навыки.

Профессиональная помощь. Обращайтесь к психологу при необходимости. Если подросток испытывает сильный стресс или не может справиться с трудностями, специалист поможет разработать индивидуальные

стратегии. Используйте тренинги и программы. Существуют специальные курсы по развитию жизнестойкости для подростков.

Возможные формы работы с подростками:

- тренинги по саморегуляции и управлению эмоциями;
- квесты и деловые игры на принятие решений;
- групповые дискуссии о жизненных целях;
- индивидуальные консультации с психологом;
- психопросветительские мероприятия для родителей;
- онлайн-платформы для саморазвития (дневники успеха, чек-листы привычек и другое).

Развитие жизнестойкости – это постепенный процесс, который требует времени, терпения и поддержки со стороны взрослых. Важно создать условия, в которых подросток сможет учиться на своих ошибках, развивать уверенность в себе и находить внутренние ресурсы для преодоления трудностей.

Таким образом, разработка и внедрение педагогических и психолого-профилактических программ, ориентированных на развитие жизнестойкости и конструктивных копинг-стратегий, являются важным направлением поддержки подростков.

Комплексная работа с подростками, родителями и педагогами позволяет не только корректировать отклоняющееся поведение, но и формировать внутренние ресурсы личности, необходимые для успешной социализации, преодоления трудностей и личностного самоопределения.

Результаты исследования показали, что средний уровень жизнестойкости у подростков составляет 84,53 балла, что соответствует нормативному показателю. Наиболее выраженными компонентами жизнестойкости выступили «вовлеченность» и «принятие риска», тогда как показатель «контроль» оказался ниже нормативного значения, что может свидетельствовать о частичном дефиците субъективного контроля над

жизненными событиями. Это требует психологического сопровождения подростков в аспекте формирования чувства внутренней ответственности и уверенности в собственных возможностях.

Исследование копинг-стратегий выявило преобладание таких адаптивных форм совладания, как позитивная переоценка (40 %) и поиск решения (27,5 %), что говорит о стремлении большинства подростков использовать конструктивные способы преодоления трудностей. Однако в ряде случаев были отмечены и менее продуктивные стратегии, такие как дистанцирование, бегство, конфронтация, что может указывать на необходимость коррекционной работы с данной группой подростков.

Анализ самооценки показал, что в среднем у респондентов сформирована реалистичная и адекватная самооценка (60,33 балла), а также оптимальный уровень притязаний (71,2 балла), что подтверждает зрелое отношение к себе, понимание собственных возможностей и границ, наличие целевых ориентиров. Однако у части подростков наблюдались признаки неуверенности, что требует внимательного отношения со стороны педагогов и родителей.

Корреляционный анализ выявил значимую обратную связь между уровнем жизнестойкости и стратегией избегания (бегство) ( $r = -0,25$ ), что говорит о негативном влиянии данной стратегии на способность подростков к психологической устойчивости. Также обнаружены слабые положительные корреляции между жизнестойкостью и стратегиями ответственность ( $r = +0,16$ ) и конфронтация ( $r = +0,13$ ), что может указывать на участие активных форм совладания в поддержании личностной устойчивости в условиях стресса.

На основе полученных данных были разработаны рекомендации для родителей и педагогов, направленные на развитие жизнестойкости и позитивных копинг-стратегий. В их числе: организация сюжетно-ролевых и деловых игр, проведение форсайт-сессий, упражнения по самопознанию и целеполаганию, развитие эмоционального интеллекта, а также создание

поддерживающей образовательной и семейной среды.

Таким образом, проведенное исследование подтвердило актуальность и практическую значимость изучения жизнестойкости и совладающего поведения подростков. Полученные результаты могут быть использованы в работе школьных психологов, социальных педагогов, а также в рамках программ психологического сопровождения и профилактики эмоционального выгорания и дезадаптации учащихся. Работа открывает перспективы для дальнейших исследований, в том числе с использованием лонгитюдного подхода и более широких выборок, направленных на изучение динамики развития личностных ресурсов у подростков в условиях изменяющейся социальной среды.

### Выводы по второй главе

Во второй главе дипломной работы было проведено эмпирическое исследование, направленное на изучение взаимосвязи жизнестойкости, копинг-стратегий и самооценки личности юношеского возраста. Цель исследования состояла в определении характера и особенностей этих взаимосвязей, а также в разработке практических рекомендаций, направленных на развитие жизнестойкости у подростков.

Исследование проводилось на выборке из 40 подростков в возрасте от 14 до 16 лет (20 девушек и 20 юношес) на базе общеобразовательного учреждения.

В качестве диагностических инструментов использовались: тест жизнестойкости С. Мадди (в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой), опросник «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус и С. Фолкман, в адаптации Л.И. Вассермана) и методика диагностики самооценки Дембо–Рубинштейн (в модификации А.М. Приходян).

Результаты исследования показали, что в целом уровень жизнестойкости подростков соответствует показателям выше среднего ( $M =$

84,53), что свидетельствует о сформированных личностных ресурсах, помогающих справляться со стрессовыми ситуациями и жизненными трудностями. Наиболее выраженными компонентами жизнестойкости оказались вовлеченность ( $M = 42,5$ ) и принятие риска ( $M = 14,78$ ), отражающие активную жизненную позицию, стремление к самостоятельности и открытость новому опыту. Компонент контроля ( $M = 33,58$ ) оказался умеренным, что говорит о частичной недостаточности субъективного ощущения управляемости жизненными событиями и потребности в развитии внутренней ответственности.

Гендерные различия проявились в том, что девушки демонстрируют более высокий уровень контроля и саморегуляции, а юноши – более выраженную готовность к риску и экспериментированию. Это отражает закономерные возрастно-половые различия в становлении личности подростков.

Анализ копинг-стратегий показал, что преобладающими в выборке являются позитивная переоценка (37,5 %) и поиск решения проблемы (30 %), что свидетельствует о доминировании конструктивных форм совладания с трудностями. Менее выражены стратегии дистанцирования (7,5 %), бегства (2,5 %) и конфронтации (2,5 %), что указывает на низкую склонность подростков к деструктивным и избегательным способам поведения. При этом юноши чаще прибегают к когнитивной переоценке, тогда как девушки — к самоконтролю и рефлексии.

Диагностика самооценки выявила, что у большинства подростков сформирована реалистичная и адекватная самооценка ( $M = 60,33$ ) и оптимальный уровень притязаний ( $M = 71,2$ ), что характеризует устойчивое отношение к себе и позитивное восприятие своих возможностей. Небольшая часть респондентов демонстрировала расхождение между самооценкой и уровнем притязаний, что отражает либо завышенные ожидания, либо неуверенность в собственных силах и требует психологической поддержки.

Проведенный корреляционный анализ позволил установить ряд

статистически значимых взаимосвязей между изучаемыми показателями. Так, выявлена отрицательная связь между стратегией «бегство» и жизнестойкостью ( $r = -0,25$ ,  $p < 0,05$ ), что подтверждает негативное влияние избегательного поведения на личностную устойчивость. В то же время наблюдались положительные корреляции между жизнестойкостью и стратегиями «ответственность» ( $r = +0,16$ ,  $p < 0,05$ ) и «конfrontация» ( $r = +0,13$ ,  $p < 0,05$ ), отражающие активную позицию подростков в преодолении трудностей.

Более глубокий анализ по полу показал, что у девушек взаимосвязи выражены сильнее: жизнестойкость положительно коррелирует с ответственностью ( $r = +0,28$ ,  $p < 0,05$ ) и отрицательно – с бегством ( $r = -0,44$ ,  $p < 0,01$ ), что говорит о более зрелой системе саморегуляции. У юношей значимые корреляции выявлены между жизнестойкостью и стратегией решения проблемы ( $r = +0,12$ ,  $p < 0,05$ ), что отражает поведенческую ориентацию на активное действие при низкой рефлексивности.

Таким образом, можно заключить, что жизнестойкость подростков тесно связана с конструктивными копинг-стратегиями и адекватной самооценкой, что подтверждает выдвинутую гипотезу исследования. Подростки с высоким уровнем жизнестойкости чаще используют активные формы совладания, склонны брать ответственность за происходящее и демонстрируют реалистичное восприятие собственных возможностей.

На основании выявленных закономерностей разработаны рекомендации для родителей и педагогов, направленные на развитие жизнестойкости, саморегуляции и социальных навыков у подростков. Ключевыми направлениями работы являются: организация сюжетно-ролевых и деловых игр, моделирующих реальные жизненные ситуации; проведение форсайт-сессий и упражнений по самоопределению; развитие эмоционального интеллекта, позитивного мышления и навыков саморегуляции; формирование ответственности и самостоятельности через участие подростков в принятии

решений; создание поддерживающей и доверительной среды в семье и школе.

Проведенное исследование подтвердило, что развитие жизнестойкости – это не только индивидуальный психологический процесс, но и результат системного педагогического и семейного воздействия. Комплексная работа родителей, педагогов и психологов позволяет повысить устойчивость подростков к стрессу, развить ответственность, эмпатию и способность конструктивно преодолевать трудности.

Гипотеза исследования о том, что высокий уровень жизнестойкости личности юношеского возраста связан с использованием конструктивных копинг-стратегий и адекватной самооценкой, а низкая жизнестойкость – с преобладанием деструктивных копинг-стратегий и заниженной самооценкой, нашла свое подтверждение.

Таким образом, результаты второй главы демонстрируют, что сочетание высокого уровня жизнестойкости, конструктивных копинг-стратегий и адекватной самооценки является важным фактором личностного становления и успешной социальной адаптации подростков в условиях современного общества.

## Заключение

Проблема развития жизнестойкости и копинг-стратегий личности юношеского возраста является одной из наиболее актуальных в современной возрастной и педагогической психологии. Подростковый и раннеюношеский периоды – это важнейшие этапы становления личности, когда происходит формирование базовых механизмов совладания со стрессом, развитие самосознания, самооценки, социальной зрелости и устойчивости к внешним воздействиям.

В ходе выполнения выпускной квалификационной работы была достигнута поставленная цель – изучены особенности взаимосвязи жизнестойкости и копинг-стратегий личности юношеского возраста. В процессе исследования выполнен комплекс поставленных задач, включающий теоретический анализ понятийного аппарата, определение роли жизнестойкости в личностном развитии подростков, характеристику основных видов копинг-поведения, а также разработку практических рекомендаций по формированию устойчивости к стрессу и конструктивных стратегий совладания.

В первой главе проведен анализ научных источников, посвященных проблеме жизнестойкости и совладающего поведения. Рассмотрены теоретические подходы к пониманию данных феноменов, их структура, функции и взаимосвязь с другими личностными характеристиками. Определено, что жизнестойкость выступает интегральным личностным качеством, обеспечивающим способность человека сохранять психологическое равновесие и адаптацию в трудных жизненных ситуациях. Копинг-стратегии рассматриваются как практические способы реализации этого качества в поведении и мышлении.

Во второй главе представлено описание хода и логики эмпирического исследования, направленного на выявление особенностей взаимосвязи жизнестойкости, самооценки и копинг-стратегий у подростков. Результаты

анализа позволили выявить общие тенденции, характерные для юношеского возраста, а также определить направления психолого-педагогической работы, способствующие развитию внутренней устойчивости и саморегуляции личности. На основе обобщения данных были предложены рекомендации родителям и педагогам, направленные на поддержку личностного развития подростков, формирование у них позитивных стратегий преодоления трудностей и повышение уровня психологической адаптации.

Таким образом, поставленные задачи исследования выполнены в полном объеме. Проведенный теоретический и практический анализ подтвердил выдвинутую гипотезу о том, что жизнестойкость личности юношеского возраста находится в тесной взаимосвязи с конструктивными копинг-стратегиями и адекватной самооценкой. Развитие этих качеств способствует личностной зрелости, устойчивости к стрессу и успешной социализации подростков.

Практическая значимость работы заключается в возможности использования ее результатов в деятельности школьных психологов, педагогов и родителей при организации психологического сопровождения учащихся, профилактике эмоциональной неустойчивости и формировании адаптивного поведения.

В целом проведенное исследование позволило расширить представления о механизмах развития жизнестойкости и совладающего поведения в юношеском возрасте, подтвердило необходимость комплексного подхода к формированию данных личностных ресурсов и определило перспективы дальнейших исследований в этом направлении.

## **Список используемой литературы**

1. Аверин В. А. Психология личности: учебное пособие. 2-е изд., перераб. Москва; Вологда: Инфра-Инженерия, 2024. 104 с.
2. Бура Л. В. Психология развития и возрастная психология: методические материалы и фонд оценочных средств: учебно-методическое пособие. Москва: ИНФРА-М, 2022. 434 с.
3. Гуревич П. С. Психология личности: учебник. 2-е изд. Москва: ИНФРА-М, 2025. 479 с.
4. Гуревич П. С. Психология: учебник. 2-е изд. Москва: ИНФРА-М, 2025. 332 с.
5. Ежова О. Н. Психология: практикум. Самара: Самарский юридический институт ФСИН России, 2021. 95 с.
6. Зарипова И.Р. Психология: учебно-методическое пособие. Казань: КНИТУ, 2019. 228 с.
7. Караванова Л.Ж. Психология: учебное пособие. 5-е изд., стер. Москва: Дашков и К, 2023. 264 с.
8. Копинг-стратегии – ресурс саморазвития подростка: учебник / И. В. Иванова, В. А. Макарова, А. Ю. Казакова. Москва: Директ-Медиа, 2022. 208 с.
9. Кравченко Ю. Е. Психология эмоций. Классические и современные теории и исследования: учебное пособие. Москва: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2025. 544 с.
10. Мадоян М. А. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения: учебное пособие. Москва: ИНФРА-М, 2023. 138 с.
11. Мандель Б. Р. Возрастная психология: учебное пособие. Москва: Вузовский учебник: ИНФРА-М, 2025. 338 с.
12. Мандель Б. Р. Возрастная психология: учебное пособие. 2-е изд., испр. и доп. Москва: ИНФРА-М, 2024. 350 с.

13. Матяш Н. В. Возрастная психология: учебное пособие. Москва: Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. 267 с.
14. Одинцова М. А. Психология жизнестойкости: учебное пособие. 3-е изд., стер. Москва: ФЛИНТА, 2020. 292 с.
15. Прокопьева С. А. Возрастная психология: учебное пособие. Вологда: ВИПЭ ФСИН России, 2018. 170 с.
16. Психология личности: методическое пособие / сост. Ю. Э. Макаревская. 2-е изд., стер. Москва: ФЛИНТА, 2024. 56 с.
17. Психология личности: пребывание в изменении: учебник / под ред. Н. В. Гришиной. Санкт-Петербург: СПбГУ, 2019. 576 с.
18. Сапогова Е. Е. Психология развития и возрастная психология: учебное пособие. 2-е изд., перераб. и доп. Москва: ИНФРА-М, 2025. 638 с.
19. Саченко Л. А. Психология: учебное пособие. Минск: РИПО, 2022. 343 с.
20. Ступницкий В. П. Психология: учебник. 5-е изд., стер. Москва: Дашков и К, 2023. 516 с.
21. Токарь О. В. Психология развития и возрастная психология в схемах, таблицах, комментариях: учебное пособие. 3-е изд., стер. Москва: ФЛИНТА, 2019, 64 с.
22. Bonanno, G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 2004, Vol. 59(1), pp. 20-28.
23. Connor, K. M., & Davidson, J. R. Development of a new resilience scale. *Depression and Anxiety*, 2003, Vol. 18(2), pp. 76-82.
24. Kobasa, S. C. Stressful life events, personality, and health. 1979, Vol. 37(1), pp. 1-11.
25. Lazarus, R. S., & Folkman, S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
26. Maddi, S. R. Hardiness: Turning stressful circumstances into resilient growth. Dordrecht: Springer, 2013. 102 p.

**Приложение А**  
**Результаты эмпирического исследования**

Таблица 1 – Результаты исследования жизнестойкости личности юношеского возраста (тест жизнестойкости С. Мадди).

Респондент	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
1 - девушка	101	32	43	22
2 - девушка	68	34	39	10
3 - девушка	71	50	38	11
4 - девушка	74	52	37	12
5 - девушка	92	45	35	12
6 - девушка	102	37	42	24
7 - девушка	58	43	35	4
8 - девушка	105	40	40	21
9 - девушка	94	45	29	13
10 - девушка	65	51	29	13
11 - девушка	88	38	30	10
12 - девушка	71	37	31	11
13 - девушка	89	42	32	13
14 - девушка	93	45	32	13
15 - девушка	111	51	42	24
16 - девушка	105	55	40	22
17 - девушка	52	31	14	9
18 - девушка	97	38	29	14
19 - девушка	88	42	32	11
20 - девушка	65	43	33	13
21 - юноша	92	54	33	13
22 - юноша	104	53	49	25
23 - юноша	68	52	30	10
24 - юноша	87	48	31	11
25 - юноша	79	38	30	16
26 - юноша	79	37	30	14
27 - юноша	5	20	13	11
28 - юноша	103	38	42	24
29 - юноша	121	42	50	28
30 - юноша	115	44	44	24
31 - юноша	98	45	37	11
32 - юноша	87	36	36	11
33 - юноша	88	54	33	10
34 - юноша	89	45	33	14
35 - юноша	88	46	34	15
36 - юноша	92	46	33	15
37 - юноша	90	39	29	16
38 - юноша	79	42	27	14
39 - юноша	78	38	26	13

Продолжение Приложения А

Таблица А.2 – Результаты исследования выраженности копинг-стратегий (опросник «Способы совладающего поведения»)

Респондент	Конфронтация	Дистант	Контроль	Поддержка	Ответственность	Бегство	Решение	Переоценка
1 - девушка	+	-	-	-	-	-	-	-
2 - девушка	-	+	-	-	-	-	-	-
3 - девушка	-	-	-	-	-	-	-	+
4 - девушка	-	-	-	-	-	-	+	-
5 - девушка	-	-	-	-	-	-	-	+
6 - девушка	-	-	-	-	-	-	-	+
7 - девушка	-	-	-	-	-	-	+	-
8 - девушка	-	-	+	-	-	-	-	-
9 - девушка	-	-	-	-	-	-	+	-
10 - девушка	-	-	-	-	-	-	-	+
11 - девушка	-	-	-	-	-	-	+	-
12 - девушка	-	-	-	-	-	-	+	-
13 - девушка	-	+	-	-	-	-	-	-

14 - девушка	-	-	-	-	-	-	-	+
15 - девушка	-	-	-	-	-	-	+	-
16 - девушка	-	-	-	-	+	-	-	-
17 - девушка	-	-	-	-	-	+	-	-
18 - девушка	-	-	-	-	-	-	-	+
19 - девушка	-	-	+	-	-	-	-	-
20 - девушка	-	-	+	-	-	-	-	-
21 - юноша	-	-	-	-	-	-	-	+

Продолжение Приложения А

Продолжение таблицы А.2

Респондент	Конфронтация	Дистант	Контроль	Поддержка	Ответственность	Бегство	Решение	Переоценка
22 - юноша	-	-	-	-	-	-	-	+
23 - юноша	-	-	-	-	-	-	-	+
24 - юноша	-	-	-	-	-	-	+	-
25 - юноша	-	-	-	-	-	-	+	-
26 - юноша	-	+	-	-	-	-	-	-
27 - юноша	-	-	-	-	-	-	-	+
28 - юноша	-	-	-	-	-	-	-	+
29 - юноша	-	-	-	-	-	-	+	-
30 - юноша	-	-	-	+	-	-	-	-
31 - юноша	-	+	-	-	-	-	-	-

32 - юноша	-	-	-	-	-	-	-	+
33 - юноша	-	-	-	-	-	-	-	+
34 - юноша	-	-	-	-	-	-	+	-
35 - юноша	-	-	-	-	-	-	-	+
36 - юноша	-	-	-	-	-	-	-	+
37 - юноша	-	-	-	-	-	-	-	+
38 - юноша	-	-	-	-	-	-	+	-
39 - юноша	-	-	+	-	-	-	-	-
40 - юноша	-	-	-	+	-	-	-	-

### Продолжение Приложения А

Таблица А.3 – Результаты исследования самооценки личности (методика диагностики самооценки личности Дембо-Рубинштейн)

Респондент	Уровень притязаний	Высота самооценки
1 - девушка	63	48
2 - девушка	72	50
3 - девушка	80	50
4 - девушка	63	72
5 - девушка	71	63
6 - девушка	82	60
7 - девушка	54	39
8 - девушка	77	64
9 - девушка	64	52
10 - девушка	60	55
11 - девушка	65	50
12 - девушка	70	63
13 - девушка	71	71
14 - девушка	70	62
15 - девушка	73	62
16 - девушка	74	66
17 - девушка	92	80
18 - девушка	80	63
19 - девушка	66	64
20 - девушка	72	65

21 - юноша	66	66
22 - юноша	68	67
23 - юноша	71	50
24 - юноша	75	55
25 - юноша	78	59
26 - юноша	70	66
27 - юноша	50	64
28 - юноша	76	64
29 - юноша	74	65
30 - юноша	62	71
31 - юноша	61	59
32 - юноша	68	54
33 - юноша	82	48
34 - юноша	72	51
35 - юноша	77	62
36 - юноша	74	63
37 - юноша	70	62
38 - юноша	76	62
39 - юноша	79	66
40 - юноша	80	60