

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**  
Балашовский институт (филиал)

Кафедра педагогики и психологии

**ВЗАИМОСВЯЗЬ СПОСОБОВ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ С  
ОБЩИТЕЛЬНОСТЬЮ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**  
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 51 группы, обучающейся  
по направлению 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»,  
профилю подготовки «Практическая психология образования»,  
психолого-педагогического факультета  
Шуваевой Магдалины Евгеньевны

Научный руководитель  
Доцент кафедры педагогики и психологии,  
кандидат психологических наук, доцент \_\_\_\_\_ С.В. Матвеева  
(подпись, дата)

Зав. кафедрой педагогики и психологии  
кандидат психологических наук,  
доцент \_\_\_\_\_ О.В. Карина  
(подпись, дата)

**Балашов 2026**

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Подростковый возраст является одним из наиболее сложных и противоречивых периодов в онтогенезе человека. Это время интенсивного физиологического созревания, психологической перестройки, смены социальных ролей и поиска собственной идентичности. В современном мире подростки сталкиваются с беспрецедентным уровнем стрессогенных факторов: высокая учебная нагрузка, подготовка к экзаменам, влияние социальных сетей, конфликты со сверстниками и родителями, неопределенность будущего.

Успешность адаптации подростка к этим условиям во многом зависит от того, какими способами он преодолевает трудные жизненные ситуации. В психологии эти способы обозначаются термином «совладающее поведение» (копинг-поведение). Конструктивные стратегии совладания способствуют сохранению психического здоровья и социальной адаптации, в то время как, деструктивные могут вести к девиантному поведению, тревожности и депрессивным состояниям.

Одним из ключевых ресурсов преодоления стресса в подростковом возрасте является социальное окружение. Общительность как личностное свойство, отражающее потребность и способность к установлению социальных контактов, играет важную роль в получении социальной поддержки. Гипотетически, подростки с высоким уровнем общительности имеют более широкую сеть социальных связей, что может влиять на выбор ими стратегий совладания (например, ориентация на поиск социальной поддержки). Однако механизмы этой взаимосвязи изучены недостаточно полно, особенно в контексте современных социокультурных условий.

**Степень научной разработанности проблемы.** Вопросы совладающего поведения широко освещены в трудах зарубежных (Р. Лазарус, С. Фолкман, Н. Эндлер) и отечественных ученых (Л. И. Анцыферова, И. М. Грановская, Р. М. Никольская, Т. Л. Крюкова, В. А.

Бодров, С.К. Нартова-Бачавер). Проблематика подросткового возраста и социализации рассматривалась в работах Л. С. Выготского, Д. Б. Эльконина, И. В. Дубровиной. Тем не менее, работ, посвященных непосредственной корреляции уровня общительности и предпочтения конкретных копинг-стратегий именно в подростковом возрасте, недостаточно, что обуславливает необходимость проведения данного исследования.

**Цель исследования** – выявить и проанализировать характер взаимосвязи способов совладающего поведения и общительности в подростковом возрасте.

**Объект исследования** – способы совладающего поведения и уровень общительности подростков.

**Предмет исследования** - взаимосвязь стратегий совладающего поведения и уровня общительности у подростков.

**Гипотеза исследования:** существует статистически значимая взаимосвязь способов совладающего поведения и уровня общительности в подростковом возрасте.

Для достижения цели поставлены следующие **задачи**:

1. Провести теоретический анализ психологической литературы по проблемам совладающего поведения и общительности в подростковом возрасте.
2. Подобрать и обосновать выбор диагностического инструментария для эмпирического исследования.
3. Изучить особенности проявления стратегий совладающего поведения у подростков.
4. Определить уровень сформированности общительности у исследуемой группы подростков.
5. Эмпирически доказать существование взаимосвязи способов совладающего поведения и уровня общительности в подростковом возрасте.

6. Разработать рекомендательную психолого-педагогическую программу тренинга по оптимизации совладающего поведения подростков с учетом уровня их общительности.

**Методологический аппарат исследования:** теория стресса и совладания Р. Лазаруса и С. Фолкмана; положения отечественной психологии о ведущей деятельности и кризисах развития (Л. С. Выготский, Д. Б. Эльконин); системный подход к изучению личности.

**Методы и методики исследования:**

1. Теоретические: анализ психологической литературы, синтез, обобщение, моделирование.

2. Эмпирические: психодиагностическое тестирование:

- опросник «Способы совладающего поведения» (авторы: Р. Лазарус, С. Фолкман; адаптирован Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляевой);

- тест «Определение общего уровня общительности обучающихся» (автор В. Ф. Ряховский);

- количественный и качественный анализ данных (корреляционный анализ Спирмена).

**Экспериментальная база исследования:** исследование осуществлялось в МОУ СОШ № 5 г. Саратова. Респондентами выступили старшие школьники в возрасте 13-14 лет, в количестве 20 человек. В ходе эксперимента учитывался закон о персональных данных [1].

**Теоретическая значимость** работы заключается в расширении представлений о детерминантах совладающего поведения в подростковом возрасте, уточнении роли коммуникативных свойств личности в процессе преодоления стресса.

**Практическая значимость** состоит в возможности использования полученных результатов школьными психологами и социальными педагогами для разработки программ тренингов, направленных на развитие навыков эффективного общения и конструктивного преодоления трудностей.

**Структура работы:** работа состоит из введения, двух глав (теоретической и эмпирической), выводов по главам, заключения, списка использованных источников и приложений.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

В *первой главе* нашего исследования представлен психолого-педагогический анализ проблемы связи способов совладающего поведения с общительностью в подростковом возрасте. В ходе теоретического анализа были сделаны следующие выводы:

1. Совладающее поведение (копинг-поведение) трактуется исследователями, как целенаправленный процесс интеракций, позволяющий личности справиться с проживаемым негативным эмоциональным состоянием/стрессом посредством осознанных стратегий действия. Цель совладающего поведения – приспособиться к требованиям бытийной ситуации, преобразить ее или снизить собственное эмоциональное напряжение (Л. И. Анцыферова, Т. Л. Крюкова, И. М. Грановская, С. К. Нартова- Бочавер).

2. Р. Лазарус и С. Фолкман выделили восемь основных стратегий совладания: планирование решения проблемы; конфронтационные стратегии; принятие ответственности/своей роли в ситуации; самоконтроль/саморегуляции; положительная переоценка ситуации; поиск внешней (социальной) поддержки; дистанцирование; бегство/избегание.

3. Ученые выделяют следующие функции совладающего поведения:

- решение проблемы, то есть, изменение или полное нивелирование стрессора;
- регуляция негативных эмоций, то есть, снижение эмоционального напряжения за счет релаксации, использования внешней поддерживающей помощи;
- поддержание психологического благополучия и здоровья, то есть, удержание психологической устойчивости в ситуации выраженных трудностей;

- адаптация к неизменяемым обстоятельствам, то есть, приспособление к изменениям, переоценка ценностей, взглядов на ситуацию;
- сохранение и укрепление социальных связей, то есть, трансляция взаимопомощи, эмпатии;
- защита самооценки и идентичности личности, то есть, сохранение самоуважения, фокусировка на ценном опыте;
- мобилизация и управление ресурсами, то есть, возможности распределения усилий;
- профилактика и снижение стресса, то есть, трансляция проактивного социального поведения, усиления антиципации.

#### 4. Особенности совладающего поведения в подростковом возрасте:

- делегирование ответственности на окружающих людей, вне признания своей роли в инициации трудностей;
- частотное использование деструктивных стратегий (конфронтационный копинг, бегство-избегание, дистанцирование);
- преобладание эмоционально ориентированных форм преодоления (без когнитивной поддержки);
- редко применяется самоконтроль и положительная переоценка;
- в некоторых случаях могут использовать сверхконтроль, что усугубляет ситуацию и переживания
- к завершению подросткового возраста характерна тенденция к более выраженному использованию конструктивных стратегий (планирование решения проблемы, поиск социальной поддержки).

5. Понятие «общение» трактуется исследователями, как многоплановый процесс взаимодействия между людьми, в ходе которого происходит обмен информацией, эмоциональным состоянием, идеями, а также взаимовлияние, саморегуляция и формирование социально-психологических контактов личности (В. Ф. Ряховский, Д. Гоулман, Дж. Майер).

6. Параметры структуры общения: коммуникативный параметр, то есть, обмен информацией (передача и прием сообщений); интерактивный параметр, то есть, осуществление социально-психологического взаимодействия, организация совместных действий, координация усилий; перцептивный параметр, то есть, восприятие друг друга, взаимное познание, посредством восприятия системы внешних маркеров и оценка личности.

7. Функции общения: информационная; регулятивная; аффективная; мотивационная; социально-перцептивная; социализации.

8. Особенности общения в подростковом возрасте:

- доминирование мнения сверстников, то есть, дистанцирование от зрелого взрослого и ориентация на ровесников;

- интимно-личностный характер общения, то есть, взаимодействие приобретает более глубокий характер, создаются устойчивые эмоциональные, дружеские связи, партнерство;

- стремление к равенству со взрослыми, то есть, подростки ориентированы на сотрудничество и подтверждение чувства взрослости, своей значимости;

- потребность в признании, то есть, ориентация на развитие самооценки и социальной полезности;

- нестабильность коммуникативного процесса, то есть, из-за общей психологической неустойчивости подросткового возраста, взрослеющая личность может иметь проблемы конфликтного ряда в общении и продвижении собственных интересов.

9. Параметры подросткового возраста:

- ведущая деятельность – интимно-личностное общение;
- психическое новообразование – чувство взрослости, завершение формирования Я-концепции;

- социальная ситуация развития – бурное психофизиологическое взросление.

*Во второй главе* нашего исследования были выявлены и

проанализированы эмпирические данные особенностей взаимосвязи способов совладающего поведения и общительности в подростковом возрасте.

*Исследование осуществлялось* в МОУ СОШ № 5 г. Саратова. Респондентами выступили старшие школьники в возрасте 13-14 лет, в количестве 20 человек. В ходе эксперимента учитывался закон о персональных данных.

Диагностика респондентов по опроснику «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус, С. Фолкман, адаптирован Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляевой) позволила получить следующие данные (Рисунок 1.).

Наиболее выраженной стратегией в выборке испытуемых является шкал «Поиск социальной поддержки» (50% — высокий уровень).

Практически все подростки (85%) демонстрируют средний уровень самоконтроля, что указывает на сформированность базовых навыков эмоциональной регуляции.

Стратегия «Бегство-избегание» у половины выборки (50%) выражена слабо, что свидетельствует о преимущественно активной позиции в преодолении трудностей.

Конструктивные стратегии («Поиск поддержки», «Планирование решения») преобладают над деструктивными.

Данные респондентов по методике В. Ф. Ряховского (Рисунок 3).

Мы установили, что в целом преобладает средний уровень общительности (30%) — наиболее часто встречающийся показатель в выборке.

55% выборки (средний + высокий уровни) демонстрируют благоприятный уровень коммуникативной адаптации.

К группе коммуникативного риска относятся 35% подростков (крайне низкий + низкий + ниже среднего), они испытывают трудности в установлении и поддержании социальных контактов.

10% выборки демонстрируют очень высокий уровень общительности, что может сопровождаться трудностями в регуляции коммуникативной активности.

*Корреляционный анализ Спирмена установил следующие взаимосвязи исследуемых компонентов:*

- чем выше уровень общительности, тем выше уровень по шкале «Конфронтационный копинг»;

- чем выше уровень общительности, тем выше уровень по шкале «Дистанцирование»;

- чем выше уровень общительности, тем выше уровень по шкале «Самоконтроль»;

- чем выше уровень общительности, тем выше уровень по шкале «Поиск социальной поддержки»;

- чем выше уровень общительности, тем выше уровень по шкале «Принятие ответственности»;

- чем выше уровень общительности, тем выше уровень по шкале «Бегство-избегание»;

- чем выше уровень общительности, тем выше уровень по шкале «Планирование решение проблемы»;

- чем выше уровень общительности, тем выше уровень по шкале «Позитивная переоценка».

На основе данных исследования, мы разработали *рекомендательную психолого-педагогическую программу тренинга для подростков.*

*Цель тренинга:* развитие гибкого совладающего (копинг-) поведения у подростков с учетом уровня их общительности, формирование навыков конструктивного преодоления трудностей и эффективного взаимодействия с окружающими.

*Задачи тренинга:*

- расширить репертуар поведенческих стратегий в трудных ситуациях, научить выбирать наиболее адекватные способы реагирования в зависимости от контекста;
- развить навыки саморегуляции, управления эмоциями и стрессом;
- сформировать умение анализировать проблемные ситуации, планировать действия и принимать ответственность за их решение;
- улучшить коммуникативные навыки, научиться устанавливать и поддерживать контакты, учитывая уровень общительности;
- развить эмпатию и умение запрашивать/оказывать поддержку;
- снизить склонность к деструктивным копинг-стратегиям (избегание, пассивность).

*Структура тренинга:* 5 занятий по 4 упражнения. Упражнения подобраны с учетом уровня общительности подростков: для малообщительных — акцент на самоанализ и постепенное вовлечение в взаимодействие, для высокообщительных — на групповую динамику и коммуникативные навыки.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

На основе проведенного теоретического и эмпирического исследования были сделаны выводы.

Совладающее поведение (копинг-поведение) трактуется исследователями, как целенаправленный процесс интеракций, позволяющий личности справиться с проживаемым негативным эмоциональным состоянием/стрессом посредством осознанных стратегий действия. Цель совладающего поведения – приспособиться к требованиям бытийной ситуации, преобразить ее или снизить собственное эмоциональное напряжение (Л. И. Анцыферова, Т. Л. Крюкова, И. М. Грановская, С. К. Нартова- Бочавер).

Особенности совладающего поведения в подростковом возрасте:

- делегирование ответственности на окружающих людей, вне признания своей роли в инициации трудностей;
- частотное использование деструктивных стратегий (конфронтационный копинг, бегство-избегание, дистанцирование);
- преобладание эмоционально ориентированных форм преодоления (без когнитивной поддержки);
- редко применяется самоконтроль и положительная переоценка;
- в некоторых случаях могут использовать сверхконтроль, что усугубляет ситуацию и переживания
- к завершению подросткового возраста характерна тенденция к более выраженному использованию конструктивных стратегий (планирование решения проблемы, поиск социальной поддержки).

Понятие «общение» трактуется исследователями, как многоплановый процесс взаимодействия между людьми, в ходе которого происходит обмен информацией, эмоциональным состоянием, идеями, а также взаимовлияние, саморегуляция и формирование социально-психологических контактов личности (В. Ф. Ряховский, Д. Гоулман, Дж. Майер).

Особенности общения в подростковом возрасте:

- доминирование мнения сверстников, то есть, дистанцирование от зрелого взрослого и ориентация на ровесников;
- интимно-личностный характер общения, то есть, взаимодействие приобретает более глубокий характер, создаются устойчивые эмоциональные, дружеские связи, партнерство;
- стремление к равенству со взрослыми, то есть, подростки ориентированы на сотрудничество и подтверждение чувства взрослости, своей значимости;
- потребность в признании, то есть, ориентация на развитие самооценки и социальной полезности;
- нестабильность коммуникативного процесса, то есть, из-за общей психологической неустойчивости подросткового возраста,

взрослеющая личность может иметь проблемы конфликтного ряда в общении и продвижении собственных интересов.

Эмпирические данные свидетельствуют о том, что для большинства обследованных подростков характерен конструктивный профиль совладающего поведения. Усредненный профиль выборки демонстрирует доминирование проблемно-ориентированных стратегий («Планирование решения проблемы») и стратегий поиска социальных ресурсов («Поиск социальной поддержки») при минимизации стратегий избегания («Бегство-избегание»). Данное соотношение указывает на благоприятный уровень психосоциальной адаптации исследуемой группы.

Анализ коммуникативной сферы подростков выявил преобладание адаптивных форм общительности. Вместе с тем, была идентифицирована выраженная группа риска, характеризующаяся пониженным уровнем коммуникативной активности.

Корреляционный анализ (критерий Спирмена) подтвердил наличие статистически значимых взаимосвязей уровня общительности и конкретных копинг-стратегий. Установлено, что высокий уровень общительности выступает предиктором использования конструктивных стратегий совладания (поиск поддержки, планирование, позитивная переоценка). Напротив, низкий уровень общительности сопряжен с тенденцией к выбору деструктивных стратегий преодоления стресса (бегство-избегание, дистанцирование, конфронтационный копинг), что повышает риск социальной дезадаптации.

Гипотеза исследования о наличии взаимосвязи способов совладающего поведения с уровнем общительности в подростковом возрасте получила полное эмпирическое подтверждение.