

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ И КАК ОНИ ВЛИЯЮТ НА ВЫБОР КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ

Казанина Т. А., Лебедева О. В.

Статья посвящена изучению возрастных особенностей старших подростков и их влиянию на выбор преобладающих копинг-стратегий. В статье на основе анализа имеющейся в психологии и педагогике литературе по изучаемой проблематике делается акцент на умении управлять эмоциями, социальной поддержке и когнитивном подходе к анализу различных ситуаций как ключевых факторах в преодолении жизненных проблем. Для исследования была использована методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана. Результаты продемонстрировали, что с взрослением копинг-стратегии меняются, например, младшие подростки чаще используют активные методы совладающего поведения, в то время как старшие подростки начинают анализировать свое поведение и чаще используют эффективные копинг-стратегии, но среди старшеклассников все равно остаются те, кто использует стратегию избегания. Авторы подчеркивают важность формирования эффективных копинг-стратегий для успешного самоопределения и социальной адаптации старшего подростка, а также необходимость дальнейшего изучения данной темы с целью разработки путей и способов формирования продуктивных механизмов совладающего поведения в подростковом возрасте.

Ключевые слова: старшие подростки, возрастные особенности, копинг-стратегии, совладающее поведение, эмоциональное благополучие, социальная поддержка

AGE CHARACTERISTICS OF OLDER ADOLESCENTS AND HOW THEY INFLUENCE THE CHOICE OF COPING STRATEGIES

Kazanina T. A., Lebedeva O. V.

The article is devoted to the study of the age characteristics of older adolescents and their influence on the choice of prevailing coping strategies. Based on the analysis of the literature available in psychology and pedagogy on the studied issues, the article focuses on the ability to manage emotions, social support and a cognitive approach to analyzing various situations as key factors in overcoming life problems. The method "Indicator of coping strategies" by D. Amirkhan was used for the study. The results showed that coping strategies change as they grow older, for example, younger adolescents are more likely to use active coping behaviors, while older adolescents are beginning to analyze their behavior and use effective coping strategies more often, but there are still those among high school students who use avoidance strategies. The authors emphasize the importance of forming effective coping strategies for successful self-determination and social adaptation of an older teenager, as well as the need for further study of this topic in order to develop ways and means of forming productive coping behavior mechanisms in adolescence.

Keywords: older adolescents, age characteristics, coping strategies, coping behavior, emotional well-being, social support

Введение

В условиях нестабильности современного общества проблема развития механизмов продуктивного совладающего поведения у взрослеющей личности стоит как нельзя остро. У подростков от 15 до 18 лет часто возникает большое количество проблем, с которыми им сложно справиться. При этом они еще не обладают в полной мере жизненным опытом, сформированными навыками справления со стрессом, навыками осознанной волевой регуляции поведения и деятельности в ситуациях эмоционально насыщенных, требующих от

человека сформированных механизмов продуктивного совладания. Вследствие этого, старшие подростки могут использовать неконструктивные способы выхода из состояний стресса, тревоги, фрустрации, прибегая к психологическим защитным механизмам отрицания, вытеснения, переноса, замещения, рационализации.

В связи с этим целью исследования явилось изучение возрастных особенностей старших подростков с позиции их возможного влияния на выбор копинг-стратегий.

Для достижения этой цели необходимо выполнить следующие задачи:

1. на основе анализа литературы по проблеме изучить возрастные особенности старших подростков;
2. выявить копинг-стратегии, которые предпочтительно используют старшие подростки;
3. проанализировать, как возрастные особенности могут влиять на этот выбор.

Подростковый возраст отмечается «противоречивыми эмоциями и повышенной тревожностью, что связано с различными сложными ситуациями» [9]. В это время происходит активное развитие личности и формирование жизненных взглядов.

Исследователи (Г.С. Салливан, В.И. Овчаренко, Э.Фромм, К.Хорни) изучают копинг с точки зрения «психодинамики, как процесс, который помогает людям справиться с трудными ситуациями» [5].

Р. Лазарус и С. Фолкман утверждают, что «копинг представляет собой изменчивый процесс и адаптируется в зависимости от социальной ситуации» [1], соответственно, копинг может меняться со временем.

Ф.Б. Скиннер и М.Дж. Циммер-Гембек выделили три основных скачка в развитии копинг-стратегий: «первый (18-24 месяцев) ребенок учится управлять своим поведением, второй (5 и 7 лет) изменение памяти, восприятию мира, социальных отношений, третий (10-12 лет) происходят физиологические изменения, а в 14-16 лет усиливается самостоятельность и самоопределение» [4]. «В 20-22 года происходят изменения, связанные с важными событиями в жизни, в социальных отношениях и принятии решений» [4].

В младшем и среднем подростковом возрасте «присутствует эмоциональная нестабильность» [7], «в старшем подростковом возрасте настроение становится более стабильным, но поведение может оставаться непредсказуемым» [10]. У взрослых и детей разные подходы к преодолению стресса, «дети в основном полагаются на эмоциональные реакции, так как интеллектуальные стратегии у них еще не развиты» [2].

Т.Л. Крюкова изучила влияние возраста, гендерных и культурных различий на выбор копинг-стратегий у подростков. Она считала, что у мальчиков от 17 до 19 лет «активное использование стратегий решения проблем», а у девочек от 14 до 19 лет «увеличивается

использование продуктивных стратегий, так и непродуктивных стратегий: избегание проблем и самокритика» [8].

И.М. Никольская и Р.М. Грановская исследовали, как меняются копинг-стратегии у детей в возрасте 7-9 лет и 10-11 лет и установили, что «младшие дети используют активные копинг-стратегии, подростки старшего возраста анализируют свои чувства и размышляют над ситуациями» [6].

И.И. Ветрова изучила поведение у подростков возраста 14-18 лет. В своем исследовании она показывает, что «подростки используют стратегии: решение проблем и получение социальной поддержки, но с возрастом, например в 17-18 лет, происходит применение этих стратегий в жизнь» [3].

Соответственно, в изучении влияния возрастных особенностей на выбор копинг-стратегий можно сделать вывод, что умение справляться со стрессом закладывается еще в подростковом возрасте. Можно выделить основные возрастные особенности старших подростков, а именно: физическое развитие, когнитивное развитие, эмоциональное развитие и социальное взаимодействие.

Материалы и методы

На основе теоретического анализа возрастных особенностей старших подростков и их влияния на выбор копинг-стратегий мы провели эмпирическое изучение данного вопроса. В исследовании приняли участие старшие подростки в возрасте от 15 до 17 лет, обучающиеся 8 и 10 классов Княгининской школы №2. Мы использовали методику «Индикатор копинг-стратегий» Д.Амирхана, которая оценивает проявление трех основных копинг-стратегий: «поиск социальной поддержки», «решение проблем» и «избегание».

Результаты исследования

Рассмотрим эмпирические результаты, которые были получены в ходе работы. По шкале «Стратегия разрешения проблем» в 8-м классе из 49 учеников на высоком уровне находятся всего 2,04% учащихся, на среднем уровне 83,67% учащихся, что является преобладающим показателем. На низком уровне 12,24% учеников, а на очень низком уровне 2,04%. В 10-м классе 15 человек (6,67% испытуемых) находятся на высоком уровне, на среднем уровне 80,0%. Испытуемых, на низком уровне 13,33%. Очень низкий уровень отсутствует. В результате, в 10-м классе мы можем видеть увеличение процента учащихся на высоком уровне и низком уровне, что говорит о росте навыков совладания у некоторых учащихся.

«Стратегия поиска социальной поддержки» выявляет «активное стремление к решению проблем», когда человек просит помощи у своих близких. В 8-м классе из 49 учеников на высоком уровне развития данной стратегии находятся 3 человека (6,12%), на среднем уровне 27 человек (55,1%), на низком уровне 7 человек (14,29%), а на очень низком уровне 1

человек (2,04%). В 10-м классе из 15 учеников на высоком уровне 3 человека (20%), на среднем уровне 12 человек (80%), на низком и очень низком уровне не оказалось никого.

В 10-м классе процент учащихся с высоким уровнем данной стратегии увеличился на 13,88% по сравнению с 8-м классом, это говорит о том, что десятиклассники активнее обращаются за поддержкой к своим близким и друзьям. Процент учащихся на среднем уровне вырос на 24,9%, а в 10-м классе процент с низким уровнем снизился на 14,29%, что может указывать на улучшение навыков общения с окружающими. Процент учащихся с очень низким уровнем также снизился на 2,04%, что подтверждает положительные изменения в социальной жизни старшеклассников.

«Стратегия избегания» демонстрирует «поведенческий подход, при котором человек старается уйти от реальности и не решать возникающие проблемы». В 8-м классе из 49 учеников на высоком уровне оказался 1 ученик (2,04%), на среднем уровне 3 ученика (6,12%), на низком 30 учеников (61,22%), на очень низком 5 учеников (10,20%). В 10-м классе из 15 учеников на высоком уровне 1 ученик (6,67%), на среднем уровне 0 учеников (0%), на низком уровне 13 учеников (86,67%), а на очень низком 1 ученик (6,67%). Можно наблюдать следующую динамику: высокий уровень увеличился на 4,63%, средний уровень уменьшился на 6,12%, низкий уровень увеличился на 25,45%, а очень низкий уровень уменьшился на 3,53%.

Обсуждение и заключение

Таким образом, наше исследование согласуется с данными, представленными в других источниках относительно влияния возрастных особенностей старшего подростка на выбор им копинг-стратегий. На основе анализа литературы можно сделать вывод, что дети в 7-9 лет чаще используют активные поведенческие методы, чтобы справиться со стрессом, а подростки в 10-19 лет больше анализируют свое поведение и применяют эффективные стратегии, чтобы решить проблему. С взрослением мальчики начинают чаще использовать эффективные копинг-стратегии, а девочки такие менее продуктивные стратегии как избегание проблемы, но чаще обращаются за помощью. В 17-18 лет подростки показывают устойчивость в использовании эффективных стратегий. Таким образом, способы справления со стрессом закладываются еще в младшем подростковом возрасте и влияют на физическое, умственное, эмоциональное развитие и социальное взросление подростка.

По результатам эмпирического исследования можно увидеть как положительные, так негативные показатели в выборе преобладающих стратегий, что важно для организации дальнейшей работы психолога по развитию продуктивных копинг-стратегий у подростков.

Список использованных источников

1. Анисимова О.М. Самооценка в структуре личности студента: дис. ... к. псих. н.: 19.00.05 / Ольга Михайловна Анисимова. Ленинград, 1984. 183 с.
2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. №. 1. С. 3–18.
3. Ветрова И.И. Сравнение динамики психологических механизмов регуляции поведения (совладания, психологических защит и контроля поведения) // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия «Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика». 2009. Т. 15. №. 4. С. 23-32.
4. Илюхин А.Г. Развитие совладающего поведения в юношеском возрасте: первичный, вторичный академический контроль и копинг-стратегии (на материале экзаменационного стресса) // Вестник ТГУ. 2011. № 8. С. 145-152.
5. Карпушина В.В. Преобладающие копинг-стратегии у старших подростков // Молодой ученый. 2024. № 20(519). С. 579-587. URL: <https://moluch.ru/archive/519/114195/> (дата обращения: 05.09.2025).
6. Киселева О.В. Влияние личностных особенностей на выбор копинг-стратегий у подростков с нарушениями и без нарушений поведения // Известия Российского государственного педагогического университета имени А.И. Герцена. 2007. № 29. С. 152–154.
7. Косаткина М.Н. Возрастные особенности подростков и методы организации образовательного процесса // Вестник Кемеровского государственного университета. 2014. № 2. С. 502-509.
8. Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения // Психологический журнал. 2008. Т. 29. №. 2. С. 88–95. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=10120870> (дата обращения: 05.09.2025).
9. Лебедева О.В., Казанина Т.А. Типы копинг-стратегий и их влияние на психическое здоровье подростков // Нижегородский психологический альманах. 2024. № 2. URL: psykaf417.esrae.ru/40-479 (дата обращения: 05.09.2025).
10. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. СПб.: Речь, 2000. 507 с.

Казанина Татьяна Алексеевна, аспирант ФГБОУ ВО «НГПУ им. К.Минина», Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: goeva99@mail.ru

Лебедева Оксана Валерьевна, доктор психологических наук, доцент, профессор ФГБОУ ВО «НГПУ им. Козьмы Минина», Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: lebedeva-oksana.nn@yandex.ru

Kazanina Tatyana Alekseevna, graduate student, Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after Kozma Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: goeva99@mail.ru

Lebedeva Oksana Valeryevna, doctor of Psychology, Associate Professor, Professor, Nizhny Novgorod State Pedagogical University after Kozma Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: lebedeva-oksana.nn@yandex.ru

5.3.4. Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред

6 стр.