

УДК 158

DOI: 10.34670/AR.2023.37.43.009

**Жизнестойкость и копинг-стратегии у подростков 14-16 лет****Егорова Анастасия Владиславовна**

Клинический психолог, когнитивно-поведенческий терапевт,  
Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского,  
644077, Российская Федерация, Омск, пр. Мира, 55А;  
e-mail: avetatur@gmail.com

**Аннотация**

Автор статьи обосновывает эффективность поведенческого тренинга, направленного на формирование высокого уровня жизнестойкости и так же в статье рассмотрены стратегии поведения у подростков 14-16 лет в условиях образовательного процесса. Актуальность проблемы исследования жизнестойкости и копинг-стратегий у детей старшего подросткового возраста обусловлена необходимостью расширения адаптационных возможностей старшеклассников в экзаменационный период и периоды контроля знаний в средней общеобразовательной школы. В результате исследования получены данные, подтверждающие эффективность коррекционно – развивающего тренинга в рамках поведенческого подхода, направленного на формирование высокого уровня жизнестойкости и коррекции копинг-стратегий. В исследовании участвовало 100 старшеклассников 14-16 лет МОУ СОШ № 5, п. Новофедоровский, Ханты-Мансийского автономного округа -Югры. Анализ данных по жизнестойкости и копинг-стратегиям выполнен с помощью статистического критерия *U*-Манна - Уитни.

**Для цитирования в научных исследованиях**

Егорова А.В. Жизнестойкость и копинг-стратегии у подростков 14-16 лет // Психология. Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. Т. 12. № 9А. С. 65-72. DOI: 10.34670/AR.2023.37.43.009

**Ключевые слова**

Учебная деятельность, жизнестойкость, подросток, копинг-стратегии, совладающее поведение, коррекционно - развивающий тренинг, экзамен, поведенческий подход, диалектическая поведенческая терапия.

## Введение

Проблема кризисных стрессовых ситуаций у подростков в экзаменационный период является актуальной и важной для нашей страны. В условиях изменений политической и экономической ситуации в мире, стремительного развития информационных технологий, влияния эталонов поведения через социальные, имеющих вектор «видимой успешности» подростку со стороны социального общества, образовательного процесса предъявляются требования постоянной оперативной адаптации к меняющимся условиям. Учащиеся старших классов вынуждены постоянно формировать стратегию своего саморазвития и прогнозировать свое будущее в связи с предъявляемыми обществом требованиями.

Высокий уровень жизнестойкости является индикатором адаптивности современного подростка к изменяющимся условиям образовательной и социальной среды. Однако, без навыков эмоциональной саморегуляции, эффективных способов совладания, целеполагания и внутреннего потенциала обеспечить высокий уровень жизнестойкости и понимание причин происходящих с ним событий, в трудных ситуациях является сложной задачей старшеклассника.

В. И. Моросанова отмечает, что адаптация возможна при условии необходимого регуляторного потенциала у человека и осознанная регуляция возможна в процессе реализации регуляторных процессов, которые используются человеком для координации психологических ресурсов, направленных на достижение целей активности [Моросанова, Зинченко, 2020].

В связи с постоянными психофизиологическими перестройками организма, формированием новообразований в личности подростка возрастает нагрузка на адаптационный потенциал подростка и формирование высокого уровня жизнестойкости и эффективных копинг-стратегий в экзаменационный период, в соответствии со стрессовой ситуацией являются актуальными в современном российском образовании.

Понятие жизнестойкости введено С. Мадди и рассматривается, как явление, сформированное в опыте. Жизнестойкость обнаруживается человеком в трудных ситуациях и представляет собой комплекс убеждений о своей личности и о мире, о своих отношений с ним. Жизнестойкость представляет собой паттерн определенных стратегий совладания, мотивов, целеполаганий, позволяющих человеку проявив мужество, не только преодолеть кризисную ситуацию, но и использовать эту ситуацию, как возможность собственного саморазвития.

Понятие жизнестойкости раскрыто в исследованиях С. Мадди, Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой, Х. С. Мухаммада, Т. В. Наливайко, А. Н. Фоминой, М. В. Логиновой, Л. А. Александровой.

Совладающее поведение и его особенности в кризисных ситуациях раскрыты в трудах: Р. Лазаруса и С. Фолкмана, Л. И. Анцыферовой, И. В. Беляковой, Е. В. Захаровой, А.В. Дегтярева, К. М. Ефимочкиной, О. И. Ивановой, О. Р. Бусаровой. Совладающее поведение, по определению Р. Лазаруса, представляет собой целенаправленное сознательное поведение человека, позволяющее справиться ему с кризисной ситуацией.

Научная новизна исследования заключается в том, что техники и методы рационально - эмотивно - поведенческой терапии, диалектической поведенческой терапии не рассматривались научным сообществом ранее, как инструмент формирования жизнестойкости у подростков 14-16 лет, не имеющих личностных и поведенческих нарушений, и обучающихся в стандартной общеобразовательной школе.

Цель исследования: обоснование эффективности коррекционно-развивающего тренинга,

основанного на поведенческом подходе для формирования жизнестойкости и эффективных копинг-стратегий в экзаменационном периоде у лиц старшего подросткового возраста.

## Материалы и методы

В исследовании участвовало 100 школьников 14-16 лет ( $N=100$ ) МОУ СОШ № 5, п. г. т. Новофедоровский, Сургутского района, Ханты-Мансийского автономного округа -Югры.

Экспериментальная группа составляет 50 человек, контрольная группа - 50 человек.

Цель поведенческого тренинга: формирование жизнестойкости и эффективных - копинг стратегий в кризисных ситуациях.

Тренинг проводился в режиме онлайн, период с января по май 2023 г. Для проведения занятий использован сервис видеоконференций - Google Meet. Тренинг составляет 20 занятий, продолжительность одного занятия - 45 мин.

В основе тренинга лежат техники и методы когнитивно-поведенческой, рационально – эмоциональной поведенческой терапии, диалектической поведенческой терапии, направленные на формирование навыков эффективного совладания в стрессовых ситуациях, эмоциональной саморегуляции, осознанности, асертивного поведения, целеполагания.

Для диагностики уровня жизнестойкости использован тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Е. И. Рассказовой и Д. А. Леонтьева. Тест предназначен для изучения факторов, которые способствуют успешному совладанию с кризисными ситуациями и включает в себя оценку четырех компонентов жизнестойкости: «жизнестойкость», «вовлеченность в ситуацию», «контроль», «принятие риска». Тест жизнестойкости С. Мадди состоит из 45 вопросов.

Для исследования копинг- стратегий использован тест Р. Лазаруса и С. Фолкман, адаптированный коллективом авторов национального медицинского исследовательского центра психиатрии им. В. М. Бехтерева, предназначенный для определения способов совладающего поведения.

Опросник состоит из 50 вопросов и включает в себя оценку субшкал: конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения, положительная переоценка ситуации.

Результаты исследования проанализированы с помощью критерия  $U$ - Манна -Уитни.

Для обработки результатов диагностики было использовано программное обеспечение:

– Microsoft Excel

– Статистический пакет IBM SPSS Statistic.

## Результаты и обсуждение

Рассмотрим результаты исследования жизнестойкости и копинг - стратегий у подростков 14-16 лет в таблицах 1-4.

Результаты исследования жизнестойкости на этапе констатирующего эксперимента отображены в табл. 1.

Согласно табл.1 на этапе констатирующего эксперимента, в экспериментальной группе средний ранг по параметру «жизнестойкость» составляет 53.58, в контрольной группе средний ранг равен 47.42,  $U_{\text{эсп}} = 1096$ , при асимптотической значимости равной .288. По параметру «вовлеченность» в контрольной группе средний ранг равен 50.89, в экспериментальной группе средний ранг 50.11,  $U_{\text{эсп}} = 1230.5$ , асимптотическая значимость составляет .893. Средний ранг в

экспериментальной группе по параметру «контроль» составляет 46.94, в контрольной группе 54.06,  $U_{\text{эсп}} = 1072$ , при асимптотической значимости .219. Средний ранг по параметру «принятие риска», в экспериментальной группе равен 51.73, в контрольной равен 49.27,  $U_{\text{эсп}} = 1188.5$ , асимптотическая значимость составляет .617. Согласно полученным данным, на этапе констатирующего эксперимента выборки контрольной и экспериментальной группы однородны и принадлежат одной генеральной совокупности.

**Таблица 1 - Показатели жизнестойкости в контрольной и экспериментальной группах на этапе констатирующего эксперимента. Критерий  $U$  – Манна - Уитни**

Критерии жизнестойкости теста С. Мадди	Средний ранг		$U$ -критерий	Значимость
	Экспериментальная группа	Контрольная группа		
Жизнестойкость	53.58	47.42	1096	.288
Вовлеченность	50.11	50.89	1230.5	.893
Контроль	46.94	54.06	1072	.219
Принятие риска	51.73	49.27	1188.5	.617

Примечание: \* -  $U$ - критерий Манна - Уитни. Значимость критерия на уровне 0.05.

\*\* -  $U$ - критерий Манна - Уитни. Значимость критерия на уровне 0.01.

\*\*\* -  $U$ - критерий Манна - Уитни. Значимость критерия на уровне 0.001.

В табл. 2 отображены различия показателей жизнестойкости в результате проведенного коррекционно-развивающего тренинга.

**Таблица 2 - Показатели жизнестойкости в контрольной и экспериментальной группах после проведения коррекционно - развивающего тренинга. Критерий  $U$  - Манна - Уитни**

Критерии жизнестойкости теста С. Мадди	Средний ранг		$U$ -критерий	Значимость
	Экспериментальная группа	Контрольная группа		
Жизнестойкость	65.42	35.58	504	.000*
Вовлеченность	69.87	31.13	281.5	.000*
Контроль	63.36	37.64	607	.000*
Принятие риска	54.4	46.6	1055	.178

Примечание: \* -  $U$ - критерий Манна - Уитни. Значимость критерия на уровне 0.05.

\*\* -  $U$ - критерий Манна - Уитни. Значимость критерия на уровне 0.01.

\*\*\* -  $U$ - критерий Манна - Уитни. Значимость критерия на уровне 0.001.

Из табл. 2 видно, что средний ранг параметра «жизнестойкость» в экспериментальной группе составляет 65.42, в контрольной он равен 35.58, при  $U_{\text{эсп}} = 504$ , и асимптотической значимости 0.  $U_{\text{крит}} = 520$ . ( $p = 0.05$ ). По параметру «вовлеченность», в экспериментальной группе средний ранг составляет 69.87, в контрольной группе средний ранг равен 31.13,  $U_{\text{эсп}} = 281.5$ , при асимптотической значимости 0.  $U_{\text{крит}} = 520$  ( $p = 0,05$ ). В экспериментальной группе средний ранг по параметру «контроль» равен 63.36, в контрольной составляет 37.64,  $U_{\text{эсп}} = 607$ , асимптотическая значимость равна 0,  $U_{\text{крит}} = 626$  ( $p = 0.05$ ). Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что после тренинга присутствуют различия в экспериментальной группе, в контрольной группе изменений нет.

По параметру «принятие риска» в экспериментальной группе средний ранг составляет 54.4, в контрольной 46.6, при  $U_{\text{эсп}} = 1055$ , асимптотическая значимость равна .178. Согласно

полученным данным, не наблюдается изменений по параметру «принятие риска» в контрольной и экспериментальной группах в результате проведенного тренинга.

В табл. 3 отображены результаты исследования копинг-стратегий в обеих группах на этапе констатирующего эксперимента.

**Таблица 3 - Показатели субшкал совладающего поведения в контрольной и экспериментальной группах на этапе констатирующего эксперимента.  
Критерий *U* - Манна - Уитни**

Субшкалы совладающего поведения по Р. Лазарусу и С. Фолкману	Средний ранг		<i>U</i> -критерий	Значимость
	Экспериментальная группа	Контрольная группа		
Конфронтация	52.32	48.68	1159	.530
Дистанцирование	49.99	51.01	1224.5	.860
Самоконтроль	51.1	49.9	1170	.580
Поиск социальной поддержки	50.06	50.94	1228	.879
Принятие ответственности	51.38	49.62	1206	.761
Бегство - избегание	51.3	49.7	1210	.782
Планирование решения проблемы	49.88	51.12	1219	.831
Положительная переоценка ситуации	50.06	50.94	1228	.879

Примечание: \* - *U*- критерий Манна - Уитни. Значимость критерия на уровне 0.05.

\*\* - *U*- критерий Манна - Уитни. Значимость критерия на уровне 0.01.

\*\*\* - *U*- критерий Манна - Уитни. Значимость критерия на уровне 0.001

Согласно табл.3, на этапе констатирующего эксперимента средний ранг по шкале «конфронтация» в экспериментальной группе составляет 52.32, в контрольной 48.68, при этом асимптотическая значимость равна .530,  $U_{\text{экс}} = 1159$ . По шкале «дистанцирование», средний ранг в экспериментальной группе равен 49.99, в контрольной составляет 51.01,  $U_{\text{экс}} = 1224.5$ , при асимптотической значимости равной .860. Средний ранг в экспериментальной группе по шкале «самоконтроль» равен 51.1, а в контрольной составляет 49.9, асимптотическая значимость равна .879, при  $U_{\text{экс}} = 1170$ , также, по шкале «поиск социальной поддержки» средний ранг в экспериментальной группе равен 50.06, в контрольной составляет 50.94, при асимптотической значимости .879 и  $U_{\text{экс}} = 1228$ . Полученные результаты подтверждают принадлежность выборок к одной генеральной совокупности.

Результаты, полученные по шкалам «бегство – избегание», «планирование решения проблемы», «положительная переоценка ситуации» на этапе констатирующего эксперимента, также подтверждают, что выборки экспериментальной и контрольной групп принадлежат одной генеральной совокупности и однородны.

Изменения показателей по копинг-стратегиям, в результате проведенного поведенческого тренинга у подростков отображены в табл. 4.

После проведения тренинга наблюдаются изменения по шкалам, по шкале «конфронтация», средний ранг в экспериментальной группе составляет 28.86, в контрольной 72.14, при  $U_{\text{экс}} = 168$  и асимптотической значимости 0,  $U_{\text{крит}} = 186$  ( $p=0.05$ ). По шкале «дистанцирование» наблюдается изменение среднего ранга в экспериментальной группе 34.44, в контрольной группе 66.56, при  $U_{\text{экс}} = 447$ , асимптотическая значимость составляет 0.  $U_{\text{крит}} = 457$  ( $p=0.05$ ).

**Таблица 4 - Показатели субшкал совладающего поведения в контрольной и экспериментальной группах в результате формирующего эксперимента.  
Критерий *U* - Манна - Уитни**

Субшкалы совладающего поведения по Р. Лазарусу и С. Фолкману	Средний ранг		<i>U</i> -критерий	Значимость
	Экспериментальная группа	Контрольная группа		
Конфронтация	28.86	72.14	168	.000*
Дистанцирование	34.44	66.56	447	.000*
Самоконтроль	58.12	42.88	869	0.01*
Поиск социальной поддержки	44.75	56.25	962.5	0.047
Принятие ответственности	66.75	34.25	437.5	.000*
Бегство - избегание	42.72	58.28	861	.000*
Планирование решения проблемы	67.44	33.56	403	.000*
Положительная переоценка ситуации	61.2	39.8	715	.000*

*Примечание:* \* - *U*- критерий Манна - Уитни. Значимость критерия на уровне 0.05.

\*\* - *U*- критерий Манна - Уитни. Значимость критерия на уровне 0.01.

\*\*\* - *U*- критерий Манна - Уитни. Значимость критерия на уровне 0.001

По шкале «самоконтроль» при  $U_{\text{эсп}} = 869$ , асимптотической значимости 0.01, средний ранг в экспериментальной группе составляет 58.12, в контрольной 42.88. По шкале «поиск социальной поддержки» средний ранг в экспериментальной группе равен 44.75, в контрольной 56.25, при  $U_{\text{эсп}} = 962.5$ , асимптотическая значимость 0.047.  $U_{\text{крит}} = 989$  ( $p=0.05$ ). По шкале «принятие ответственности», средний ранг в экспериментальной группе, в результате проведенного тренинга составляет 66.75, в контрольной 34.25, при  $U_{\text{эсп}} = 437.5$ , асимптотической значимости равной 0. По шкале «бегство – избегание» в экспериментальной группе средний ранг равен 42.72, в контрольной составляет 58.28, при  $U_{\text{эсп}} = 861$ , асимптотическая значимость 0,  $U_{\text{крит}} = 861$  ( $p=0.05$ ). Наблюдаются также изменения по шкале «планирование решения проблемы». Средний ранг в экспериментальной группе составляет 67.44, в контрольной 33.56,  $U_{\text{эсп}} = 403$ , при асимптотической значимости равной 0.  $U_{\text{крит}} = 414$  ( $p=0.05$ ). По шкале «положительная переоценка ситуации» средний ранг в контрольной группе составляет 39.8, в экспериментальной равен 61.2, при  $U_{\text{эсп}} = 715$  и асимптотической значимости 0.  $U_{\text{крит}} = 732$  ( $p=0.05$ ).

Полученные результаты позволяют автору сделать вывод о наличии изменений в экспериментальной группе в результате проведенного поведенческого тренинга.

### Заключение

Полученные результаты позволяют использовать поведенческие тренинги, включающие в себя техники и методы диалектической поведенческой терапии, рационально – эмотивно - поведенческой терапии, и когнитивной поведенческой терапии в рамках образовательной системы и в процессе учебной деятельности для формирования жизнестойкости у подростков 14-16 лет, а также для изменения неэффективных копинг-стратегий на более эффективные в

стрессовых ситуациях в экзаменационные периоды.

Согласно полученным результатам, тренинг позволяет обеспечить более высокий уровень показателей жизнестойкости и сформировать эффективные копинг - стратегии в трудных ситуациях у подростков, такие как: способность самоконтроля в кризисной ситуации, принятие ответственности на себя и планирование решений в проблемной ситуации, способность положительно переоценивать кризисную ситуацию.

## Библиография

1. Иванова О. И., Бусарова О. Р. Особенности копинг -стратегий старших подростков из неполных семей [Электронный ресурс] // Психология и право 2020. Т.10. № 1. с. 103-155. doi:10.17759/psylaw.20201000109
2. Дегтярёв А.В., Ефимочкина К.М. Развитие психологических ресурсов совладающего поведения, как фактора профилактики ситуативной тревожности в старшем подростковом возрасте [Электронный ресурс] // Психология и право. 2020. Том 10. № 2. С. 25–34. DOI: 10.17759/psylaw.2020100203
3. Кудинов С. И., Кудинов С. С., Хаммад С. М. Жизнестойкость как предиктор самореализации личности в трудных жизненных ситуациях // Изв. Саратов. ун-та Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2017. №3. С. 229-238. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestoykost-kak-prediktor-samorealizatsii-lichnosti-v-trudnyh-zhiznennyh-situatsiyah> (дата обращения: 01.10.2023).
4. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. - М.: Смысл, 2019. - 584 с.
5. Поникарова В. Н. Педагогика копинг-поведения: учебное пособие / Поникарова В. Н. - Курск: Изд-во ЗАО "Университетская книга", 2021, -248 с.
6. Поникарова В. Н. Покудина Т. Н., Алексина Ю.Ю., Шумило В. Д. Педагогика копинг - поведения. Динамика. особенности: коллективная монография. - Курск: Изд-во ЗАО "Университет -книга", 2023. - 98 с.
7. Рассказова Е. И., Леонтьев Д. А. Жизнестойкость и ее диагностика. – М.: Смысл, 2016. – 159 с.
8. Фоминова А. Н. Жизнестойкость личности. Монография. – М.: МПГУ, 2012. -152 с.
9. Чаусова О. А. Тренинг жизнестойкости личности «от раскрытия внутренних ресурсов к управлению своей жизни» // Жизнестойкость личности в условиях модернизации общества: ресурсы развития: материалы III междунар. Науч.- практ. конф. 29 сентября 2011 г. /под ред. Н. В. Калининой, А. С. Седуновой. – Ульяновск: Издательство «Вектор – С», 2011. - с. 201-205.
10. Моросанова В. И., Зинченко Ю. П. Психология саморегуляции: эволюция подходов и вызовы времени. – М.; СПб.: Нестор -История, 2020. -472 с.

## Hardiness and coping strategies in adolescents 14-16 years old

**Anastasiya V. Egorova**

Clinical psychologist, Cognitive Behavioral Therapist,  
Omsk State University named after F.M. Dostoevskii,  
644077, 55-A, Mira ave., Omsk, Russian Federation;  
e-mail: e-mail: avetatur@gmail.com

### Abstract

The author of this article substantiates the effectiveness of behavioral training aimed at developing a high level of resilience and the article also examines behavioral strategies among adolescents aged 14-16 years in the educational process. The relevance of the problem of studying hardiness and coping strategies in children of older adolescence is due to the need to expand the adaptive capabilities of high school students during the examination period and periods of knowledge control in secondary schools. The study involved 100 high school students aged 14-16 years, Municipal Educational Institution Secondary School No. 5, Novofedorovsky village, Khanty-

Mansiysk Autonomous Okrug - Ugra. Data analysis on hardiness and coping strategies was performed using the Mann-Whitney *U* statistical test.

### For citation

Egorova A.V. (2023) Zhiznestoikost' i koping-strategii u podrostkov 14-16 let [Hardiness and coping strategies in adolescents 14-16 years old]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 12 (9A), pp. 65-72. DOI: 10.34670/AR.2023.37.43.009

### Keywords

Educational activities, hardiness, teenager, coping strategies, coping behavior, correctional and developmental training, exam, behavioral approach, dialectical behavior therapy.

## References

1. Ivanova O. I., Busarova O. R. Features of coping strategies of older adolescents from single-parent families [Electronic resource] // *Psychology and Law* 2020. Vol.10. No. 1. pp. 103-155. doi:10.17759/psylaw.20201000109
2. Degtyarev A.V., Efimochkina K.M. Development of psychological resources of coping behavior as a factor of prevention of situational anxiety in older adolescence [Electronic resource] // *Psychology and Law*. 2020. Volume 10. No. 2. pp. 25-34. DOI: 10.17759/psylaw.2020100203
3. Kudinov S. I., Kudinov S. S., Hammad S. M. Resilience as a predictor of personal self-realization in difficult life situations // *Izv. Sarat. un-ta Nov. ser. Ser. Acmeology of education. Psychology of development*. 2017. No.3. pp. 229-238. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestoikost-kak-prediktor-samorealizatsii-lichnosti-v-trudnyh-zhiznennyh-situatsiyah> (accessed: 01.10.2023).
4. Leontiev D. A. *Psychology of meaning: nature, structure and dynamics of semantic reality*. - M.: Sense, 2019. - 584 p.
5. Ponikarova V. N. *Pedagogy of coping behavior: a textbook* / Ponikarova V. N. - Kursk: Publishing House of CJSC "University Book", 2021, -248 p.
6. Ponikarova V. N., Pokudina T. N., Aleksina Yu.Yu., Shumilo V. D. *Pedagogy of coping behavior. Dynamics. features: collective monograph*. - Kursk: Publishing House of CJSC "University -book", 2023. - 98 p.
7. Rasskazova E. I., Leontiev D. A. *Resilience and its diagnostics*. – M.: Sense, 2016. – 159 p.
8. Fominova A. N. *Resilience of personality. Monograph*. – M.: MPSU, 2012. -152 p.
9. Chausova O. A. *Training of personality resilience "from disclosure of internal resources to management of one's life" // Personality resilience in the conditions of modernization of society: Development resources: materials of the III International Sci.- practical conference on September 29, 2011 / edited by N. V. Kalinina, A. S. Sedunova. – Ulyanovsk: Publishing house "Vector – S", 2011. - pp. 201-205.*
10. Morosanova V. I., Zinchenko Yu. P. *Psychology of self-regulation: evolution of approaches and challenges of the time*. - M.; St. Petersburg: Nestor -History, 2020. -472 p.