

Костромской государственный университет

Российское психологическое общество

Институт психологии РАН

Санкт-Петербургский государственный университет

Гродненский государственный университет им. Я. Купалы (Беларусь)

Университет Мамун (Узбекистан)

**ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА  
И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ:  
РЕСУРСЫ И УСТОЙЧИВОСТЬ  
В МИРЕ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ**



Кострома

КГУ

2025

Костромской государственный университет  
Российское психологическое общество  
Институт психологии РАН  
Санкт-Петербургский государственный университет  
Гродненский государственный университет им. Я. Купалы (Беларусь)  
Университет Маъмун (Узбекистан)

**ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА  
И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ:  
РЕСУРСЫ И УСТОЙЧИВОСТЬ  
В МИРЕ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ**

**Материалы VII Международной научно-практической конференции**

(г. Кострома, 18–20 сентября 2025 года)

Текстовое электронное издание на компакт-диске

Кострома  
КГУ  
2025

Титул

Сведения  
об издании

Выпускные  
данные

Содержание

УДК 159.922(0.034)  
ББК 88.283-8я431я04  
П863

Издаётся по решению редакционно-издательского совета КГУ

Р е ц е н з е н т ы:

***Е. Л. Доценко, доктор психологических наук, профессор;***  
***В. А. Лабунская, доктор психологических наук, профессор***

**Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы и устойчивость**

П863 **в мире неопределенности** : материалы VII Международной научно-практической конференции (г. Кострома, 18–20 сентября 2025 г.) / сост. Т. Е. Коровкина, Е. В. Тихомирова ; науч. ред. А. Г. Самохвалова. – Электронные текстовые, граф. дан. (7,76 МБ). – Кострома : Костромской государственный университет, 2025. – 562, [1] с. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM) : цв. – Систем. требования: ПК не ниже класса Pentium IV; 512 MB RAM; свободное место на HDD 1,5 ГБ; Windows XP с пакетом обновления 3 (SP3) и выше; Adobe Acrobat Reader; интегрированная видеокарта с памятью не менее 32 МБ; CD или DVD привод оптических дисков; экран с разрешением не менее 1024×768 пикс.; клавиатура; мышь. – Загл. с тит. экрана. – Текст : электронный.

ISBN 978-5-8285-1347-5

В сборник вошли материалы VII Международной научно-практической конференции «Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы и устойчивость в мире неопределенности». В статьях участников раскрывается широкий спектр актуальных вопросов, где основное внимание уделяется контекстуально-экологическому подходу к изучению стресса и совладания. Рассматривается роль близких отношений как фактора преодоления стрессовых ситуаций, анализируются возрастные аспекты совладающего поведения в онтогенезе с выявлением факторов риска и внутренних ресурсов устойчивости, а также поднимаются проблемы и перспективы психодиагностики и представляются современные психотехнологии и методы, направленные на развитие эффективных стратегий совладания. Сборник предназначен для исследователей, практических психологов, педагогов и педагогов-психологов всех уровней образования, от дошкольного до высшего и дополнительного, преподавателей и студентов вузов, а также всех, кто интересуется проблематикой психологии стресса и совладающего поведения.

Предназначен для исследователей, психологов, консультантов в сфере психологии стресса и совладающего поведения, специалистов системы образования, здравоохранения, социальной работы, преподавателей и студентов высших учебных заведений, всех заинтересованных лиц.

УДК 159.922(0.034)  
ББК 88.283-8я431я04

16+

ISBN 978-5-8285-1347-5

© Коровкина Т. Е., Тихомирова Е. В.,  
составление, 2025  
© Костромской государственный  
университет, оформление, 2022

Титул

Сведения  
об издании

Выпускные  
данные

Содержание

<b>Раздел III. Совладание в онтогенезе:</b>	
<b>факторы риска и ресурсы устойчивости.....</b>	<b>218</b>
<b>Афанасьева О. Ф. Об актуальности исследования</b>	
совладающего поведения	
и виктимных характеристик личности подростков .....	218
<b>Блок Ю. А., Муртазина И. Р. Различия в опыте эскапизма</b>	
у молодых взрослых с разным типом переживания одиночества.....	221
<b>Веселова Е. К., Коржова Е. Ю., Кузьмина Д. А. Характеристики</b>	
морального выбора студентов с	
различной фрустрационной толерантностью .....	225
<b>Виленская Г. А. Роль контроля поведения и социальной поддержки</b>	
в социальной компетентности подростков .....	230
<b>Горьковая И. А. Профилактика суицидального риска у подростков .....</b>	<b>234</b>
<b>Данилова М. В. Роль психологического благополучия</b>	
и социальной поддержки в копинг-поведении старших подростков .....	238
<b>Емельянова Т. П. Осмысленность жизни и характер ориентации</b>	
на будущее как факторы успешного совладания	
с трудностями пенсионного перехода.....	242
<b>Корзун С. А. Взаимосвязь эмоционального выгорания и копинг-стилей</b>	
у студентов в течение учебного семестра.....	246
<b>Крутелева Л. Ю. Особенности совладающего поведения подростков,</b>	
проживающих в зоне военного конфликта.....	250
<b>Куликов Л. В. Характеристики психического состояния</b>	
и удовлетворенности отношениями в старшем подростковом возрасте.....	254
<b>Матвеева А. И., Шевалдина Д. Д., Кружкова О. В. Вандальное поведение</b>	
как маркер нарушения психологического благополучия школьников .....	259
<b>Леоненко Н. О., Минюрова С. А. Смысловая саморегуляция</b>	
и эмоциональное благополучие личности	
с разным уровнем жизнестойкости на этапе старения .....	264
<b>Михайлова И. В. Характеристики копинг-стратегий</b>	
и психологической устойчивости в юношеском и зрелом возрасте.....	271
<b>Никитина Е. А. Психологическое благополучие респондентов</b>	
пожилого возраста и пережитые ими стрессовые события .....	273
<b>Письменная А. Е., Вараева Н. В. Особенности психологических</b>	
защитных механизмов у девочек и мальчиков в подростковом возрасте.....	277
<b>Сергиенко Е. А. Субъективный возраст и стресс.....</b>	<b>281</b>
<b>Смирнова О. С. Анализ демонстративного потребления в качестве</b>	
механизма самоутверждения в подростковом и юношеском возрасте .....	284
<b>Тихонова И. В. Гендерная специфика представлений о стрессогенности</b>	
родительской роли у студенческой молодежи.....	289

## РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ В КОПИНГ-ПОВЕДЕНИИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

*В статье представлены результаты вклада в проявление совладающего поведения параметров психологического благополучия и социальной поддержки в старшем подростковом возрасте. Выборку составили респонденты 13–17 лет учащиеся средних общеобразовательных школ, всего 300 человек. Исследование показало, что в копинг-поведение респондентов 13–15 лет существенный вклад, наряду с показателями психологического благополучия, вносят показатели социальной поддержки, тогда как для совладающего поведения 16–17-летних респондентов более важную роль играют параметры их психологического благополучия.*

**Ключевые слова:** старшие подростки; совладающее поведение; социальная поддержка; психологическое благополучие.

**M. V. Danilova**

St. Petersburg State University

St. Petersburg, Russia

## THE ROLE OF PSYCHO-PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND SOCIAL SUPPORT IN THE COPING BEHAVIOR OF ADOLESCENTS

*The article presents the results of the contribution of the parameters of psychological well-being and social support in the manifestation of coping behavior in older adolescence. The sample consisted of respondents 13–17 years old students of secondary comprehensive schools, 300 people in total. The study has shown that in coping behavior of respondents 13–15 years old, along with the indicators of psychological well-being, a significant contribution is made by the indicators of social support, while for coping behavior of 16–17-year-old respondents the parameters of their psychological well-being play a more important role.*

**Keywords:** older adolescents; coping behavior; social support; psychological well-being.

Современные подростки сталкиваются с серьезными субъективно переживаемыми трудными ситуациями, которые им сложно, а зачастую невозможно решить самостоятельно: глобальная цифровизация и связанные с ней проблемы интернет-зависимости, кибербуллинга и т. д., высокие учебные нагрузки, подготовка к предстоящим экзаменам, недостаток времени для отдыха и др. [2; 4]. Преодоление трудных и стрессовых ситуаций связано с обращением к тем или иным способам и стратегиям совладающего поведения. Зачастую подростки используют непродуктивные способы поведения. В качестве социального копинга они часто обращаются к поддержке друзей, которая служит для них определенным ресурсом для отвлечения и получения разрядки [1]. В современных

исследованиях отмечается общая для возрастного периода от 12 до 17 лет позитивная тенденция к коррекции и снижению применения неэффективной стратегии «конfrontации». Но при этом снижается и применение такой стратегии, как «принятие ответственности», что может быть связано с ожиданием подростков положительной оценки их значимости со стороны социума, а отсутствие подтверждений этому приводит к снижению их готовности принятия ответственности [3]. Для формирования конструктивных способов совладания оказывается важным такой ресурс, как психологическое благополучие, которое способствует проявлению активности в преодолении стресса и поиске социальной поддержки, в то же время снижая частоту преодоления трудностей путем негативной эмоциональной разрядки и употребления психоактивных веществ [5].

Актуальность исследования обеспечивается важностью психологического благополучия и социальной поддержки и одновременно их динамичностью в связи с объективными изменениями в социальных, экономических, технологических и т. д. условиях жизни современных подростков.

В исследовании участвовали 300 старших подростков 13–17 лет, учащихся средних общеобразовательных школ: 46 юношей и 84 девушки 13–15 лет и 70 юношей и 100 девушек 16–17 лет. Методы: «Юношеская копинг шкала» Э. Фрайденберга в адаптации Т. Л. Крюковой, Шкалы психологического благополучия К. Рифф в адаптации Е. Г. Трошихиной и Опросник воспринимаемой социальной поддержки Г. Зоммера и Т. Фюдрика в адаптации А. Б. Холмогоровой, Г. А. Петровой.

Исследование показало, что психологическое благополучие респондентов 16–17 лет, по сравнению с группой 13–15 лет, поддерживается более зрелыми характеристиками личности ( $p < 0,01$ ), включенными в параметры психологического благополучия: самопринятия, автономности, компетентности, жизненных целей, позитивных отношений с окружающими и психологического благополучия в целом. Респонденты старшей группы так же более высоко ( $p < 0,05$ ) оценивают все виды поддержки со стороны социума: эмоциональную, инструментальную (конкретные способы помощи), социальную интеграцию (включенность в сеть социальных взаимодействий) и удовлетворенность социальной поддержкой.

По результатам исследования совладающего поведения в обеих группах обнаружились общие тенденции распределения стилей совладания. Чаще всего подростки прибегают к продуктивным стратегиям, на втором месте – стратегии непродуктивного стиля, реже респонденты используют социальный стиль. При этом подростки старшей группы в трудных ситуациях чаще обращаются к внутренним ресурсам: «решению проблемы» ( $p = 0,001$ ) и опоре на свои «достижения» ( $p = 0,033$ ). Подростки 13–15 лет чаще используют стратегии «несовладание» ( $p = 0,0001$ ), «разрядка» ( $p = 0,0003$ ) и «игнорирование» ( $p = 0,018$ ), которые становятся барьерами для конструктивного преодоления трудностей. Для социального стиля совладания различия получены по ориентации на «помощь друзей» ( $p = 0,001$ ) и восприятию социальной поддержки в целом

( $p = 0,003$ ), свойственным для 16–17-летних и обращению к общественной деятельности ( $p = 0,0003$ ), отличающей группу 13–15 лет.

В результате регрессионного анализа получены модели, отражающие вклад исследуемых характеристик в разные стили копинг-поведения. Результаты группы 13–15 лет представлены на рисунке 1.

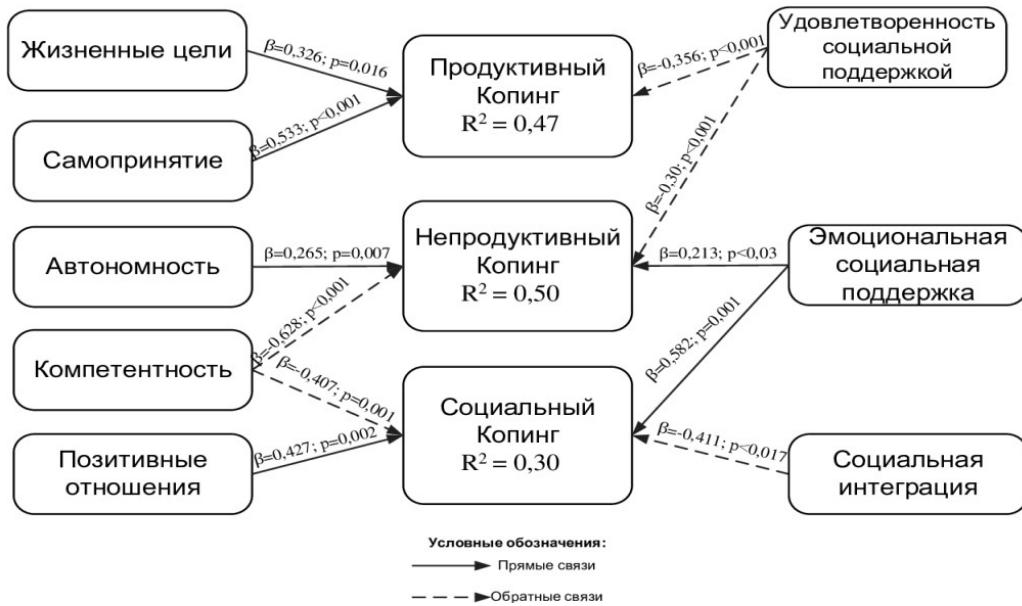


Рис. 1. Предикторы стилей копинга респондентов 13–15 лет

Самопринятие и наличие жизненных целей ведут к использованию продуктивного стиля поведения. Умение поддерживать позитивные отношения с окружающими и эмоциональная поддержка от них способствуют социально-му копингу. При этом стоит отметить неоднозначную роль эмоциональной поддержки, которая может спровоцировать обращение к непродуктивному стилю совладания. Личностная компетентность в этом возрасте препятствует применению социального копинга. Видимо, подростки, в силу возрастных особенностей, уверены в контроле над событиями своей жизни и преуменьшают ценность обращения за помощью к окружающим людям. А выраженность автономности в 13–15 лет может приводить к непродуктивному поведению. Возможно, подросткам при стремлении к самостоятельности и независимости, не хватает позитивного социального и жизненного опыта, что и приводит к выбору неконструктивных способов в решении проблемных моментов. Интересно, что параметр социальной интеграции не способствует использованию социального копинга. Видимо, подростковая реакция группирования, включения в релевантное сообщество сверстников препятствует обращению к более широкой социальной поддержке. Положительная роль личностной компетентности проявляется в том, что она предотвращает использование непродуктивных стратегий совладания. Стоит также отметить роль удовлетворенности социальной поддержкой, которая оказывается неконструктивной в этой возрастной группе, так как в целом препятствует формированию совладания с трудностями.

В группе 16–17-летних респондентов получены следующие регрессионные модели (рис. 2).

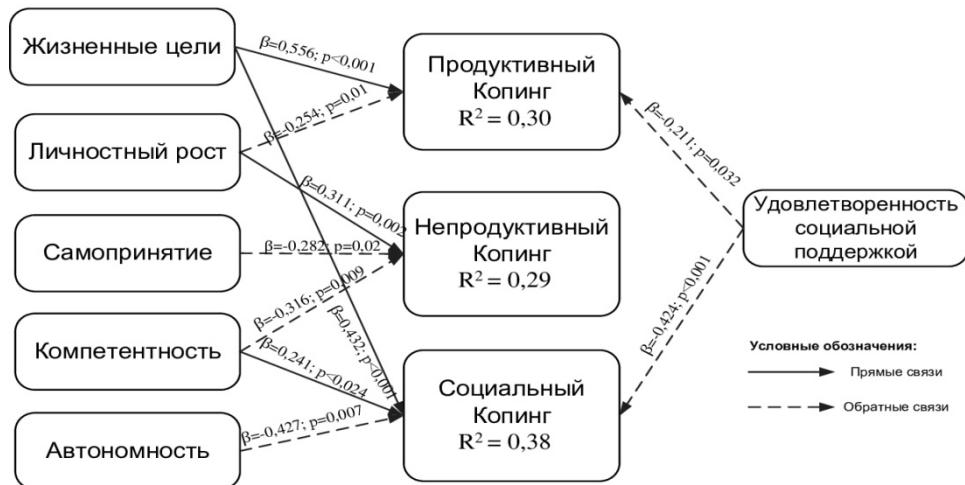


Рис. 2. Предикторы стилей копинга респондентов 16–17 лет

В возрасте 16–17 лет в выбор способов поведения в трудных ситуациях наибольший вклад вносят параметры личностных характеристик, отражающих содержание психологического благополучия. Направленность на личностный рост способствует применению продуктивных способов копинга и предотвращает использование непродуктивных стратегий. Личностная компетентность и самопринятие, в отличие предыдущей группы, помогают избежать непродуктивного копинга. Наличие компетентности также поддерживает применение социального копинга. А удовлетворенность социальной поддержкой, так же как и в младшей группе, не приводит ни к одному из конструктивных стилей копинга.

Проведенное исследование позволило выявить как общие, так и специфические предикторы совладающего поведения подростков разных возрастных групп. В копинг-поведение респондентов 13–15 лет вносят вклад как показатели психологического благополучия, так и воспринимаемой социальной поддержки. В 16–17 лет значимо большую роль начинают играть личностные характеристики, входящие в структуру психологического благополучия, а восприятие социальной поддержки теряет свое значение, кроме удовлетворенности поддержкой, которая при этом в обеих группах не способствует выбору эффективных способов совладания.

### Список источников

1. Илюхин А. Г. Развитие совладающего поведения в юношеском возрасте: копинг-стратегии и оценочная тревожность // Социально-экономические явления и процессы. 2011. № 3-4(025-026). С. 478–482.
2. Регуши Л. А., Алексеева Е. В., Веретина О. Р., Орлова А. В., Пежемская Ю. С. Психологические проблемы подростков в реальной и виртуальной среде:

методика исследования // Культурно-историческая психология. 2023. № 19(1). С. 84–96.

3. Хломов К. Д., Бочавер А. А., Корнеев А. А. Копинг-стратегии и образовательная среда подростков // Социальная психология и общество. 2020. Т. 11, № 2. С. 180–199.

4. Шелиспанская Э. В. Анализ психотравмирующих факторов, нарушающих психологическое здоровье современных подростков // Молодежь и общество: актуальные проблемы современных подростков и молодежи : материалы VI Всерос. науч.-практ. конф. (21–22 сентября 2020 г.) / СПб ГБУ ГЦСП «КОНТАКТ». Н. Новгород : Союзполиграф, 2020. С. 153–156.

5. 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(1). P. 58.

УДК 159.9

Т. П. Емельянова  
Институт психологии РАН  
Москва, Россия  
t\_emelyanova@inbox.ru

## ОСМЫСЛЕННОСТЬ ЖИЗНИ И ХАРАКТЕР ОРИЕНТАЦИИ НА БУДУЩЕЕ КАК ФАКТОРЫ УСПЕШНОГО СОВЛАДАНИЯ С ТРУДНОСТЯМИ ПЕНСИОННОГО ПЕРЕХОДА

Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского научного фонда в рамках научного проекта № 24-28-00422 «Экономико-психологическая зрелость людей предпенсионного возраста в ситуации планирования выхода на пенсию»

Статья посвящена изучению осмысленности жизни и характера ориентации на будущее как факторов конструирования возможного Я у предпенсионеров. Выявлена связь между компонентами «Я» настоящего (осмысленность жизни и характер ориентации на будущее) и эмоциональным, когнитивным и предповеденческим компонентами возможного Я в условиях жизни на пенсии. Осмысленность жизни, удовлетворенность своими достижениями, оптимизм в отношении будущего, выраженный «Локус контроля-Я» в период подготовки к выходу на пенсию, ориентация на свои возможности, а не на ограничения связаны с позитивным Я-пенсионер и обеспечивают успешное совладание с трудностями пенсионного перехода.

**Ключевые слова:** пенсионный переход, совладание, осмысленность жизни, ориентация на возможности, предпенсионеры, возможное Я.