

© Е.Ю. Кудрявцева, Н.В. Кергилова, О.К. Сазонова

Научная статья

УДК 371.31

DOI: <http://doi.org/10.15350/2409-7616.2023.4.15>**ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ
ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В СИТУАЦИИ СДАЧИ ОГЭ**

Е.Ю. Кудрявцева, Н.В. Кергилова, О.К. Сазонова

Кудрявцева Елена Юрьевна,

кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики, психологии и социальной работы психолого-педагогический факультет, Горно-Алтайский государственный университет, Горно-Алтайск, Россия.

ORCID iD: 0000-0002-4651-4379

ekudris@mail.ru**Кергилова Наталья Викторовна,**

кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики, психологии и социальной работы психолого-педагогический факультет, Горно-Алтайский государственный университет, Горно-Алтайск, Россия.

ORCID iD: 0000-0002-8586-550X

kergilova@mail.ru**Сазонова Ольга Константиновна,**

кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики, психологии и социальной работы психолого-педагогический факультет, Горно-Алтайский государственный университет, Горно-Алтайск, Россия.

ORCID iD: 0000-0002-7807-622X

sazonova_03@mail.ru

Аннотация. *Адаптация к новой ситуации предполагает поиск эффективных алгоритмов поведения. При этом важно использовать жизненный опыт, творческий потенциал, умения навыки, приобретенные в течение жизни. Для того чтобы справиться со сложными задачами и трудными жизненными ситуациями в педагогической науке этот процесс обозначается как совладающее поведение или копинг-стратегии. При изучении возрастных особенностей копинг-стратегий у подростков можно увидеть, что перечень жизненных ситуаций, при этом необязательно позитивных, может кардинально меняться на протяжении всей жизни человека. Способы решения будут меняться в соответствии с данными жизненными ситуациями. Статья представляет результаты исследования*

копинг-стратегий старших подростков с разным уровнем стрессоустойчивости и уровнем тревожности в ситуации сдачи основного государственного экзамена. Авторы рассматривают понятия копинг-стратегий, стрессоустойчивости, анализируют конструктивные и деструктивные способы решения возникающих трудностей. В исследовании приняли участие 120 человек, в возрасте от 15 до 16 лет. Исследовав предпочитаемые копинг-стратегии учащимися в стрессовых ситуациях, авторы пришли к выводу, что наиболее предпочитаемыми копинг-стратегиями является «Социальная поддержка» и «Разрешение проблем». Исходя их полученных данных, с целью психолого-педагогического сопровождения учащихся к сдаче ОГЭ по формированию эффективных копинг-стратегий поведения нами была составлена программа психолого-педагогического сопровождения подростков в ситуации сдачи ОГЭ. Проводимые тренинговые занятия предполагали возможность обучения старших подростков использовать в стрессовой ситуации эффективные копинг-стратегии поведения (самоконтроль, положительная самооценка, разрешение проблем). В дальнейшем исследование данной темы может быть связано с анализом результатов программы, разработкой методических рекомендаций для участников образовательного процесса.

Ключевые слова: *развитие, формирование, совладающее поведение, копинг-стратегии, деятельность, психологический резерв, кризис развития, психологическая готовность, психолого-педагогическое сопровождение.*

Библиографическая ссылка: *Кудрявцева Е.Ю., Кергилова Н.В., Сазонова О.К. Исследование эффективных копинг-стратегий поведения подростков в ситуации сдачи ОГЭ // ЦИТИСЭ. 2023. № 4. С. 155-166. DOI: <http://doi.org/10.15350/2409-7616.2023.4.15>*

Research Full Article

UDC 371.31

RESEARCH OF EFFECTIVE COPING STRATEGIES OF BEHAVIOR OF ADOLESCENTS IN THE SITUATION OF PASSING THE OGE

E.Yu. Kudryavtseva, N.V. Kergilova, O.K. Sazonova

Elena Yu. Kudryavtseva,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Pedagogy, Psychology and Social Work, Faculty of Psychology and Pedagogy, Gorno-Altai State University, Gorno-Altai, Russian Federation.
ORCID iD: 0000-0002-4651-4379
ekudris@mail.ru

Natalia V. Kergilova,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Pedagogy,

Psychology and Social Work, Faculty of Psychology and Pedagogy, Gorno-Altai State University, Gorno-Altai, Russian Federation.
ORCID iD: 0000-0002-8586-550X
kergilova@mail.ru

Olga K. Sazonova,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Pedagogy, Psychology and Social Work, Faculty of Psychology and Pedagogy, Gorno-Altai State University, Gorno-Altai, Russian Federation.
ORCID iD: 0000-0002-7807-622X
sazonova_03@mail.ru

Abstract. *Adaptation to a new situation involves the search for effective behavior algorithms. At the same time, it is important to use life experience, creativity, skills acquired during life. In order to cope with complex tasks and difficult life situations in pedagogical science, this process is referred to as coping behavior or coping strategies. When studying the age characteristics of coping strategies in adolescents, it can be seen that the list of life situations, while not necessarily positive, can change dramatically throughout a person's life. The solutions will change in accordance with these life situations. The article presents the results of a study of coping strategies of older adolescents with different levels of stress resistance and anxiety levels in the situation of passing the main state exam. The authors consider the concepts of coping strategies, stress resistance, analyze constructive and destructive ways to solve emerging difficulties. The study involved 120 people aged 15 to 16 years. Having studied the preferred coping strategies of students in stressful situations, the authors came to the conclusion that the most preferred coping strategies are "Social support" and "Problem Solving". Based on their data obtained, in order to provide psychological and pedagogical support for students to pass the OGE on the formation of effective coping strategies of behavior, we have compiled a program of psychological and pedagogical support for adolescents in the situation of passing the OGE. The training sessions provided for the possibility of teaching older adolescents to use effective coping strategies of behavior (self-control, positive self-esteem, problem solving) in a stressful situation. In the future, the study of this topic may be related to the analysis of the results of the program, the development of methodological recommendations for participants in the educational process.*

Keywords: *development, formation, coping behavior, coping strategies, activity, psychological reserve, development crisis, psychological readiness, psychological and pedagogical support.*

For citation: *Kudryavtseva E.Yu., Kergilova N.V., Sazonova O.K. Research of effective coping strategies of behavior of adolescents in the situation of passing the OGE. CITISE, 2023, no. 4, pp. 155-166. DOI: <http://doi.org/10.15350/2409-7616.2023.4.15>*

Введение. Мы живем в XXI веке, когда человечество шагнуло далеко вперед: существенно увеличился информационный поток, появилась возможность пользоваться разными информационными источниками. В связи с этим необходим поиск таких стратегий поведения, которые обеспечивают продуктивность, сохранение здоровья и благополучия, особенно в стрессовых ситуациях.

Для становления жизнеобеспечения, особенно в подростковом возрасте, очень важен поиск и наличие ресурсов совладающего поведения [8].

Ситуация подготовки и сдачи основного государственного экзамена для большинства подростков является одним из сильнейших факторов стресса, в связи с чем проблема формирования эффективных копинг-стратегий поведения становится более актуальной.

Согласно последним исследованиям российских и зарубежных ученых, экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди причин, вызывающих психическое напряжение у учащихся, оказывая негативное влияние на нервную, сердечно-сосудистую и иммунную системы школьников [14, С. 25- 32].

Стрессовая ситуация, которую испытывают подростки в процессе подготовки к государственным экзаменам, может приводить к снижению адаптационных ресурсов личности, напрямую влияя на их психологическую адаптацию и поведение.

Исследования показали, что в процессе стрессовой ситуации, для ее разрешения, каждый человек использует набор поведенческих стратегий, подключая собственные психологические резервы, личностный опыт. В науке данный процесс обозначается как копинг-стратегия.

Л. Мэрфи в 1962 г. исследовал способы преодоления детьми препятствий, которые возникают при возрастных кризисах развития. Для этого он использовал термин «coping» (в русских переводах – совладание, преодоление). Последователем в изучении данной проблемы был R. Lazarus. В своей работе «Psychological stress and the coping process» анализирует различные жизненные ситуации и предлагает пути и способы выхода из них [17].

Р. Лазарус под преодолением рассматривает «поведенческие и когнитивные усилия для удовлетворения внешних и внутренних требований, которые позволят человеку осуществлять контроль над угрожающими ситуациями» [17].

Анализ различных подходов к исследованию проблематики формирования и развития копинг-поведения необходима для разрешения различных стрессовых ситуаций, одной из которых является ситуация сдачи государственного экзамена в образовательных организациях. Выработка копинг-стратегий предполагает включение когнитивного, поведенческого и эмоционального компонентов личности. Включаются различные поведенческие механизмы, которые помогают справиться со стрессовой ситуацией, или минимизировать ее.

Интерес представляет классификация копинг-стратегий Л.И. Анцыферовой, в основе которой представлены уровни регуляции когнитивных особенностей и поведенческой регуляции. Автором обозначены разные формы стратегий. Например, преобразующие стратегии, данный вид стратегии предполагает использование практических и вербальных форм поведенческой реакции, восстановление позитивной самооценки, совладание с негативными эмоциями. Вторая группа стратегий связана с использованием приемов приспособления к трудным ситуациям. В то же время автор обращает внимание на вспомогательные приемы самосохранения, к которым относит: уход или бегство из трудной ситуации, отрицание факта травмирующего события, «самопоражающая» стратегия (наркомания, алкоголизм, суицид) [1, С. 3-5].

Л.И. Анцыферова считает: «что нет таких стратегий, которые были бы эффективны во всех ситуациях. Необходимо и возможно тренироваться в преодолении поведения, но самому человеку решать, какие методы использовать» [1, С. 5-8].

В.А. Бодров, исследуя психологические механизмы, которые включаются в процессе преодоления стресса, предложил классификацию стратегий совладающего поведения. В основу этой классификации были взяты признаки, которые связаны с оказанием превентивного, комплексного воздействия, применением специальных методов регуляции поведения человека. Это позволяет влиять на эмоциональные переживания, избегать трудные ситуации, вызывающие стресс, включать активные формы поведенческих действий, мобилизовать личностные ресурсы, как физиологического, так и психологического, профессионального, социального характера [3, С. 98-105].

Анализ рассмотренных подходов дает возможность изучения закономерностей формирования стрессогенного поведения, организации превентивной помощи при организации психолого-педагогического сопровождения обучающихся.

Методология исследования основана на анализе основных положений общенаучного, системного, культурологического подходов, используемых при исследовании указанной проблемы. Методология исследования содержит обзор зарубежной и отечественной научной литературы по проблеме формирования копинг-стратегий в стрессовых ситуациях, на примере ситуации сдачи государственного экзамена в образовательном учреждении. Это позволило рассмотреть и проанализировать различные точки зрения исследуемой проблемы.

Изучение процессов преодоления стресса доставляет много трудностей, поэтому ученые определяют термин «копинг-стратегии» по-разному.

В.Э Романчук, считает, что «психологическая ситуация представляет собой единство внешних условий и их субъективной интеграции, ограниченное во времени и побуждающее человека к избирательной активности», и далее – «coping есть индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями» [9].

Автор считает, что «интерес исследователей к проблеме копинг-стратегий личности объясняется тем, что он отражает две основные тенденции современной психологии личности: «Во-первых, это перенесение внимания с субъекта на целостную ситуацию, в которой он действует. Именно ситуация во многом определяет логику поведения и меру ответственности за результат поступка. Во-вторых, укрепление позиций идеографического подхода в психологии, ориентированного не на общее и постоянное в личности, а на особенное и изменчивое, присущее конкретному человеку в определенных условиях» [9].

Т.Л. Крюкова определяет «совладающее» поведение «как целенаправленное социальное поведение, позволяющее субъекту справляться со стрессом или трудной жизненной ситуацией с адекватными личностными характеристиками и ситуациями путём осознанных стратегий действий. Такое поведение способствует адекватному взаимодействию субъекта с ситуацией – изменение ситуации (контролируемое) или адаптация к ней (если ситуация не поддается контролю, например, смертельная болезнь)» [12].

Вопрос о том, являются ли стратегии преодоления стресса в большей мере постоянными или изменяющимся механизмом, все еще остается спорным.

Полученные результаты.

На основании изученного опыта была проведена опытно-экспериментальная работа на базе Муниципального бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей №6 им. И.З. Шуклина г. Горно-Алтайска». В исследовании приняли участие 110 обучающихся девятых классов.

На констатирующем этапе эксперимента нами были подобраны диагностические методики, направленные на выявление эффективных копинг-стратегий у подростков. Анкета «Психологическая готовность учащихся к ОГЭ» (М.Ю. Чибисова). Методика имеет

ориентировочный характер и позволяет оценить собственную готовность к ОГЭ. Она позволяет определить способность к самоорганизации (познавательный компонент), уровень тревоги (личностный компонент) и знакомство с процедурой экзамена (процессуальный компонент) [13].

По результатам исследования показатели психологической готовности делятся на высокий, средний и низкий уровень психологической готовности. Высокий уровень психологической готовности говорит о том, что подростки уверены в своих знаниях, они знают, как можно справиться со стрессом, как лучше выбрать задания для решения в первую очередь; средний уровень психологической готовности может преобладать у подростков с тревожными мыслями, они сомневаются в своих силах, в какой-то степени переживают, что при возникновении трудности они не выполняют задания, данный уровень можно считать как адаптационный, так как меняется только социальная ситуация, а эмоциональное состояние - удовлетворительное; низкий уровень психологической готовности у подростков говорит о том что, ситуация участия в написании экзамена вызывает у них сильное психологическое беспокойство, такие подростки не готовы к сдаче экзамена, их беспокоят тревожные мысли о том что они совсем не справятся, они не знают как успокоить себя во время экзамена.

После проведения данной анкеты, нами были получены первичные результаты уровня психологической готовности, которые представлены на рисунке 1.

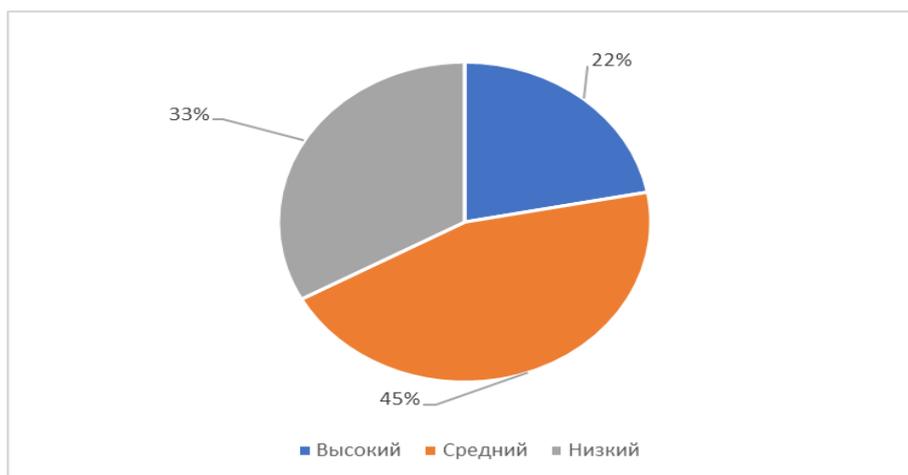


Рисунок 1 - Первичные результаты показателей по анкете «Психологическая готовность учащихся к ОГЭ» (М.Ю. Чибисова)

Таким образом, по результатам видно, что в группе из 110 человек у 45% испытуемых преобладает средний уровень психологической готовности. У этих учащихся имеются тревожные мысли, они сомневаются в своих силах, в какой-то степени переживают, что при возникновении трудности они не выполняют задания, данный уровень можно считать, как адаптационный, так как меняется только социальная ситуация, а эмоциональное состояние остается удовлетворительным.

Низкий уровень психологической готовности был отмечен у 33 % испытуемых, это говорит о том, что, ситуация участия в написании экзамена вызывает у них сильное психологическое беспокойство, такие подростки не готовы к сдаче экзамена, их беспокоят тревожные мысли о том, что они совсем не справятся, они не знают, как успокоить себя во время экзамена.

Высокий уровень был зафиксирован у 22% обучающихся, это говорит о том, что подростки уверены в своих знаниях, они знают, как можно справиться со стрессом, как лучше выбрать задания для решения в первую очередь.

Также в ходе констатирующего эксперимента нами была использована методика «Диагностика стратегий импунитивного поведения в конфликтных ситуациях». Опросник диагностирует, какими стратегиями преодолевающего поведения пользуется обучающийся, оказавшись в стрессовой ситуации, помогает определить какие копинг-стратегии поведения испытуемый использует чаще всего, а именно: рациональные действия, поиск помощи, настойчивость, отстранение, успокоение и др. [7].

Для того чтобы провести изучение форм копинг-стратегий поведения испытуемых необходимо обобщить три ситуации, связанные с потерей, угрозой, новые возможности. Необходимо вспомнить по одной ситуации потери, угрозы и нового открытия за последние 12 месяцев. Далее из предложенного списка необходимо выбрать те фразы, которые соответствуют вашим мыслям чувствам эмоциями действиям в данных ситуациях, и выписать номера фраз для трех ситуаций [7].

После проведения данного опросника были получены следующие результаты, которые представлены на рисунке 2.



Рисунок 2 - Предпочитаемые копинг-стратегии обучающихся с высоким уровнем психологической готовности

Стратегия «поиск помощи» предполагает, что подросток будет искать помощь среди близких людей или среди тех, кто включен в проблемную ситуацию. Стратегия «настойчивость» проявляется в том, что подростки всегда стремятся к поставленным целям, несмотря на возникающие трудности. Стратегия «юмора» предполагает, что подросток к проблемной ситуации будет подходить со смешной стороны предварительно ее переоценив [3].

Психологически готовые к сдаче экзамена подростки меньше всего используют такие копинг-стратегии как – уход, фантазии и нерешительность. При помощи стратегии «фантазия» подростки фантазируют, как они достигают поставленных целей, тем самым заряжаясь положительными эмоциями, следует заметить, что фантазия может привести к избеганию решения реальной проблемы. Стратегия «ухода» позволяет подростка избежать трудностей возникающие в стрессовых ситуациях, тем самым подросток часто отдаляется от родных, друзей, замыкается в себе. Стратегия «нерешительность» подразумевает, что подросток будет стремиться откладывать свои дела на определенное время, не стараясь их решить или выполнить [2].

Исследовав копинг-стратегии в группе подростков с низким уровнем психологической готовности, нами были получены следующие результаты: наиболее

предпочитаемыми стратегиями являются самообвинение, отрицание, осторожность. Результаты представлены на рисунке 3.

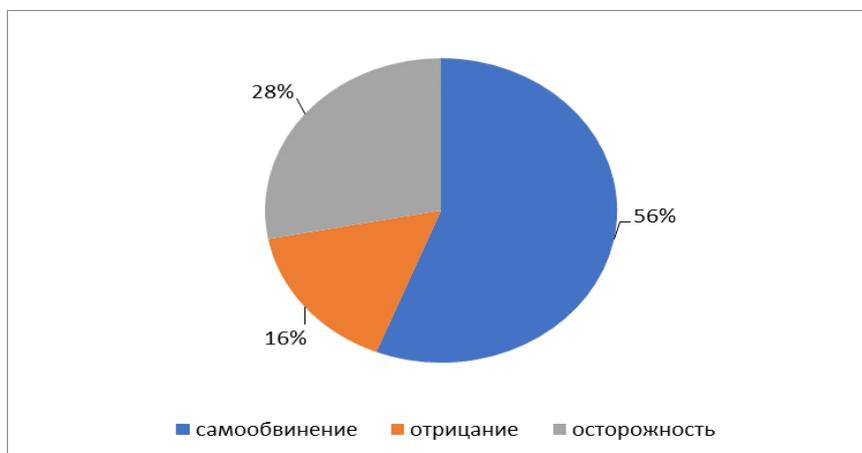


Рисунок 3 - Предпочитаемые копинг-стратегии обучающихся с низким уровнем психологической готовности

Исходя из полученных данных можно сделать вывод о том, что 56% испытуемых используют стратегию, «самообвинение» это характеризуется тем, что подросток испытывает чувство вины, беспокоится о том, что источником всех бед является он сам. К стратегии «отрицание» прибегает 16% испытуемых. Данная стратегия показывает, что подросток не готов принимать стрессовую ситуацию, то есть информация, которая угрожает самосохранению личности, не воспринимается. Стратегия «отрицание» зафиксирована у 28% испытуемых, у подростков появляется желание с осторожностью подходить к решению проблемной ситуации, чтобы не совершать необдуманные поступки и не приходилось отвечать за свои действия.

Наименее выраженные копинг-стратегии у психологически неготовых подростков – самоизменение, позитивное мышление и контроль эмоций. Стратегия «самоизменение» предполагает, что при возникновении стрессовых ситуаций подросток будет приобретать жизненный опыт, изменять свою жизнь к лучшему, расти как личность. При этом подросток воспринимает себя как сильную и зрелую личность. Стратегия «позитивное мышление» подросток стремится увидеть во всем только хорошее, но важно отметить, что данная стратегия будет эффективна только в том случае, если от человека мало что зависит. Стратегия «контроль эмоций» характеризуется тем, что позволяет подойти к решению проблемной ситуации рационально, однако чрезмерное употребление контролем эмоций может привести к эмоциональному отстранению.

Для выявления основных копинг-стратегий поведения, используемых для преодоления стрессовых ситуаций, была использована методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амихрана. Теоретическим основанием методики является представление о поведении людей в ситуации психологического стресса, которое можно описать в трех группах: стратегия разрешения проблем, стратегия поиска социальной поддержки или стратегия избегания. Опросник состоит из 33 утверждений. При ответе респондент выражает свою степень согласия с каждым из них.

Исследовав основные копинг-стратегии подростков, мы получили следующие результаты, указанные на рисунке 4.

Таким образом, используя шкалу «Разрешение проблем» было определено 10% испытуемых, которые не используют данную копинг-стратегию, не задействуют все

имеющиеся личностные ресурсы. 56% обучающихся используют данную стратегию чаще всего, то есть они пытаются решить проблему разными способами. У 12% обучающихся показали высокий уровень. Для них это ведущая копинг-стратегия, они склонны использовать всегда, для грамотного решения проблемы, стараясь найти правильный выход в стрессовой ситуации. Отмечаем, что чаще всего этой стратегией пользуются обучающиеся с высокой психологической готовностью к экзаменам.

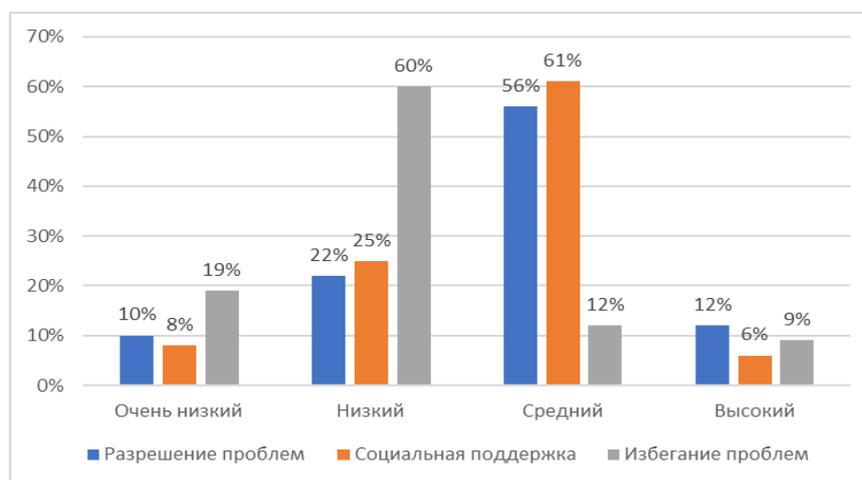


Рисунок 4 - Предпочитаемые копинг-стратегии обучающихся в стрессовых ситуациях

Анализируя шкалу «Социальная поддержка» мы получили следующие результаты: 8% респондентов показали очень низкий уровень, то есть они не обращаются за помощью и поддержкой для разрешения проблем и предпочитают самостоятельно найти выход из создавшейся проблемной ситуации, либо совсем ее не решать. У 22% респондентов был отмечен низкий уровень, что говорит о том, что они обращаются за помощью, но достаточно редко. 61% респондентов из общего числа показали средний уровень. Они склонны обращаться за помощью и поддержкой к окружающим в лице родителей, друзей, знакомых. Высокий уровень отмечен у 6% испытуемых. Это обучающиеся, которые чаще всего используют данную стратегию, так как нуждаются в поддержке и помощи ближайшего социального окружения.

По школе «Избегание проблем» у 19% респондентов отмечен очень низкий уровень, то есть, они не используют стратегию, так как она не решает их проблемы, а только усугубляет ее. Низкий уровень был отмечен у 60 % респондентов. Данная группа обучающихся предпочитает «уходить от проблемы», а обращается за помощью только в крайнем случае. Средний уровень был зафиксирован у 12% испытуемых. Это та группа обучающихся, которые зачастую зависят от проблемной ситуации, а ее игнорирование приводит к неблагоприятным результатам. Высокий уровень показали 6% испытуемых. Они предпочитают избегать проблем, не стараются их решить. Чаще всего данную стратегию поведения используют испытуемые с низким уровнем психологической готовности и высоким уровнем тревожности.

Заключение.

Исследовав предпочитаемые копинг-стратегии учащимися в стрессовых ситуациях, мы увидели, что наиболее предпочитаемыми копинг-стратегиями является «Социальная поддержка» и «Разрешение проблем». В рамках тренинговых занятий необходимо было обучить старших подростков использовать в стрессовой ситуации эффективные копинг-стратегии поведения (самоконтроль, положительная самооценка, разрешение проблем).

Исходя из полученных данных, с целью психолого-педагогического сопровождения учащихся к сдаче ОГЭ по формированию эффективных копинг-стратегий поведения нами была составлена программа психолого-педагогического сопровождения подростков в ситуации сдачи ОГЭ.

В дальнейшем исследование данной темы может быть связано с анализом результатов программы, разработкой методических рекомендаций для участников образовательного процесса.

Список источников:

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15, № 1. С. 3-18. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21395491>
2. Бехтер А.А., Головачева М.В. Взаимосвязь параметров саморегуляции и проактивных стратегий у подростков // Психология развития и образования: (российский журнал прикладных исследований). 2023. № 1. С. 5-7. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=54315094>
3. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса Часть 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса // Психологический журнал. 2006. Т. 27, № 2. С. 113-123. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=9251132>
4. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 1: «COPING STRESS» и теоретические подходы к его изучению // Психологический журнал. 2006. Т. 27, № 1. С. 122-133. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=9193985>
5. Лапкина Е.В. Совладающее поведение, жизнестойкость и жизнеспособность личности: связь понятий, функции // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2015. Т. 21, № 4. С. 130-133. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25414758>
6. Онуфриева В.В., Константинова А.С. Особенности копинг-поведения в подростковом возрасте // Молодой ученый. 2016. № 6. С. 701-703. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25665541>
7. Пермина С.В., Курбатова Н.О. Кризисные явления в семье в понятиях групповой динамики. Диагностика стратегий импунитивного поведения в конфликтных ситуациях // Методология современной психологии. 2022. № 16. С. 262-271. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49573461>
8. Вассерман Л.И., Исаева Е.Р., Новожилова М.Ю. Психологические механизмы совладания со стрессом профессиональной деятельности (на модели лиц «опасных» профессий) // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. 2008. № 4. С. 364-372. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=12864683>
9. Романчук В.Э. К постановке проблемы изучения копинг-поведения молодежи в современных условиях обучения // Современные технологии в образовании. 2022. № 22. С. 155-158. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=12864683>
10. Сибгатуллина И.Ф., Апакова Л.В., Зайцева Л.Д. Особенности копинг-поведения в реализации интеллектуальной деятельности субъектами образования // Прикладная психология. 2018. № 5-6. С. 45-62.
11. Соболева Н.В. Организационно-педагогические условия развития адаптивных копинг-стратегий у педагогов дошкольной образовательной организации: дис. канд. пед. наук: 44.04.01 / Н. В. Соболева. – Тольятти, 2017. – 129 с.

12. Цириг Д.А., Сизова Я.Н. Особенности взаимоотношений в семьях подростков с личностной беспомощностью различного типа // Высшее образование сегодня. 2018. № 1. С. 50-54. EDN: [YNOJEK](#), DOI: [10.25586/RNU.HET.18.01.P.50](#)
13. Шерешкова Е.А. Психологическая коррекция тревожности у старших подростков в предэкзаменационный период // Мир науки. Педагогика и психология. 2022. Т. 10, № 5. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49986647>
14. Щербатых Ю.В., Ермоленко П.И. Социально-психологические аспекты профессиональных стрессов // Вестник Воронежского института экономики и социального управления. 2022. № 2. С. 53-55. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49379784>
15. Konaszewski K., Niesiobędzka M., Surzykiewicz J. Resilience and mental health among juveniles: role of strategies for coping with stress // Health and Quality of Life Outcomes. 2021. Vol. 19, No. 1. DOI: <https://doi.org/10.3886/E120001V1>
16. Prosekov A.Yu., Morozova I.S., Kretsan Z.V. Case Study of the Formation of the Operational Component of the Psychological Readiness of University Graduates to Overcome Difficult Life Situations in Their Future Professional Activities // European Journal of Contemporary Education. 2021. Vol. 10, No. 1. P. 103-112. DOI: [10.13187/ejce.v20i%20%20%20.286](#)
17. Otchere Y.O., Primo E., Sarfo Ja.O. Exploring Cyberbullying and its Implications on Psychosocial Health of Students in Accra, Ghana: A Thematic Analysis // European Journal of Contemporary Education. 2021. Vol. 10, No. 4. P. 981-986. DOI: [10.13187/ejced.2021.4.981](#)
18. Giang T.Vu., Huynh V. S., Le N.Kh. The Engaged Living of Vietnamese High School Students: Accessed from the Social and Emotional Health Perspective // European Journal of Contemporary Education. 2022. Vol. 11, No. 1. P. 70-80. DOI: [10.13187/ejced.2022.1.70](#)
19. Abakumova I., Grishina A., Zvezdina G. Psychological Predictors of Students' Behavior in Internet Under Information Uncertainty // International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education. 2022. Vol. 10, No. 3. P. 17-26. DOI: [10.23947/2334-8496-2022-10-3-17-26](#)

References:

1. Antsyferova L.I. Personality in difficult life conditions: rethinking, transformation of situations and psychological protection. *Psychological journal*, 1994, vol. 15, no. 1, pp. 3-18. (In Russian). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21395491>
2. Bekhter A.A., Golovacheva M.V. Interrelation of parameters of self-regulation and proactive strategies in adolescents. *Psychology of development and education: (Russian Journal of Applied Research)*, 2023, no. 1, pp. 5-7. (In Russian). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=54315094>
3. Bodrov B.A. The problem of overcoming stress Part 2. Processes and resources of overcoming stress. *Psychological Journal*, 2006, vol. 27, no. 2, pp. 113-123. (In Russian). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=9251132>
4. Bodrov V.A. The problem of overcoming stress. Part 1: "COPING STRESS" and theoretical approaches to its study. *Psychological Journal*, 2006, vol. 27, no. 1, pp. 122-133. (In Russian). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=9193985>
5. Lapkina E.V. Coping behavior, resilience and vitality of personality: the connection of concepts, functions. *Bulletin of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics*, 2015, vol. 21, no. 4, pp. 130-133. (In Russian). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25414758>
6. Onufrieva V.V., Konstantinova A.S. Features of coping behavior in adolescence. *Young scientist*, 2016, no. 6, pp. 701-703. (In Russian). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25665541>

7. Permina S.V., Kurbatova N.O. Crisis phenomena in the family in terms of group dynamics. Diagnostics of strategies of impunitive behavior in conflict situations. *Methodology of modern psychology*, 2022, no. 16, pp. 262-271. (In Russian). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49573461>
8. Wasserman L.I., Isaeva E.R., Novozhilova M.Yu. Psychological mechanisms of coping with the stress of professional activity (on the model of persons of "dangerous" professions). *Bulletin of St. Petersburg University. Series 12. Psychology. Sociology. Pedagogy*, 2008, no. 4, pp. 364-372. (In Russian). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=12864683>
9. Romanchuk V.E. To the formulation of the problem of studying the coping behavior of youth in modern learning conditions. *Modern technologies in education*, 2022, no. 22, pp. 155-158. (In Russian). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=12864683>
10. Sibgatullina I.F. Apakova L. V., Zaitseva L.D. Features of coping behavior in the implementation of intellectual activity by subjects of education. *Applied psychology*, 2018, no. 5-6. (In Russian).
11. Soboleva N.V. *Organizational and pedagogical conditions for the development of adaptive coping strategies among teachers of preschool educational organizations*. Dokt. Diss. Tolyatti, 2017. 129 p. (In Russian).
12. Tsiring D.A., Sizova Ya.N. Features of relationships in families of adolescents with personal helplessness of various types. *Higher education today*, 2018, no. 1, pp. 50-54. (In Russian). EDN: [YNOJEK](#), DOI: [10.25586/RNU.HET.18.01.P.50](https://doi.org/10.25586/RNU.HET.18.01.P.50)
13. Shereshkova E.A. Psychological correction of anxiety in older adolescents in the pre-examination period. *The world of science. Pedagogy and psychology*, 2022, vol. 10, no. 5. (In Russian). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49986647>
14. Shcherbatykh Yu.V., Ermolenko P.I. Socio-psychological aspects of professional stress. *Bulletin of the Voronezh Institute of Economics and Social Management*, 2022, no. 2, pp. 53-55. (In Russian). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49379784>
15. Konaszewski K., Niesiołędzka M., Surzykiewicz J. Resilience and mental health among juveniles: role of strategies for coping with stress. *Health and Quality of Life Outcomes*, 2021, vol. 19, no. 1. DOI: <https://doi.org/10.3886/E120001V1>
16. Prosekov A.Yu., Morozova I. S, Kretsan Z.V. Case Study of the Formation of the Operational Component of the Psychological Readiness of University Graduates to Overcome Difficult Life Situations in Their Future Professional Activities. *European Journal of Contemporary Education*, 2021, vol. 10, no. 1, pp. 103-112. DOI: [10.13187/ejce.v20i%201%20%2020.286](https://doi.org/10.13187/ejce.v20i%201%20%2020.286)
17. Otchere Y.O., Primo E., Sarfo Ja.O. Exploring Cyberbullying and its Implications on Psychosocial Health of Students in Accra, Ghana: A Thematic Analysis. *European Journal of Contemporary Education*, 2021, vol. 10, no. 4, pp. 981-986. DOI: [10.13187/ejced.2021.4.981](https://doi.org/10.13187/ejced.2021.4.981)
18. Giang T.Vu., Huynh V. S., Le N.Kh. The Engaged Living of Vietnamese High School Students: Accessed from the Social and Emotional Health Perspective. *European Journal of Contemporary Education*, 2022, vol. 11, no. 1, pp. 70-80. DOI: [10.13187/ejced.2022.1.70](https://doi.org/10.13187/ejced.2022.1.70)
19. Abakumova I., Grishina A., Zvezdina G. Psychological Predictors of Students' Behavior in Internet Under Information Uncertainty. *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education*, 2022, vol. 10, no. 3, pp. 17-26. DOI: [10.23947/2334-8496-2022-10-3-17-26](https://doi.org/10.23947/2334-8496-2022-10-3-17-26)

Submitted: 02 October 2023

Accepted: 14 November 2023

Published: 15 November 2023

