

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

ЖАЛЫБИНА АЛЕКСАНДРА АНДРЕЕВНА

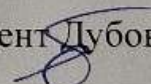
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА


**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА С КОПИНГ-СТРАТЕГИЕЙ
ИЗБЕГАНИЯ**


Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.
25 05 2026 

Руководитель
канд. психол. наук, доцент Титова О.И.
25 05 2026 

Обучающийся
Жалыбина А.А.
25 05 2026 

Дата защиты
17.06.2026

Оценка

Красноярск 2026

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

ЖАЛЫБИНА АЛЕКСАНДРА АНДРЕЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА С КОПИНГ-СТРАТЕГИЕЙ
ИЗБЕГАНИЯ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

Руководитель
канд. психол. наук, доцент Титова О.И.

Обучающийся
Жалыбина А.А.

Дата защиты

Оценка

Красноярск 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА	7
1.1 Феномен психологического благополучия личности в психолого-педагогических исследованиях	7
1.2 Психологическая характеристика подросткового возраста	14
1.3 Анализ копинг-стратегий обучающихся подросткового возраста	19
1.4 Психологическая характеристика и особенности совладающего поведения в подростковом возрасте.....	28
1.5 Характеристика форм и методов психолого-педагогической поддержки обучающихся с учетом копинг-стратегий	34
Выводы по главе 1	44
ГЛАВА 2. АПРОБАЦИЯ КОМПЛЕКСА МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ИСПОЛЬЗУЮЩИХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЮ ИЗБЕГАНИЯ	46
2.1 Организация и методики исследования	46
2.2 Анализ результатов исследования	50
2.3 Описание и реализация программы психолого-педагогической поддержки для подростков, использующих копинг-стратегию избегания.....	62
2.4 Проведение контрольной диагностики после реализации программы и анализ результатов	68
Выводы по главе 2.....	75
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	77
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	81
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	85

ВВЕДЕНИЕ

В современных социально-образовательных условиях особую значимость приобретает проблема психолого-педагогической поддержки подростков, избирающих стратегию избегания как основной способ совладания со стрессовыми ситуациями. Актуальность темы обусловлена возрастающей динамикой психоэмоциональных нагрузок на подрастающее поколение: интенсификация учебного процесса, цифровизация коммуникации, рост социальных требований и неопределенности будущего формируют у подростков повышенный уровень тревожности, что нередко провоцирует уход от решения проблем вместо активного преодоления трудностей. Распространенность избегающего поведения не только снижает академическую успешность, но и препятствует формированию ключевых компетенций – самостоятельности, ответственности, умения планировать и прогнозировать последствия своих действий, что в перспективе осложняет социальную адаптацию личности.

Степень изученности вопроса отражает междисциплинарный характер проблемы: копинг-стратегии подростков исследовались в трудах зарубежных и отечественных психологов (Р. Лазарус, С. Фолькман, Л.И. Анцыферова), педагогов-психологов (Т.Л. Крюкова, И.М. Никольская), а также в рамках возрастной и педагогической психологии (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин). Вместе с тем остается недостаточно раскрытым потенциал психолого-педагогической поддержки, направленной на трансформацию избегающей стратегии в конструктивные формы совладания с учетом специфики образовательной среды и индивидуальных ресурсов подростка. Особого внимания заслуживает феномен эскапизма как одной из форм избегающего поведения, который в подростковом возрасте может приобретать как деструктивные, так и относительные конструктивные формы, однако при доминировании приводит к снижению качества жизни и психологической дезадаптации.

Проблема исследования заключается в противоречии между объективной потребностью подростков в освоении адаптивных копинг-механизмов и недостаточной разработанностью практико-ориентированных моделей психолого-педагогической поддержки, позволяющих поэтапно переориентировать избегающее поведение на активное решение проблем. Существующие программы зачастую фокусируются на диагностике, оставляя за рамками системный подход к коррекции копинг-стратегий в условиях школы.

Объект – психолого-педагогическая поддержка обучающихся подросткового возраста в образовательной среде.

Предмет – психолого-педагогическая поддержка психологического благополучия обучающихся подросткового возраста с копинг-стратегией избегания.

Цель исследования – апробировать комплекс психолого-педагогических мер, способствующих трансформации копинг-стратегии избегания подростков в конструктивные способы совладания со стрессом.

Гипотеза исследования: Психолого-педагогическая поддержка повысит психологическое благополучие подростков с копинг-стратегией избегания, если она будет направлена на обогащение репертуара совладания через: освоение алгоритмов решения проблем, техник саморегуляции и навыков социальной поддержки; создание безопасной среды для проб и ошибок; закрепление новых стратегий в персональном «Паспорте устойчивости». Трансформация происходит за счет перехода от пассивного ухода к осознанному действию при сохранении эмоциональной безопасности.

Для достижения поставленной цели и проверки гипотезы необходимо решить следующие **задачи**:

1. Провести теоретический анализ подходов к изучению феномена психологического благополучия и копинг-стратегий в подростковом возрасте в психолого-педагогической литературе.

2. Дать психологическую характеристику подросткового возраста, выделив факторы, влияющие на формирование копинг-стратегий и уровень психологического благополучия.

3. Охарактеризовать современные формы и методы психолого-педагогической поддержки, направленные на коррекцию копинг-стратегий и укрепление психологического благополучия подростков.

4. Провести эмпирическое исследование на выявление спектра копинг-стратегий, характерных для обучающихся 7-х классов, и определить, какие из них используются чаще всего в типичных школьных ситуациях.

5. Теоретически обосновать и реализовать программу психолого-педагогической поддержки, ориентированную на снижение использования стратегии избегания и формирование адаптивных копинг-механизмов для повышения психологического благополучия подростков.

6. Оценить эффективность реализованной программы на основе анализа динамики показателей копинг-поведения и психологического благополучия участников.

Методологическую основу исследования составляют транзактная теория стресса и копинга Р. Лазаруса и С. Фолькман, субъектно-деятельностный подход Л.И. Анцыферовой, концепция психологического благополучия как интегрального образования (Н.В. Носкова, Е.И. Рассказова), а также теоретические положения возрастной психологии о кризисе идентичности в подростковом возрасте (Э.Х. Эриксон).

Методы исследования включают:

- теоретический анализ научной литературы; эмпирические методы (психодиагностическое тестирование, беседа);
- методы количественной и качественной обработки данных (сравнительный анализ, интерпретация результатов).

В работе использованы следующие методики: «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса в адаптации Т.Л. Крюковой, опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (КПСС) Н. Эндлера и Дж. Паркера в

адаптации Т.Л. Крюковой, методика диагностики копинг-стратегий Э. Хайма (в адаптации Н.П. Фетискина, В.В. Козлова, Г.М. Мануйлова, 2012).

База и выборка исследования. Исследование проводилось на базе общеобразовательной школы № X г. Красноярск. Выборку составили 58 обучающихся 7-х классов (13-14 лет). На констатирующем этапе были выявлены подростки с доминирующей копинг-стратегией избегания (20 человек), которые приняли участие в формирующем эксперименте.

Практическая значимость исследования заключается в апробации программы психолого-педагогической поддержки, направленной на трансформацию избегающего поведения в конструктивные копинг-механизмы. Представленные в работе материалы (включая «Дневник избегания», алгоритм «5 шагов решения проблемы», «Карту ресурсов», «Паспорт устойчивости») могут быть использованы в деятельности педагогов-психологов, классных руководителей и социальных педагогов общеобразовательных организаций.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения, списка использованных источников, состоящего из 41 источника, приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

1.1 Феномен психологического благополучия личности в психолого-педагогических исследованиях

В современной психолого-педагогической науке феномен психологического благополучия личности занимает одно из центральных мест, что обусловлено возрастающим интересом исследователей к факторам, обеспечивающим не просто отсутствие психических расстройств, но и полноценное функционирование человека, его самореализацию и субъективное удовлетворение жизнью. Данный конструкт рассматривается как комплексная, многоуровневая характеристика, отражающая степень успешности реализации адаптационного потенциала человека, его внутренней сбалансированности в условиях постоянно меняющейся социальной среды. В отличие от традиционного для медицинской модели понятия «психическое здоровье», психологическое благополучие акцентирует внимание на позитивных аспектах функционирования личности, ее способности к росту, преодолению трудностей и установлению гармоничных отношений с окружающим миром [23]. Особую значимость исследование данного конструкта приобретает в контексте подросткового возраста, который характеризуется кризисными явлениями, перестройкой системы отношений с миром и собой, что напрямую влияет на формирование стратегий совладания со стрессом и общий уровень психоэмоционального благополучия.

Анализ научной литературы показывает, что психологическое благополучие не тождественно простому отсутствию психопатологии или временному позитивному аффекту. Оно включает в себя эмоциональные (переживание счастья, удовлетворенности), когнитивные (когнитивная оценка различных сфер жизни) и мотивационно-поведенческие компоненты (способность к самореализации, наличие целей) [2; 21]. Согласно эго-психологической традиции, берущей начало в работах Э. Эриксона,

психологическое благополучие тесно связано с успешным разрешением возрастных кризисов и достижением идентичности. Как отмечает Э.Х. Эриксон, именно в подростковом и юношеском возрасте формируется чувство идентичности, которое становится фундаментом для последующего ощущения целостности и осмысленности собственного существования [36]. Неспособность к интеграции идентичности порождает диффузию, спутанность ролей и, как следствие, снижение уровня психологического благополучия.

Значительный вклад в понимание природы психологического благополучия внесла Л.И. Анцыферова, которая рассматривала личность как активного субъекта, способного к переосмыслению трудных жизненных ситуаций и преобразованию собственного отношения к ним. Исследователь подчеркивала, что ключевым механизмом, обеспечивающим сохранение психологического благополучия в стрессогенной ситуации, является не столько прямая защита от переживаний, сколько способность личности к переосмыслению происходящего и активному преобразованию наличной ситуации. Психологическая защита, будучи пассивным механизмом, лишь временно снижает напряжение, тогда как конструктивное совладание (копинг) ведет к реальному изменению соотношения «личность – среда» и, следовательно, к устойчивому росту благополучия [2]. В этом контексте психологическое благополучие выступает индикатором эффективности интеграции процессов психологической защиты и копинг-стратегий.

Исследования Р.М. Грановской и И.М. Никольской показывают, что формирование системы психологической защиты начинается в детстве и подростковом возрасте и напрямую связано с успешностью социализации. Незрелые, примитивные защиты (например, отрицание или проекция), доминируя в структуре личности, приводят к искажению восприятия реальности и снижению уровня психологического благополучия, тогда как зрелые механизмы (сублимация, рационализация) способствуют адаптации [10; 19]. Н. Хаан также предлагает разграничивать зрелые

(адаптивные) и незрелые (дезадаптивные) механизмы совладания, связывая первые с оптимальным функционированием личности и ее психологическим здоровьем [33]. Таким образом, качество психологического благополучия подростка во многом детерминировано степенью зрелости его защитного репертуара.

С точки зрения субъектно-деятельностного подхода, Н.В. Носкова определяет психологическое благополучие как интегральное образование, включающее принятие себя, автономию, компетентность в управлении средой, наличие жизненных целей и позитивные отношения с окружающими. В подростковом возрасте, когда ведущей деятельностью становится интимно-личностное общение, а центральным новообразованием – самосознание, ключевым фактором благополучия выступает качество социальных связей и успешность формирования идентичности [21]. Это перекликается с идеями Э.Х. Эриксона [36] и находит подтверждение в работах А.К. Болотовой, которая указывает, что подростковый возраст является критическим периодом с точки зрения формирования устойчивого уровня психологического благополучия, поскольку именно в это время закладываются базовые структуры самосознания, самооценки и мировоззрения [7].

Особый интерес в контексте изучения психологического благополучия подростков представляет феномен эскапизма – стремления личности уйти от реальности в мир иллюзий, виртуального пространства или аддиктивных форм поведения. В современной психологии эскапизм рассматривается не просто как поведенческий паттерн, но как устойчивая форма активности личности, связанная с неспособностью или нежеланием конструктивно разрешать внутренние и внешние конфликты. Как показывают исследования А.А. Кардапольцевой, Е.В. Беловол и соавторов, эскапизм представляет собой многомерный конструкт, включающий когнитивный (мысли об уходе), эмоциональный (переживание дискомфорта в реальности) и поведенческий (непосредственные действия по избеганию) компоненты. Эскапизм может иметь как деструктивные формы (алкоголизация, игровая зависимость), так и

относительно нейтральные или даже конструктивные (углубление в творчество, фантазирование), однако в любом случае он свидетельствует о дефиците адаптивных копинг-ресурсов личности [12].

Т.Н. Савченко и О.И. Теславская установили прямую связь между уровнем эскапизма и субъективным качеством жизни. Высокие показатели по шкалам «уход от проблем» и «виртуальное бегство» достоверно коррелируют с низкой психологической адаптацией, снижением удовлетворенности жизнью и повышением уровня фрустрации. Лица с высоким уровнем эскапизма демонстрируют достоверно более низкие показатели по параметрам «окружающая среда» и «самопринятие», а также повышенный уровень тревожности и депрессивных переживаний [28]. О.И. Теславская характеризует эскапизм как форму «псевдоадаптивной активности», которая создает иллюзию благополучия, но по сути ведет к деградации личностного потенциала и накоплению нерешенных проблем [32]. Е.А. Башарова, исследуя феномен ухода от реальности, отмечает, что в подростковой среде эскапизм часто принимает формы «ухода в себя» или погружения в цифровую среду, что напрямую связано с незавершенностью процессов самоопределения и низкой фрустрационной толерантностью. Эскапизм является мощным, но негативным предиктором психологического благополучия: чем выше склонность к избеганию, тем ниже способность личности к волевой регуляции и конструктивному решению проблем [4].

Психологическое благополучие не является статичной характеристикой; оно динамично и зависит от успешности совладающего поведения. Р. Лазарус и С. Фолькман, создатели транзактной модели стресса, рассматривали психологическое благополучие как результат вторичной когнитивной оценки – когда человек оценивает свои ресурсы как достаточные для преодоления угрозы [14]. В структуре личностного потенциала, как показано в работах Е.И. Рассказовой и Т.О. Гордеевой, копинг-стратегии выполняют функцию инструментальной реализации жизненных целей. Высокий уровень психологического благополучия характерен для лиц с так называемым

«проблемно-ориентированным копингом» и стратегией «поиск социальной поддержки», тогда как использование пассивных стратегий (избегание, самокритика) ведет к снижению удовлетворенности жизнью и нарастанию симптомов эмоционального выгорания даже в подростковом возрасте [25].

С.Л. Богомаз и С.Ф. Пашкович вводят понятие «резильентность» (устойчивость) как базового свойства, обеспечивающего сохранение психологического благополучия. Адаптивный копинг-репертуар, включающий гибкое переключение между стратегиями в зависимости от ситуации, является более мощным предиктором благополучия, чем фиксированное использование какой-либо одной стратегии [5]. Аналогичные выводы представлены в работе В.А. Цурикова, который подчеркивает, что интеграция когнитивных и поведенческих копинг-навыков позволяет личности сохранять субъективное благополучие даже в условиях длительного воздействия стрессора [34]. А.В. Султанова акцентирует внимание на согласованности копинг-стратегий с направленностью личности: психологическое благополучие достигается не просто набором «правильных» стратегий, а их конгруэнтностью ценностно-смысловой сфере личности [31].

Обобщая исследования психоэмоционального благополучия детей и подростков, А.И. Подольский и О.А. Идобаева выделяют ряд специфических факторов, влияющих на его формирование: школьная тревожность, буллинг, особенности детско-родительских отношений и цифровая социализация. Современный подросток находится в ситуации «нормативного стресса» (пубертат, смена ведущей деятельности) и одновременно испытывает давление информационной среды, что требует от него повышенных копинг-ресурсов. Дефицит последних ведет к росту эскапистских форм поведения и общему снижению психологического благополучия [23].

Е.И. Рогов в своей практической психологии отмечает, что критериями психологического благополучия подростка выступают [27]:

- отсутствие выраженных психосоматических симптомов;
- адекватная самооценка и уровень притязаний;

- успешная социальная адаптация в коллективе сверстников;
- способность к волевой регуляции и отсроченному удовлетворению потребностей;
- наличие перспективного жизненного плана (временной перспективы).

Нарушение любого из этих параметров сигнализирует о зоне риска. При этом, как показано в работах М.А. Сергеевой и А.П. Пройдисвет, существует устойчивая связь между темпераментальными свойствами (нейротизм, интроверсия) и выбором неадаптивных копинг-стратегий, что ведет к снижению психологического благополучия. Подростки с высоким нейротизмом чаще используют стратегию «бегство-избегание» и реже – «планирование решения проблемы», что формирует порочный круг тревоги и неудовлетворенности [29].

Е.Л. Яковлева доказывает, что способность распознавать, понимать и управлять своими эмоциями является ключевым предиктором психологического благополучия в подростковом возрасте. Низкий уровень эмоционального интеллекта ведет к алекситимии (неспособности вербализовать чувства), что провоцирует использование защитных механизмов типа подавления или соматизации, тогда как высокий уровень позволяет подростку гибко выбирать копинг-стратегии, адекватные ситуации, и сохранять субъективное благополучие даже в условиях кризиса [39].

Методологическое значение для понимания феномена имеют работы К. Ясперса и А.В. Юревича. Ясперс, описывая общую психопатологию, ввел понятие «пограничного состояния», которое часто характеризует подростковый период, где психологическое неблагополучие еще не является клиническим расстройством, но уже требует психолого-педагогической поддержки [41]. А.В. Юревич подчеркивает, что современная культура транслирует противоречивые ценности (успех любой ценой против принятия себя), что дезориентирует подростка и создает когнитивный диссонанс,

который при отсутствии адаптивного копинга трансформируется в устойчивое ощущение неблагополучия [37].

Таким образом, проведенный теоретический анализ позволяет заключить, что психологическое благополучие подростка представляет собой сложный, многомерный конструкт, детерминированный взаимодействием возрастных задач развития, зрелости механизмов психологической защиты, сформированности копинг-стратегий и качества социальной среды. В подростковом возрасте, сензитивном для формирования идентичности и базовых структур самосознания, психологическое благополучие выступает одновременно и результатом успешного прохождения возрастных кризисов, и ресурсом для конструктивного совладания со стрессом. Ключевым фактором риска для психологического благополучия в подростковом возрасте выступает доминирование пассивных, эскапистских форм совладания (стратегии избегания), которые препятствуют разрешению возрастных кризисов и ведут к накоплению психоэмоционального напряжения. Данный вывод обосновывает необходимость разработки и апробации специализированных программ психолого-педагогической поддержки, направленных на трансформацию дезадаптивных копинг-стратегий в конструктивные способы совладания, что и составляет цель настоящего исследования.

1.2 Психологическая характеристика подросткового возраста

Подростковый возраст представляет собой один из наиболее сложных и противоречивых этапов онтогенеза, занимающий особое место в психологии развития. Этот период традиционно характеризуется как переходный, критический, трудный, что подчеркивает кардинальную перестройку психических процессов, социальной активности и всего образа жизни ребенка при его движении от детства к взрослости [17; 21]. В психолого-педагогической литературе отсутствует единое мнение относительно точных хронологических границ подросткового возраста, однако с определенной долей условности его принято ограничивать интервалом от 10-11 до 15-17 лет, внутри которого выделяют младший подростковый (10-13 лет) и старший подростковый (13-15 лет) периоды [7; 27]. Мощные сдвиги происходят во всех сферах жизнедеятельности ребенка: физической, когнитивной, эмоциональной и социальной. Именно в это время складываются устойчивые формы поведения, черты характера и способы эмоционального реагирования, которые в дальнейшем во многом определяют жизнь взрослого человека, его физическое и психическое здоровье, общественную и личную зрелость [23; 36].

В зарубежной и отечественной психологии сложилось несколько фундаментальных концепций, объясняющих природу и содержание подросткового периода. Одним из первых целостное описание подросткового возраста как переходного от детства к взрослости предложил Ст. Холл (1904), введя представление о его кризисном характере. Характерной чертой подросткового возраста, по мнению Холла, является амбивалентность и парадоксальность психической жизни, проявляющаяся в неожиданной смене веселья унынием, уверенности в себе – застенчивостью, эгоизма – альтруизмом, общительности – замкнутостью. Главным психологическим новообразованием здесь выступает формирование самосознания и идентичности [36].

Э. Шпрангер выделил три возможных типа развития личности подростка:

- резкое, бурное и кризисное течение, переживаемое как «второе рождение»;
- плавные, постепенные изменения без глубоких потрясений;
- активный и сознательный процесс самовоспитания, самостоятельное преодоление кризисов за счет развитых самоконтроля и самодисциплины.

Главными психологическими новообразованиями он считал открытие «Я», возникновение рефлексии, осознание своей индивидуальности [21].

Ш. Бюлер связывала специфику психического развития подростка с пубертатным периодом, выделяя три фазы психической пубертанности: прелюдию (11-12 лет), негативную фазу (повышенная чувствительность, раздражительность, снижение работоспособности) и позитивную фазу (восприимчивость к прекрасному, переживание природы и любви) [7].

Л.С. Выготский ключевой проблемой называл проблему интересов подростка, фиксируя разрушение прежних доминант и развитие новых: эгоцентрической доминанты (интерес к собственной личности), доминанты дали (устремленность в будущее), доминанты усилия (тяга к сопротивлению, волевым усилиям) и доминанты романтики (стремление к неизвестному, рискованному) [7; 21].

Центральным психологическим новообразованием подросткового возраста является формирование самосознания и идентичности. Согласно Э. Эриксону, подростковый возраст – решающая стадия развития идентичности, когда человек впервые сталкивается с необходимостью интегрировать все свои предшествующие идентификации, личностные черты и социальные ожидания в непротиворечивое целое. Успешное разрешение кризиса идентичности приводит к обретению чувства внутренней тождественности, тогда как неудачное – к диффузии идентичности, проявляющейся в неуверенности, тревожности и социальной

дезадаптации [36]. Появление новых интересов и рефлексии приводит к преобразованию старой и возникновению новой системы мотивов, что меняет социальную ситуацию развития. Смена ведущей деятельности (переход от учебной деятельности к интимно-личностному общению со сверстниками) порождает качественно новые психологические новообразования [27].

Наиболее характерные черты поведения и часто переживаемые психологические состояния подростков включают: резкое ухудшение поведения (негативизм, упрямство, драчливость, противопоставление себя взрослым); выраженную противоречивость стремлений и эмоциональных состояний (тревога, страхи, психологический дискомфорт); реакцию эмансипации – стремление освободиться из-под опеки и контроля со стороны родителей, при этом подросток стремится не столько противостоять взрослым, сколько стать равным им [27; 41]; реакцию группирования со сверстниками, которая отвечает глубинным эмоциональным потребностям в принадлежности и признании [17].

В таблице 1 представлена обобщенная характеристика психологических особенностей подросткового возраста в различных сферах личности.

Таблица 1.

Психологическая характеристика подросткового возраста

Сфера личности	Основные особенности	Возможные проявления
Когнитивная	Развитие теоретического мышления, рефлексии, формирование абстрактно-логических операций	Способность к гипотетико-дедуктивным рассуждениям, анализ собственных мыслительных процессов, критичность к информации
Эмоциональная	Эмоциональная лабильность, повышенная возбудимость, амбивалентность чувств	Резкие перепады настроения, высокая тревожность, страхи, чувство одиночества, аффективные вспышки
Мотивационно-потребностная	Смена системы мотивов, доминирование социальных потребностей	Потребность в самоутверждении, общении со сверстниками, автономии от взрослых, самоопределении

Социальная	Изменение социальной ситуации развития, ведущая деятельность – интимно-личностное общение	Группирование со сверстниками, реакция эмансипации, ориентация на референтную группу, экспериментирование с социальными ролями
Самосознание	Формирование идентичности, открытие «Я», развитие самооценки	Поиск себя, рефлексия, нестабильная самооценка, чувство взрослости, стремление к самовоспитанию

Исследователи выделяют ряд ключевых факторов, определяющих успешность прохождения подросткового этапа и уровень психологического благополучия:

1. Семейные факторы (характер детско-родительских отношений, стиль воспитания, уровень поддержки и контроля), при этом дисгармоничные отношения выступают предиктором тревожности, агрессивности и дезадаптивных форм поведения [17; 23];

2. Факторы образовательной среды (школьный климат, взаимоотношения с педагогами и одноклассниками, академическая успешность) [27];

3. Факторы общения со сверстниками (статус в группе, наличие близких друзей, включенность в референтное сообщество); отвержение сверстниками является одной из наиболее травмирующих ситуаций [4;12; 28];

4. Индивидуально-психологические особенности (темперамент, самооценка, уровень эмоционального интеллекта, личностная резильентность) [29; 39; 40].

В контексте психологической характеристики подросткового возраста особого внимания заслуживает феномен эскапизма – стремления к уходу от реальности в иные состояния, миры или деятельности. Как отмечают А.А. Кардапольцева, Е.В. Беловол и соавторы, эскапизм в подростковом возрасте может выступать как специфическая форма активности личности, направленная на временное или постоянное избегание фрустрирующих

ситуаций [6]. Исследования Т.Н. Савченко и О.И. Теславской показывают, что высокий уровень эскапизма связан со снижением субъективного качества жизни и психологической адаптации, тогда как умеренные его формы могут выполнять компенсаторную и рекреационную функцию [28]. Эскапизм тесно связан с копинг-стратегией избегания, что делает его важным конструктом для понимания механизмов совладающего поведения в подростковом возрасте [4; 32].

Таким образом, подростковый возраст представляет собой сензитивный период для формирования базовых личностных структур, включая копинг-стратегии. Понимание психологических особенностей этого возраста, факторов риска и ресурсов развития является необходимым условием для разработки эффективных программ психолого-педагогической поддержки, направленных на повышение психологического благополучия обучающихся и формирование у них адаптивных способов совладания со стрессом.

1.3 Анализ копинг-стратегий обучающихся подросткового возраста

Современное образовательное пространство предъявляет повышенные требования к адаптационным ресурсам личности, особенно в подростковый период, характеризующийся интенсивными психофизиологическими, социальными и личностными трансформациями. Как отмечает Э.Х. Эриксон, именно на этапе юности (подросткового возраста) происходит разрешение психосоциального кризиса идентичности, что неизбежно сопряжено с переживанием стрессогенных ситуаций [36]. В этой связи исследование копинг-стратегий (совладающего поведения) обучающихся подросткового возраста приобретает ключевое значение для понимания механизмов их психологической адаптации и профилактики дезадаптивных состояний.

Понятие «копинг» происходит от английского «соре» (преодолевать) и в настоящее время имеет множество трактовок. Первыми понятие копингов в психологию ввели Р. Лазарус и С. Фолкман в рамках транзактной модели стресса, основываясь на теории Г. Селье, который изучал реакции человека и ввел понятие «общий адаптационный синдром» [14]. В современной психологии копинг-поведение рассматривается как целенаправленная, осознанная активность личности по преодолению стресса, отличающаяся от неосознаваемых механизмов психологической защиты [2; 33]. Р. Лазарус и С. Фолькман определяют копинг как «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия по управлению специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые оцениваются личностью как чрезмерно нагружающие или превышающие ее ресурсы» [14, с. 145]. В отличие от защитных механизмов (по З. Фрейду), которые искажают реальность, копинг-стратегии направлены на реальное преобразование ситуации или переосмысление ее значения [33].

С.К. Нартова-Бочавер подчеркивает, что понятие «совладающее поведение» интегрирует три ключевых аспекта личности: деятельностный (преобразование среды), субъектный (изменение отношения к ситуации) и

регуляторный (управление эмоциональными состояниями) [18]. В структуре личностного потенциала копинг-стратегии выступают как важнейший ресурс, обеспечивающий устойчивость к неблагоприятным воздействиям [25]. При этом, как указывает Л.И. Анцыферова, в трудных жизненных условиях личность не просто пассивно адаптируется, но активно переосмысливает ситуацию, преобразует ее смысловое содержание и избирает определенные способы совладания [2]. Согласно А. Биллингсу и Р. Моссу, выбор поведения в стрессовой ситуации зависит от устойчивых качеств личности, определяющих способы преодоления стресса, таких как оценка ситуации, вмешательство или избегание [12].

Подростковый возраст (11-17 лет) является сенситивным периодом для формирования устойчивого репертуара копинг-стратегий. Согласно периодизациям возрастного развития, представленным в работах Б.Р. Манделя и Н.В. Носковой, именно в этом возрасте завершается формирование формально-логических операций, что позволяет подростку более гибко оценивать стрессовые ситуации и выстраивать стратегии совладания, опираясь на рефлексию [17; 21]. Однако, как отмечает А.К. Болотова, эмоциональная нестабильность и импульсивность, характерные для подросткового этапа, могут приводить к дисбалансу между когнитивной оценкой угрозы и выбором эффективной стратегии [7].

Подростковый возраст сопровождается следующими изменениями, напрямую влияющими на выбор копинг-стратегий: нестабильный эмоциональный фон, обусловленный гормональными изменениями; стремление к самостоятельности при одновременной зависимости от мнения сверстников; формирование самооценки и «Я-концепции»; развитие теоретического мышления и способности к анализу; противоречивость поведения (желание быть как все и одновременно выделиться); повышенная чувствительность к социальным оценкам и конфликтам [40]. Эти особенности обуславливают специфику копинг-поведения подростков: сочетание

конструктивных и деструктивных стратегий, большую роль эмоциональной регуляции, зависимость от социальной поддержки.

В психологической науке выделяют три основные модели копинг-поведения подростков [33]:

1. Адаптивное (функциональное) копинг-поведение – характеризуется рациональным подходом к решению проблем, использованием продуктивных стратегий, сбалансированным развитием когнитивных, эмоциональных и поведенческих компонентов.

2. Псевдоадаптивное (дисфункциональное) копинг-поведение – внешне кажется адаптивным, но на деле не решает проблему, а лишь маскирует ее (например, временное отвлечение от проблемы без ее решения).

3. Деадаптивное копинг-поведение – приводит к ухудшению ситуации, усилению стресса, нарушению социальной адаптации (например, агрессивные реакции или полное избегание проблемы).

Особого внимания заслуживает анализ эскапизма как специфической формы совладающего поведения в подростковой среде. А.А. Кардапольцева с соавторами определяет эскапизм как «стремление личности уйти от реальности, сопряженное с переживанием фрустрации значимых потребностей и невозможностью их удовлетворения в привычных условиях» [12, с. 55]. Е.А. Башарова выделяет конструктивные (например, погружение в творчество, чтение) и деструктивные (виртуальная аддикция, уход в девиантные субкультуры) формы эскапизма [4]. Т.Н. Савченко и О.И. Теславская эмпирически доказали, что высокий уровень эскапизма у подростков коррелирует со снижением субъективного качества жизни и нарушениями психологической адаптации [28; 32].

В отечественной и зарубежной психологии сложились различные подходы к типологии копинг-стратегий. Наиболее распространенной является трехфакторная модель, которая выделяет: 1) проблемно-ориентированный копинг (активное преобразование ситуации, планирование решения); 2) эмоционально-ориентированный копинг (регуляция эмоционального

напряжения, отвлечение); 3) копинг, ориентированный на избегание (уход от проблемы, отрицание, эскапизм) [14; 18]. Классификация копинг-стратегий представлена в таблице 2.

Таблица 2

Классификация копинг-стратегий

Категория копинг-стратегий	Название стратегии	Описание стратегии
Продуктивные (конструктивные) стратегии	Разрешение проблем	Анализ ситуации, поиск решений, планирование действий – стратегия, при которой подросток осознанно разбирает суть проблемы, выдвигает варианты ее решения и составляет план шагов для преодоления трудности.
	Поиск социальной поддержки	Обращение за помощью к близким, друзьям, специалистам – стратегия предполагает вовлечение окружающих в решение проблемы: обсуждение ситуации с родными, обращение к друзьям за советом или эмоциональной поддержкой, консультация со специалистами (психологом, педагогом).
	Оптимизм	Позитивное восприятие ситуации, вера в благоприятный исход – стратегия заключается в том, чтобы фокусироваться на положительных аспектах ситуации, сохранять веру в то, что проблема разрешима, и исход будет благоприятным. Помогает снизить уровень стресса и мобилизовать ресурсы для преодоления трудности.
	Сотрудничество	Совместная работа с другими людьми для решения проблемы – стратегия подразумевает объединение усилий с другими людьми (друзьями, семьей, одноклассниками) для совместного поиска решений и распределения задач. Способствует развитию коммуникативных навыков и укреплению социальных связей.
Относительно продуктивные стратегии	Самоконтроль	Регуляция эмоций и поведения – стратегия направлена на управление своими эмоциями и поведением в стрессовой ситуации: сдерживание импульсивных реакций, контроль над тревожностью, поддержание самодисциплины. Помогает сохранять спокойствие и рационально подходить к решению проблемы, хотя не всегда устраняет саму причину стресса.

Относительно продуктивные стратегии	Дистанцирование	Снижение эмоциональной значимости проблемы (например, переключение внимания) – стратегия заключается в том, чтобы мысленно «отстраниться» от проблемы, снизить ее эмоциональную значимость, переключиться на другие занятия (хобби, спорт, отдых). Может быть полезна для временного снижения стресса, но не решает проблему в корне.
	Планирование решения проблем	Разработка пошагового плана действий – стратегия предполагает структурированный подход к решению проблемы: разбиение задачи на мелкие шаги, установление сроков выполнения, определение ресурсов, которые понадобятся. Помогает сделать задачу более управляемой и снизить уровень тревоги.
Непродуктивные (деструктивные) стратегии	Бегство-избегание	Уход от решения проблемы (отвлечение, отрицание, прокрастинация) – стратегия характеризуется попытками избежать столкновения с проблемой: отрицание ее существования, отвлечение себя развлечениями, прокрастинация (откладывание решения на потом). Ухудшает ситуацию, так как проблема остается нерешенной и может усугубиться.
	Конфронтационный копинг	Агрессивные, импульсивные реакции, противостояние без учета последствий – стратегия проявляется в агрессивных реакциях на стресс: вспышках гнева, конфликтах, противостоянии окружающим без анализа последствий. Приводит к ухудшению ситуации, усилению стресса и проблемам в общении.
	Подавление эмоций	Сдерживание чувств, что может привести к внутреннему напряжению – стратегия заключается в подавлении своих эмоций (грусти, гнева, тревоги), попытке «не показывать» их окружающим. Может привести к накоплению внутреннего напряжения, психосоматическим расстройствам и ухудшению психоэмоционального состояния.
	Растерянность	Отсутствие четкого плана действий, пассивность – стратегия характеризуется бессилием перед проблемой, отсутствием идей по ее решению, пассивным ожиданием, что ситуация разрешится сама собой. Углубляет стресс, снижает мотивацию и препятствует преодолению трудностей.

В контексте подросткового возраста Е.И. Рогов и Е.Л. Яковлева акцентируют связь копинг-стратегий с уровнем развития эмоционального

интеллекта: подростки с высокими показателями эмоционального интеллекта чаще используют проблемно-ориентированные стратегии и реже прибегают к избеганию [38; 27]. Н. Хаан предложил дифференцировать копинг и защиту на основе критерия «адаптивности-ригидности»: если копинг предполагает гибкое, контекстуально-зависимое реагирование, то защитные механизмы характеризуются ригидностью и искажением реальности [33]. В.М. Ялтонский и Н.А. Сирота дополняют, что эффективность совладающего поведения в подростковом возрасте определяется не столько отдельными стратегиями, сколько их комбинацией и способностью переключаться между ними в зависимости от динамики стрессовой ситуации [40].

Анализ современных исследований показывает, что подростки чаще используют непродуктивные и относительно продуктивные стратегии, чем конструктивные. По данным исследований с использованием копинг-теста Лазаруса (версия Л.И. Вассермана), проводимых в рамках массовых обследований подростков 12–17 лет, около половины подростков применяют стратегии «бегство-избегание», «дистанцирование», «конфронтационный копинг». Лишь 36% используют продуктивную стратегию «оптимизм», а стратегия «сотрудничество» встречается у 18% подростков [29].

В работе С.Л. Богомаза и С.Ф. Пашкович установлено, что подростки с травмами опорно-двигательного аппарата чаще используют эмоционально-ориентированные стратегии и стратегии избегания, что связано с ограничением физической активности [5]. В.А. Цуриков также подтверждает, что соматическое неблагополучие сужает репертуар доступных проблемно-ориентированных копингов [34]. М.А. Сергеева и А.П. Пройдисвет выявили значимые корреляции между темпераментальными свойствами (экстраверсия/интроверсия, нейротизм) и предпочтением определенных копинг-стратегий у подростков: экстраверты чаще обращаются за социальной поддержкой, интроверты склонны к уходу и фантазированию [29].

Особый интерес представляют данные Е.И. Рассказовой и Т.О. Гордеевой о том, что личностный потенциал подростка (оптимизм,

самоэффективность, жизнестойкость) выступает буфером между стрессогенными событиями и выбором деструктивных копингов [25]. А.В. Юревич подчеркивает необходимость культурно-контекстуального подхода к исследованию копинг-стратегий: то, что оценивается как адаптивный копинг в одной образовательной среде, может оказаться дезадаптивным в другой [37].

К числу основных факторов относятся:

- Личностные особенности (экстраверты чаще используют проблемно-ориентированные стратегии, интроверты склонны к избеганию и дистанцированию);
- Социальная ситуация развития (поддержка семьи и сверстников повышает вероятность использования конструктивных стратегий);
- Образовательная среда (в школах с высокой профилактической работой распространены стратегии самоконтроля и планирования, в школах с низкой учебной мотивацией преобладает конфронтация);
- Уровень конфликтности (у подростков с высоким уровнем конфликтности чаще наблюдаются неконструктивные копинг-стратегии);
- Пол (девочки чаще обращаются за социальной поддержкой, мальчики склонны к конфронтационным стратегиям);
- Самооценка (подростки с высокой самооценкой чаще используют адаптивные копинг-стратегии, тогда как подростки с низкой самооценкой склонны к неадаптивным вариантам) [34].

М.В. Кондратьева установила связь между успехами ребенка в учебной среде и применяемыми стратегиями преодоления трудностей: подростки с хорошей успеваемостью применяют копинг-стратегии, направленные на активное разрешение проблемы, и реже используют стратегии поиска социальной поддержки; подростки со средними академическими достижениями чаще используют стратегии поиска социальной поддержки; подростки с худшими академическими показателями наиболее склонны к стратегии избегания [13].

Для систематизации представленных теоретических и эмпирических данных ниже приведена таблица 3, обобщающая основные виды копинг-стратегий, их проявления в подростковом возрасте и эмпирически подтвержденные корреляции.

Таблица 3

Копинг-стратегии обучающихся подросткового возраста

Тип копинг-стратегии (по Р. Лазарусу, С. Фолькман)	Основные формы в подростковом возрасте	Психологические корреляты
Проблемно-ориентированный копинг	Планирование действий, активное решение учебных/социальных задач, обращение за помощью к взрослым	Высокий эмоциональный интеллект, самоэффективность, жизнестойкость, психоэмоциональное благополучие
Эмоционально-ориентированный копинг	Регуляция эмоций через самоконтроль, отвлечение (музыка, спорт), вербализация чувств	Нейротизм, амбивалентность эмоциональных состояний; при зрелых формах – адаптивность
Избегание (включая эскапизм)	Уход в виртуальную реальность, фантазирование, отрицание проблемы, отказ от действий	Снижение качества жизни, дезадаптация, интроверсия, фрустрация потребностей
Поиск социальной поддержки	Обращение к сверстникам, значимым взрослым, учителям (при доверительных отношениях)	Экстраверсия, ориентация на взаимодействие, снижение риска девиантного поведения
Агрессивные и аутоагрессивные копинги	Вербальная/физическая агрессия, самообвинение, аутоагрессивное поведение	Пограничные состояния, низкий личностный потенциал, фиксация примитивных защит

Анализ теоретических и эмпирических исследований, выполненных в направлении стресс-совладающего подхода (Р. Лазарус, С. Фолькман, С.К. Нартова-Бочавер, Л.И. Анцыферова), позволяет заключить, что копинг-стратегии обучающихся подросткового возраста представляют собой динамическую, многоуровневую систему, включающую осознаваемые и неосознаваемые компоненты. Возрастная специфика подростков (кризис идентичности, эмоциональная лабильность, формирование формального интеллекта) обуславливает особую уязвимость к стрессовым воздействиям и одновременно – высокий потенциал для развития адаптивных форм

совладания. Эскапизм, часто рассматриваемый как вариант избегания, в подростковой среде может приобретать как конструктивные (творческое уединение), так и деструктивные (аддикции, уход в асоциальные группы) формы [2; 12; 32]. Наиболее распространенными у подростков являются непродуктивные стратегии («бегство-избегание», «дистанцирование»), что требует психолого-педагогической коррекции. Диагностика копинг-стратегий требует комплексного подхода, сочетающего опросные методики и проективные техники [13], а психолого-педагогическое сопровождение должно быть направлено на расширение вариативности копинг-репертуара и формирование гибкости в выборе стратегий совладания. Существует прямая связь между копинг-стратегиями и академической успеваемостью: подростки с более продуктивными стратегиями демонстрируют лучшие учебные результаты. Понимание механизмов совладания со стрессом позволяет не только решать текущие проблемы обучающихся, но и закладывать основы их психологического здоровья и благополучия в долгосрочной перспективе. Полученные результаты служат теоретической основой для эмпирического изучения копинг-стратегий современных подростков в условиях образовательной организации.

1.4 Психологическая характеристика и особенности совладающего поведения в подростковом возрасте

Подростковый возраст представляет собой один из наиболее критических и сенситивных периодов онтогенеза, характеризующийся кардинальной перестройкой психофизиологических, когнитивных и личностных структур. Согласно периодизации Э.Х. Эриксона, данный этап развития связан с прохождением кризиса идентичности, который выражается в «диффузии идентичности» и поиске целостного «Я» [36]. Этот фундаментальный конфликт, порождаемый необходимостью интеграции прошлого опыта с будущими жизненными перспективами, на фоне интенсивных гормональных изменений и смены ведущей деятельности (интимно-личностное общение), создает повышенную уязвимость личности к воздействию стрессогенных факторов. Как отмечают А.К. Болотова и Б.Р. Мандель, данный возрастной этап отличается неустойчивостью самооценки, противоречивостью притязаний и расширением спектра социальных ролей, что требует от индивида выработки новых, более зрелых механизмов регуляции поведения [7; 17].

В контексте возрастной психологии совладающее поведение (coping behavior) определяется как целенаправленная активность личности, направленная на преодоление трудных жизненных ситуаций, требующих от индивида напряжения адаптационных ресурсов. Классическая транзактная модель Р. Лазаруса и С. Фолькман задает парадигму, в которой процесс совладания рассматривается как динамическое взаимодействие между личностью и средой, опосредованное когнитивной оценкой ситуации (первичная оценка угрозы и вторичная оценка собственных возможностей) [14]. С.К. Нартова-Бочавер уточняет, что совладающее поведение интегрирует в себе осознанные, вариативные стратегии, направленные на редукцию стресса, в отличие от неосознаваемых и ригидных механизмов психологической защиты [18].

Исследования Л.И. Анцыферовой подчеркивают, что совладающее поведение не является статичной характеристикой, а представляет собой процессуальный феномен, включающий переосмысление и преобразование трудных ситуаций [2]. В подростковом возрасте данный процесс приобретает специфические черты, обусловленные незавершенностью формирования когнитивной сферы и незрелостью эмоционально-волевой регуляции. Н.В. Носкова указывает, что центральным новообразованием подросткового периода является развитие рефлексии, что позволяет юношам и девушкам более дифференцированно подходить к анализу стрессоров, однако одновременно усиливает их склонность к руминациям (навязчивым размышлениям) и генерализованной тревоге [21].

Работы И.М. Никольской и Р.М. Грановской указывают, что, если в детском возрасте доминируют примитивные защиты (отрицание, вытеснение, регрессия), то в подростковый период происходит постепенная дифференциация копинг-стратегий и переход к более сложным формам совладания [19; 10]. Однако этот переход часто носит неравномерный характер – на фоне стресса у подростков могут актуализироваться инфантильные защитные механизмы, что может свидетельствовать о регрессии в ситуациях фрустрации.

Согласно работам М.А. Сергеевой и А.П. Пройдисвет, существует значимая корреляция между характеристиками темперамента и выбором копинг-стратегий у подростков. Например, подростки с меланхолическим темпераментом чаще прибегают к стратегии поиска социальной поддержки и избегания, тогда как холерики демонстрируют склонность к конфронтационным копинг-стратегиям [29]. А.В. Султанова также добавляет, что согласованность между направленностью личности и используемыми стратегиями совладания напрямую влияет на эмоциональное самочувствие подростка: диссонанс между экстернальным локусом контроля и попытками активно решать проблему ведет к нарастанию дистресса [31].

К числу ключевых особенностей совладающего поведения в подростковом возрасте можно отнести:

1. Ситуативность и нестабильность: набор используемых копинг-стратегий у подростка еще не стабилизирован; одна и та же стратегия может демонстрировать высокую эффективность в одном контексте и полную несостоятельность в другом.

2. Повышенная роль межличностного копинга: поиск социальной поддержки (особенно от референтной группы сверстников) выходит на первый план, нередко замещая проблемно-ориентированное совладание.

3. Склонность к избегающему поведению как к универсальному, но дезадаптивному паттерну (включая уход в виртуальную реальность и фантазирование).

4. Эмоциональная лабильность как фактор, искажающий когнитивную оценку стрессовой ситуации (преувеличение угрозы, катастрофизация).

Особого внимания в контексте совладающего поведения подростков заслуживает феномен эскапизма. В работах Е.А. Башаровой и А.А. Кардапольцевой с соавторами эскапизм трактуется не как патологический симптом, а как особая форма активности личности, направленная на уход от фрустрирующей реальности в альтернативные, субъективно более комфортные миры [4; 12]. О.И. Теславская в своей работе выделяет несколько видов эскапизма: физический (смена места), социальный (разрыв коммуникаций) и психологический (уход в фантазии, гейминг, интернет-зависимость) [32].

В подростковом возрасте эскапизм приобретает массовый характер, что объясняется, с одной стороны, возросшей когнитивной способностью к воображению и планированию альтернативных сценариев, а с другой – недостаточной сформированностью инструментальных копинг-навыков. Исследования Т.Н. Савченко и О.И. Теславской демонстрируют, что лица с высоким уровнем эскапизма (включая подростковую выборку)

характеризуются более низким субъективным качеством жизни и худшей психологической адаптацией, что позволяет квалифицировать эскапизм как преимущественно дезадаптивный копинг [28]. Однако авторы отмечают, что в определенных ситуациях (например, при хронической неизменяемой стрессогенной среде) эскапизм может играть краткосрочную протективную роль, предохраняя личность от тотального истощения.

В контексте методологических подходов, изложенных В.М. Ялтонским и Н.А. Сиротой, важно различать эскапизм и продуктивное избегание. Продуктивное избегание предполагает временное отвлечение с последующим возвращением к решению проблемы, тогда как эскапистское поведение подростков часто носит тотальный и хронический характер, приводя к социальной депривации и редукции личностного потенциала [40]. Е.И. Рассказова и Т.О. Гордеева связывают склонность к эскапизму с низким уровнем личностного потенциала, в частности, с дефицитом автономии и жизнестойкости [25].

Психологическая характеристика совладающего поведения в подростковом возрасте была бы неполной без анализа влияния специфических возрастных кризисов. Согласно концепции Э.Х. Эриксона, кризис идентичности, пик которого приходится на 15-17 лет, создает уникальную ситуацию развития, где старые копинг-стратегии (основанные на подражании родителям) уже неэффективны, а новые – еще не сформированы [36]. Это приводит к феномену, который К. Ясперс описывает как «экзистенциальную фрустрацию» – переживание бессмысленности, одиночества и неспособности повлиять на ход событий [41].

А.И. Подольский и О.А. Идобаева отмечают, что психоземotionalное благополучие подростка напрямую связано с балансом между проблемно-ориентированными и эмоционально-ориентированными копинг-стратегиями. Дефицит первых на фоне гипертрофии вторых (отреагирование эмоций, самообвинение, агрессия) является предиктором депрессивных расстройств и девиантного поведения [23].

Е.И. Рогов в своей практической работе подчеркивает, что эффективность совладания в подростковом возрасте повышается при формировании так называемых «гибких копинг-схем» – способности переключаться между различными стратегиями в зависимости от объективной возможности контроля над ситуацией [27]. Нормой для здорового подростка является не использование какого-то одного, «правильного» копинга, а владение широким спектром стратегий – от конфронтации до принятия ответственности и позитивного переосмысления.

Важным аспектом является взаимосвязь совладающего поведения с базовыми личностными чертами. Исследования С.Л. Богомаза и С.Ф. Пашковича, а также В.А. Цурикова, выполненные на клинических выборках (включая лиц с травмами опорно-двигательного аппарата), демонстрируют универсальный характер связи между копинг-стратегиями и такими диспозициями, как нейротизм, добросовестность и открытость опыту [5; 34]. Перенося эти данные на подростковую популяцию, можно утверждать, что высокий нейротизм предрасполагает к использованию эмоционально-ориентированных и дезадаптивных копингов (избегание, самокритика), тогда как добросовестность и экстраверсия ассоциированы с активным проблемно-ориентированным совладанием.

Н. Хаан в своей теории различает копинг как гибкий, осознанный и адекватный контексту процесс и защиту как ригидный, неосознаваемый и искажающий реальность механизм [33]. Для подросткового возраста характерна смешанная картина: наряду со зрелыми копинг-стратегиями (например, компромисс, сублимация) сосуществуют примитивные защиты, что не является патологией, а отражает транзитивный статус личности. По мнению Е.Л. Яковлевой, ключевым фактором, опосредующим переход от защиты к совладанию, является уровень развития эмоционального интеллекта: способность распознавать, дифференцировать и регулировать собственные эмоции позволяет подростку выбирать более адаптивные способы совладания со стрессом [38].

А.В. Юревич обращает внимание на методологическую проблему: современные исследования совладающего поведения зачастую изолируют копинг-стратегии от культурного и социального контекста [37]. Между тем в подростковой среде нормативность копинга (например, «правильность» обращения за помощью к психологу) сильно варьирует в зависимости от субкультуры, социально-экономического статуса семьи и традиций образовательного учреждения. Это требует осторожности при интерпретации диагностических данных и выработке рекомендаций.

Таким образом, обобщая вышесказанное, можно представить основные характеристики совладающего поведения в подростковом возрасте в виде следующей таблицы 4, систематизирующей данные из проанализированных источников.

Таблица 4

Характеристики совладающего поведения в подростковом возрасте и их специфика

Параметр характеристики	Содержательная специфика в подростковом возрасте
Доминирующие копинг-стратегии	Стратегии поиска социальной поддержки (у сверстников), избегание, фантазирование (эскапизм), отвлечение; реже – активное проблемное совладание.
Факторы выбора	Темперамент (нейротизм -> эмоциональный копинг), локус контроля (экстернальный -> пассивный копинг), уровень рефлексии и эмоционального интеллекта.
Связь с возрастом	Ранний подростковый возраст (11-13 лет) – доминирование защит (отрицание, регрессия); старший подростковый (15-17 лет) – увеличение доли осознанного копинга, но с риском руминаций.
Типичные дезадаптивные паттерны	Хронический эскапизм (уход в виртуальную среду), самообвинение, агрессивные реакции (гетероагрессия), катастрофизация.
Ресурсные факторы адаптивного копинга	Сформированная идентичность, гибкость когнитивной оценки, высокая жизнестойкость, развитый эмоциональный интеллект, автономия от родителей при сохранении безопасной привязанности.

Следуя этой информации, можно заключить, что совладающее поведение в подростковом возрасте представляет собой динамическую, гетерохронную и многомерную систему, находящуюся в процессе активного

становления. Эффективность копинга в этот период зависит не столько от абсолютного «качества» отдельной стратегии, сколько от вариативности репертуара и способности субъекта к метакогнитивной регуляции (осознанию и коррекции собственных копинг-действий). Понимание этих особенностей является необходимым условием для построения коррекционных и профилактических программ, направленных на укрепление психологического здоровья подростков, формирование у них адаптивных стратегий совладания и снижение рисков эскапистского поведения.

1.5 Характеристика форм и методов психолого-педагогической поддержки обучающихся с учетом копинг-стратегий

Современное образование сталкивается с вызовом роста психоэмоционального напряжения среди обучающихся, обусловленного интенсификацией учебного процесса, высокими требованиями к академической успешности, а также возрастными кризисами развития. В этой связи особую значимость приобретает разработка и внедрение форм и методов психолого-педагогической поддержки, базирующихся на учете индивидуальных копинг-стратегий – устойчивых способов совладания со стрессом и трудными жизненными ситуациями. Как отмечают Р. Лазарус и С. Фолькман, копинг представляет собой динамический когнитивно-поведенческий процесс оценки ситуации и мобилизации ресурсов для ее преодоления [14]. Согласно С. К. Нартовой-Бочавер, копинг-стратегии интегрируют осознанные усилия личности, направленные на разрешение стрессогенной ситуации, в отличие от неосознаваемых механизмов психологической защиты [18]. В контексте психолого-педагогической поддержки обучающихся понимание их копинг-профиля становится основой для выбора адекватных методов вмешательства – от формирования адаптивных стратегий до коррекции дезадаптивных форм совладающего поведения.

Теоретической базой для дифференциации форм и методов поддержки служат классические и современные модели копинг-поведения. В транзактной модели стресса Р. Лазаруса и С. Фолькман [14] выделяются два основных типа копинг-стратегий: проблемно-ориентированный копинг (направленный на изменение стрессовой ситуации) и эмоционально-ориентированный копинг (направленный на регуляцию эмоционального состояния). Позднее исследователи дополнили эту типологию стратегией избегания (эскапизмом), которая может проявляться как в конструктивных (временное отвлечение, смена деятельности), так и в деструктивных (уход в виртуальную реальность, употребление психоактивных веществ) формах [28; 32].

Л.И. Анцыферова подчеркивает, что в трудных жизненных условиях личность может реализовывать три типа преобразования ситуации: изменение объективных условий, изменение смыслового восприятия ситуации и регуляцию собственного состояния [2]. Эти положения напрямую транслируются в практику психолого-педагогической поддержки, где педагог-психолог выступает фасилитатором освоения обучающимся всех трех типов реагирования.

Важным аспектом является разграничение копинг-стратегий и механизмов психологической защиты. И.М. Никольская и Р.М. Грановская указывают, что защиты (отрицание, проекция, регрессия) действуют автоматически и искажают реальность, тогда как копинг-стратегии предполагают осознанный выбор и целенаправленные действия [10; 19]. Н. Хаан предложил рассматривать защиты и копинг как полюсы континуума самоорганизации личности, где зрелое совладающее поведение отличается гибкостью и адекватностью контексту [33]. В образовательной среде это различие позволяет педагогу определять, требуется ли обучающемуся обучение новым осознанным способам совладания или психотерапевтическая работа с защитами.

Согласно Э. Эриксону, подростковый и юношеский возраст является сенситивным для формирования идентичности и, соответственно, для

кристаллизации копинг-репертуара [36]. А.К. Болотова, Б.Р. Мандель и Н.В. Носкова отмечают, что в этот период повышается уязвимость к стрессу, что требует особого внимания к организации поддерживающей среды [7; 17; 20]. А.И. Подольский и О.А. Идобаева подчеркивают, что психоэмоциональное благополучие детей и подростков напрямую связано с наличием адаптивного копинг-арсенала [23].

Для практической реализации индивидуально-ориентированной поддержки необходимо владение диагностическим инструментарием, позволяющим выявить доминирующие копинг-стратегии. В таблице 5 представлена интегративная классификация копинг-стратегий, наиболее релевантная для обучающихся.

Таблица 5

Классификация копинг-стратегий обучающихся с учетом
адаптивности- дезадаптивности

Тип стратегии	Характеристика	Примеры в учебной ситуации	Адаптивность в образовательной среде
Проблемно-ориентированные	Активное изменение стрессогенной ситуации, планирование решения, поиск информации	Разработка плана подготовки к экзамену, обращение к преподавателю за разъяснением	Высокая (способствует академической успешности)
Эмоционально-ориентированные адаптивные	Регуляция эмоций через поиск социальной поддержки, принятие ответственности, позитивное переформулирование	Обсуждение тревоги с другом, самоубеждение «я справлюсь», юмор	Средняя – высокая (снижает эмоциональное выгорание)
Эмоционально-ориентированные дезадаптивные	Самокритика, самообвинение, катастрофизация, эмоциональная разрядка (крик, слезы без решения)	«Я ничего не понимаю», «меня все равно отчислят», истерика перед контрольной	Низкая (усиливает дистресс)
Избегание активное (эскапизм конструктивный)	Временное переключение на другую деятельность, физический уход из ситуации для восстановления	Перерыв в подготовке с прогулкой или музыкой, занятие хобби после трудного дня	Средняя (при дозированном использовании)

Избегание пассивное (эскапизм деструктивный)	Уход в зависимости (в том числе цифровые), фантазирование, отказ от деятельности	Многочасовые игры на телефоне вместо учебы, лежа «смотрю в потолок»	Низкая (прогрессирование отставания)
--	--	---	--------------------------------------

Диагностика копинг-стратегий обучающихся может осуществляться с помощью следующих методов, выделенных М.В. Кондратьевой [13]: опросник «Способы совладающего поведения» (WCQ) Р. Лазаруса и С. Фолькман в адаптации Т.Л. Крюковой; методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (CISS) Нормана Эндлера и Джеймса Паркера; проективные методы (неоконченные предложения, рисунок «Я в трудной ситуации»). С.Л. Богомаз и С.Ф. Пашкович обосновывают необходимость комплексной диагностики, включающей не только самоотчет, но и наблюдение за реальным поведением в стрессогенных ситуациях образовательной среды [5]. В.А. Цуриков дополняет, что для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью (например, с травмой опорно-двигательного аппарата) диагностический инструментарий должен быть адаптирован с учетом специфики стрессоров [34].

Формы поддержки обучающихся классифицируются по нескольким основаниям: по охвату (индивидуальные, групповые), по месту в образовательном процессе (урочные, внеурочные), по временной перспективе (краткосрочные, долгосрочные) и по ведущему методу (профилактика, диагностика, консультирование, коррекция, развитие). Е.И. Рогов отмечает, что система работы психолога должна включать все перечисленные формы, однако их удельный вес меняется в зависимости от возраста обучающихся и выявленных копинг-дефицитов [27].

В таблице 6 представлена характеристика основных форм поддержки в их соотнесенности с целевыми группами копинг-стратегий.

Формы психолого-педагогической поддержки обучающихся с учетом
копинг-профиля

Форма поддержки	Содержание	Предпочтительные копинг-стратегии обучающихся	Решаемые задачи
Индивидуальное психологическое консультирование	Персональные встречи с психологом по запросу или результатам скрининга	Дезадаптивные эмоциональные и избегающие стратегии; смешанные профили	Снижение тревоги, переобучение замещению деструктивных стратегий конструктивными
Групповые тренинги копинг-навыков	Структурированные занятия (6-12 сессий) по формированию проблемно-ориентированного копинга	Преобладание пассивного избегания, низкая самооффективность	Обучение целеполаганию, тайм-менеджменту, навыкам решения проблем
Клубы поддержки сверстников	Нерегламентированные встречи обучающихся для взаимопомощи, обмена опытом совладания	Выраженная потребность в социальной поддержке, экстернальный локус контроля	Нормализация переживаний, расширение репертуара наблюдаемых стратегий
Психопрофилактические классные часы	Групповые просветительские мероприятия (лекции, беседы с элементами дискуссии)	Низкая психологическая грамотность, отсутствие рефлексии собственного копинга	Информирование о стрессе и копинг-стратегиях, снижение стигматизации обращения за помощью
Ментальное наставничество (тьюторство)	Сопровождение обучающегося педагогом или старшим наставником в учебной деятельности	Несформированность планирующих стратегий, прокрастинация	Совместное планирование, пошаговое выполнение задач, экстернализация контроля
Кризисные интервенции (краткосрочные)	Экстренная помощь при острой стрессовой реакции (после провала, конфликта, травли)	Дезадаптивное избегание, суицидальные риски, эмоциональная дисрегуляция	Стабилизация состояния, контейнирование аффекта, создание безопасного пространства

Обязательным условием эффективности этих форм является их интеграция в общую образовательную среду, а не изоляция в кабинете психолога. В.М. Ялтонский и Н.А. Сирота подчеркивают, что системный

подход к совладающему поведению предполагает работу не только с индивидом, но и с его микросоциальным окружением (семья, одноклассники, педагоги) [40].

Методы можно разделить на три группы: формирующие (обучение новым стратегиям), корректирующие (замещение дезадаптивных стратегий) и поддерживающие (укрепление адаптивных). Согласно Е.И. Рассказовой и Т.О. Гордеевой, копинг-стратегии входят в структуру личностного потенциала и поддаются целенаправленному развитию через рефлексию и тренинг [26]. А.В. Султанова показала, что согласованность копинг-стратегий с направленностью личности повышает эмоциональное самочувствие, что должно учитываться при подборе методов поддержки [31].

Для обучающихся, демонстрирующих пассивность и неуверенность в своих силах, применяются следующие методы:

- метод «лестницы решений» – пошаговое разбиение стрессогенной учебной задачи на микрошаги с определением ресурсов для каждого шага (М.А. Сергеева, А.П. Пройдисвет отмечают связь темперамента и выбора стратегий, что требует индивидуализации темпа);
- моделирование ситуаций будущего стресса – проигрывание в безопасной среде предстоящего трудного события с отработкой эффективных действий;
- ведение дневника копинга – фиксация стрессовых ситуаций, используемых стратегий и их результативности с последующим анализом с психологом [17].

При доминировании дезадаптивных эмоциональных стратегий (самообвинение, катастрофизация) Е.Л. Яковлева рекомендует опираться на развитие эмоционального интеллекта – способности распознавать, понимать и управлять собственными эмоциями и эмоциями других [38].

Ключевые методы включают:

- когнитивное переструктурирование (обучение выявлению иррациональных убеждений типа «я обязан быть отличником» и их коррекция);
- техники осознанности (mindfulness) – наблюдение за эмоциями без оценки и импульсивного реагирования;
- вербализация и легитимизация чувств – создание педагогом или психологом условий, в которых обучающийся может сказать «я злюсь», «мне страшно», не опасаясь осуждения.

Феномен эскапизма, как показано в работах Е.А. Башаровой и А.А. Кардапольцевой с соавторами, имеет двойственную природу [4; 12]. Т.Н. Савченко и О.И. Теславская экспериментально обосновали, что умеренный эскапизм может быть конструктивным способом восстановления ресурсов, тогда как высокий уровень эскапизма связан со снижением качества жизни [28]. О.И. Теславская уточняет, что эскапизм следует рассматривать как особую форму активности, а не просто пассивный уход [32]. В практической поддержке обучающихся применяются дифференцированные методы:

- при конструктивном избегании – легализация кратковременных «передышек» как осознанной стратегии восстановления, обучение самоконтролю времени избегания (например, «таймер на отдых»);
- при деструктивном избегании – ограничение стимулов «побега» (договорно-нормативное ограничение использования гаджетов во время самоподготовки), замещающая деятельность (переключение на физическую активность или творчество), мотивационное интервью.

Алгоритмы решения проблем дают подростку так называемую «карту действий», а командные форматы закрепляют навыки сотрудничества. Важен акцент на реальных достижениях: даже небольшие успехи (например, завершение проекта) формируют веру в собственные силы и снижают потребность в доминирующем использовании дезадаптивных копингов.

Универсальные техники, применимые для всех типов копинг-стратегий:

- Осознанность (mindfulness) – развитие внимания к текущему моменту без оценки. Снижает импульсивность, улучшает саморегуляцию.
- Коучинг-подход – постановка личных целей и пошаговое планирование. Укрепляет мотивацию и ответственность.
- Библиотерапия – анализ поведения литературных героев в стрессовых ситуациях. Позволяет проецировать чужой опыт на собственную жизнь.
- Игровые симуляции – отработка копинг-навыков в условных сценариях (например, «защита проекта», «разговор с учителем»).

Можно выделить следующие принципы реализации копинг – стратегий:

1. Индивидуализация – учет возраста, темперамента, ведущего типа копинг-стратегии.
2. Поэтапность – от осознания неэффективности старых стратегий к внедрению новых.
3. Ресурсоориентированность – акцент на сильных сторонах подростка.
4. Системность – вовлечение семьи, педагогов, сверстников.
5. Безопасность – создание доверительной атмосферы для экспериментов с поведением [25].

На основе вышеизложенного теоретического и эмпирического материала может быть предложена трехуровневая модель поддержки обучающихся с учетом копинг-стратегий (таблица 7). Данная модель соответствует принципам превентивной психологии, где акцент смещается от реагирования на уже возникшие проблемы к формированию копинг-компетенций.

Уровневая модель копинг-ориентированной поддержки обучающихся

Уровень	Целевая аудитория	Формы и методы	Ожидаемый результат
Первый: универсальная профилактика	Все обучающиеся	Психологические уроки, классные часы о стрессе, обучение дыхательным техникам, уголки психологической разгрузки	Базовые знания о копинге, снижение стигматизации, формирование запроса на помощь
Второй: селективная профилактика (группы риска)	Обучающиеся с дезадаптивными стратегиями (по скринингу), с хроническим стрессом (например, выпускники)	Тренинги копинг-навыков, группы поддержки, ментальное наставничество, индивидуальное консультирование	Расширение адаптивного репертуара, снижение тревоги, повышение самоэффективности
Третий: интервенция при кризисе	Обучающиеся в острой стрессовой ситуации (утрата, травля, провал), с риском деструктивного поведения	Кризисное консультирование, экстренная связь со службами, медиация, краткосрочная психотерапия (направление)	Стабилизация, предотвращение аутодеструкции, восстановление элементарных копинг-функций

Проведенный теоретический анализ форм и методов психолого-педагогической поддержки обучающихся с учетом копинг стратегий позволяет сформулировать ряд принципиальных выводов. Прежде всего, становится очевидным, что эффективная помощь подросткам в совладании со стрессом требует комплексного, многоуровневого подхода, объединяющего индивидуальные, групповые и средовые методы воздействия. Ключевым условием успеха выступает не подавление привычных копинг механизмов, а постепенное расширение поведенческого репертуара за счет освоения конструктивных стратегий.

Важнейшим этапом поддержки является диагностика доминирующих копинг стратегий подростка, позволяющая выявить как адаптивные, так и дезадаптивные паттерны поведения в стрессовых ситуациях. Без этого невозможно выстроить персонализированную программу сопровождения,

учитывающую индивидуальные особенности и актуальные потребности обучающегося.

Результаты исследования подтверждают, что различные копинг-стратегии требуют дифференцированных методов работы. Так, для подростков, склонных к избеганию, приоритетом становится создание «зоны комфорта» для первых шагов в решении проблем; для приверженцев конфронтационного копинга – развитие навыков эмпатии и навыков переговоров; для тех, кто подавляет эмоции – формирование безопасного пространства для их выражения. При этом усиление конструктивных стратегий («решение проблем», «поиск поддержки», «сотрудничество») достигается через практико-ориентированные методы: алгоритмы действий, командные проекты, техники позитивного мышления.

Особую значимость имеет системность сопровождения, предполагающая согласованную работу педагога-психолога, педагогов и семьи. Единые требования, последовательное подкрепление новых навыков в разных контекстах (школа, семья, неформальное общение) существенно повышают эффективность поддержки. При этом важно сохранять принцип безопасности: подросток должен чувствовать право на ошибки и не бояться экспериментировать с новыми способами поведения.

Исследование также демонстрирует ценность интегративных методик (осознанность, коучинг, библиотерапия, игровые симуляции), которые универсальны и применимы для всех типов копинг-стратегий. Они способствуют развитию осознанности, целеполагания и способности переносить опыт из условных ситуаций в реальную жизнь.

В долгосрочной перспективе психолого-педагогическая поддержка, ориентированная на копинг-стратегии, направлена на формирование устойчивой психологической устойчивости подростка. Это означает не отсутствие стресса, а способность осознанно выбирать адекватные способы совладания с ним, опираясь на расширенный набор адаптивных навыков. Такой подход не только снижает риски дезадаптации в кризисных ситуациях,

но и создает основу для успешной социализации, академической мотивации и эмоционального благополучия в будущем.

Таким образом, учет копинг стратегий в психолого-педагогической работе – это стратегическая необходимость в условиях возрастающей психоэмоциональной нагрузки на современных подростков. Эффективность такой поддержки определяется сочетанием научной обоснованности методов, персонализации подходов и системной вовлеченности всех участников образовательного процесса.

Выводы по Главе 1

Проведенный теоретический анализ психолого-педагогической литературы позволил выявить, что психологическое благополучие подростков представляет собой интегральное образование, включающее когнитивные, эмоциональные и поведенческие компоненты, и выступает одновременно результатом успешного разрешения возрастных кризисов и ресурсом для совладания со стрессом. Подростковый возраст (13–14 лет) охарактеризован как сензитивный период для формирования копинг-репертуара, что обусловлено кризисом идентичности, развитием рефлексии и сменой ведущей деятельности на интимно-личностное общение. Установлено, что копинг-стратегии обучающихся подросткового возраста представляют собой динамическую, многоуровневую систему, включающую осознаваемые и неосознаваемые компоненты, при этом наиболее распространенными являются непродуктивные стратегии («бегство-избегание», дистанцирование). Феномен эскапизма рассмотрен как форма избегающего поведения, которая при доминировании выступает мощным негативным предиктором психологического благополучия, ведя к социальной дезадаптации и снижению качества жизни. На основе анализа современных подходов охарактеризованы формы и методы психолого-педагогической поддержки (индивидуальное консультирование, групповые тренинги копинг-навыков, ментальное

наставничество), эффективность которых определяется сочетанием научной обоснованности, персонализации и системной вовлеченности всех участников образовательного процесса. Обосновано, что поддержка должна быть направлена не на подавление избегания, а на обогащение поведенческого репертуара через осознание неэффективности пассивного ухода, обучение саморегуляции, формирование алгоритмов решения проблем и развитие навыков социальной поддержки. Данные выводы составили теоретическую базу для эмпирического изучения копинг-стратегий и разработки программы психолого-педагогической поддержки подростков с копинг-стратегией избегания.

ГЛАВА 2. АПРОБАЦИЯ КОМПЛЕКСА МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ИСПОЛЬЗУЮЩИХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЮ ИЗБЕГАНИЯ

2.1 Организация и методики исследования

Организация исследования:

Эмпирическое исследование проходило в три этапа.

На первом этапе исследования была определена база для проведения эмпирического исследования, формировалась выборка, определялись методики исследования, подготавливались бланки для исследования, было определено место и время проведения исследования.

На втором этапе проходила психодиагностика подростков в соответствии с выбранными методиками.

На третьем этапе проводилась количественная и качественная обработка полученных результатов, интерпретировались полученные данные, были сформулированы основные выводы по результатам проведенного исследования, а также рекомендации, адресованные психологам образовательных учреждений, определяющие особенности работы с подростками и их родителями.

Конфиденциальность исследования была соблюдена – каждому испытуемому присвоен номер и шифр. Также для соблюдения конфиденциальности номер школы и буквенное обозначение класса было скрыто. Методики не вызывали затруднений у испытуемых. При необходимости респондентам давались разъяснения в соответствии с инструкцией методик.

Выборка: 58 обучающихся 7-х классов (2 класса) общеобразовательной школы; объем выборки: 58 человек (2 класса); возраст 13-14 лет.

База исследования: общеобразовательная школа №Х г. Красноярск.

Для проведения эмпирического исследования были использованы следующие методики:

1. Методика «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса в адаптации Т. Л. Крюковой (2007)

Цель: диагностика доминирующих копинг-стратегий личности при столкновении со стрессовыми и проблемными ситуациями; оценка степени адаптивности используемых способов совладания.

Область применения:

- психологическая диагностика подростков и взрослых;
- консультирование по вопросам стресса и адаптации;
- исследовательские проекты в области психологии совладающего поведения.

Опросник состоит из 50 вопросов.

Структура опросника

Методика включает 8 шкал, каждая из которых отражает отдельную копинг-стратегию. Ответы даются по 4-балльной шкале:

- 0 – «никогда»;
- 1 – «редко»;
- 2 – «иногда»;
- 3 – «часто».

Шкалы опросника и их содержание

1. Конфронтация (конфронтативный копинг): активное, порой импульсивное противостояние стрессу; попытки изменить ситуацию через напористость, агрессию или рискованные действия.

2. Дистанцирование: эмоциональное и когнитивное отдаление от проблемы; минимизация ее значимости.

3. Самоконтроль: сознательное сдерживание эмоций и импульсивных реакций; стремление действовать рационально.

4. Поиск социальной поддержки: обращение за помощью, советом или эмоциональной опорой к другим людям.

5. Принятие ответственности: осознание собственной роли в возникновении проблемы и готовность ее решать.

6. Бегство-избегание: уход от проблемы через бездействие, прокрастинацию, фантазии, употребление психоактивных веществ.

7. Планирование решения проблемы: анализ ситуации, выработка плана действий, последовательная реализация.

8. Положительная переоценка: поиск смысла, пользы или позитивных сторон в трудной ситуации; духовное осмысление.

2. Опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (КПСС) Н. Эндлера, Дж. Паркера в адаптации Т.Л. Крюковой (2012).

Цель: определение доминирующих копинг-стратегий поведения человека в стрессе.

Опросник состоит из 48 вопросов.

Шкалы опросника:

1. Копинг, ориентированный на решение задачи (стремление прилагать усилия по ориентировке в сложившейся ситуации и поиску решений выхода из нее).

2. Копинг, ориентированный на эмоции (преобладает эмоциональное отреагирование).

3. Копинг, ориентированный на избегание (преобладает стремление отвлечься, переключиться, избежать необходимости решать ситуацию).

4. Субшкала отвлечения (попытки переключиться на более приятное или успокаивающее занятие с целью избегания ответственности за решение проблемы).

5. Субшкала социального отвлечения (попытки переключиться, уйдя от сложностей, включаясь в социальную деятельность, общение и т.д.).

Обработка результатов: по ключу.

3. Методика диагностики копинг-стратегий Э. Хайма (в адаптации Н.П. Фетискина, В.В. Козлова, Г.М. Мануйлова, 2012).

Цель: выявление индивидуального стиля совладания со стрессом.

Методика состоит из 26 утверждений.

Шкалы:

1. Когнитивная копинг-стратегия (способность прилагать когнитивные усилия по разрешению ситуации).
2. Эмоциональная копинг-стратегия (преобладание эмоционального отреагирования).
3. Поведенческая копинг-стратегия (способность осуществлять необходимые действия по устранению стрессовых факторов).

В данной методике была выбрана только шкала «Поведенческая копинг-стратегия»

Обработка результатов: по ключу.

Выбор данных методик обусловлен следующими причинами:

Теоретическая разноплановость: Р. Лазарус (транзактный подход) выделяет восемь стратегий, опросник КПСС развделяет избегание на отвлечение и социальное отвлечение, методика Э. Хайма позволяет оценить когнитивную, эмоциональную и поведенческую сферы. Это дает многомерный копинг-профиль.

Разная операционализация избегания: Р. Лазарус фиксирует пассивный уход, КПСС – переключение на другие виды активности, Э. Хайм – отступление и изоляцию. Сопоставление данных по трем методикам позволяет надежно выявить устойчивый паттерн избегания, а не ситуативное колебание поведения.

Чувствительность к динамике: Однонаправленные изменения по всем трем методикам подтверждают реальность сдвигов в копинг-поведении, а не изменения только по одной шкале.

2.2 Анализ результатов исследования

В возрасте 12–13 лет (7-й класс) подростки сталкиваются с нарастающей учебной нагрузкой, усложнением социальных взаимодействий и повышенной требовательностью к самоорганизации. В этих условиях особую роль играет способность осознанно справляться со стрессом – то есть выбирать продуктивные копинг-стратегии. Однако многие школьники на этом этапе по-прежнему прибегают к пассивным и избегающим моделям поведения, что снижает академическую успешность и ухудшает психоэмоциональное самочувствие.

Цель исследования: выявить спектр копинг-стратегий, характерных для обучающихся 7-х классов, и определить, какие из них используются чаще всего в типичных школьных ситуациях.

Задачи исследования:

1. Провести диагностику доминирующих копинг-стратегий среди обучающихся 7-х классов.
2. Выявить наиболее частые ситуации, провоцирующие стресс у семиклассников.
3. Определить соотношение адаптивных и неадаптивных копинг-стратегий в выборке.
4. Наметить направления психолого-педагогической поддержки для формирования продуктивных способов совладания.

Анализ результатов исследования

В ходе проведенного констатирующего исследования копинг-стратегий, предпочитаемых подростками 7 класса по данным методикам были получены следующие результаты.

Таблица 8

Результаты диагностики копинг-стратегий подростков по методике «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса (адаптация Т.Л. Крюковой)

Преобладающая копинг-стратегия	Количество подростков	Доля от выборки (%)
Бегство-избегание	20	34,5%
Дистанцирование	10	17,2%
Поиск социальной поддержки	8	13,8%
Конфронтация	6	10,3%
Самоконтроль	4	6,9%
Принятие ответственности	5	8,6%
Планирование решения проблемы	3	5,17%
Положительная переоценка	2	3,45%
Итого	58	100%

Анализ распределения преобладающих копинг-стратегий среди 58 подростков выявил, что наиболее распространенной стратегией является бегство-избегание – ее используют 20 человек (34,5%). Это указывает на то, что значительная часть подростков склонна уходить от решения проблем, откладывать принятие решений или избегать ситуаций, вызывающих стресс. Такая стратегия дает краткосрочное облегчение, но в долгосрочной перспективе препятствует развитию навыков преодоления трудностей и снижает адаптационный потенциал личности.

На втором месте по распространенности находится дистанцирование (10 человек, 17,2%): подростки стараются эмоционально отстраниться от проблемы, уменьшить ее значимость для себя. Хотя это и может снизить уровень тревоги в моменте, но систематическое использование дистанцирования мешает осознанию и решению жизненных задач.

Поиск социальной поддержки занимает третье место (8 человек, 13,8%). Этот механизм предполагает обращение к окружающим за помощью, советом или эмоциональной поддержкой. Стратегия относительно адаптивна, однако ее эффективность зависит от качества социальных связей и готовности окружающих оказать поддержку.

Конфронтация (6 человек, 10,3%) предполагает прямое противостояние проблеме, иногда с элементами агрессии или ригидности. Хотя такая стратегия может быть полезна в краткосрочной перспективе для защиты своих интересов, ее избыточное использование чревато конфликтами и, в последствии, усилением стресса.

Доля подростков, использующих самоконтроль (4 человека, 6,9%), относительно невелика. Эта стратегия предполагает сдерживание эмоций и волевое регулирование поведения, она способствует сохранению самообладания в стрессовых ситуациях, но при чрезмерном использовании может приводить к внутреннему напряжению и подавлению эмоций.

Принятие ответственности выбрали 5 человек (8,6%). Эта стратегия предполагает признание своей роли в возникновении проблемы и готовность самостоятельно ее решать. Она считается относительно адаптивной, так как способствует развитию самостоятельности и инициативности, однако требует достаточного уровня самооэффективности.

Наименее распространенными оказались планирование решения проблемы и положительная переоценка – по 3 и 2 человека (5,17% и 3,4).

Планирование предполагает разработку пошагового плана действий для решения проблемы – это одна из наиболее эффективных стратегий, способствующих развитию проактивного мышления.

Положительная переоценка заключается в поиске позитивных аспектов в сложной ситуации, переосмыслении ее как возможности для роста. Эта стратегия способствует укреплению резистентности к стрессу и формированию оптимистического мировоззрения.

Наглядно полученные результаты представлены на рисунке 1.

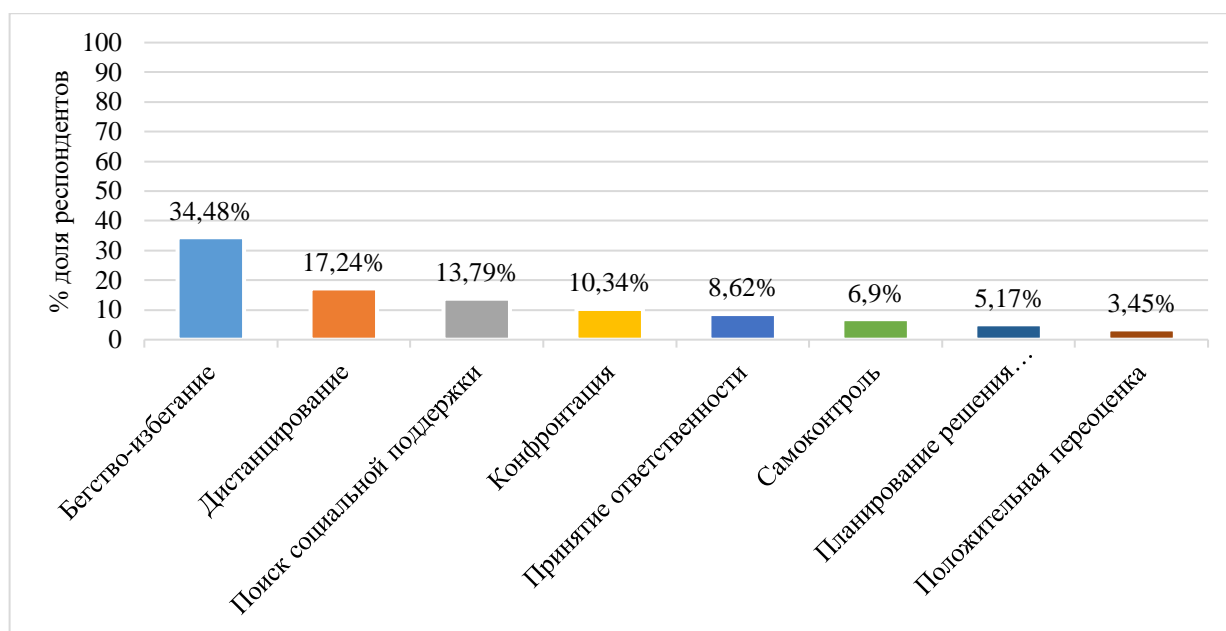


Рисунок 1. Результаты диагностики копинг-стратегий подростков по методике «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса (адаптация Т. Л. Крюковой), %

Таким образом, доминирование стратегий избегания и дистанцирования (более 50% выборки) свидетельствует о недостаточном развитии у подростков навыков конструктивного совладания со стрессом. При этом относительно адаптивные стратегии (планирование, положительная переоценка, принятие ответственности) используются редко.

Как итог, результаты исследования подчеркивают важность комплексной работы по развитию психологической устойчивости и адаптивных механизмов совладания у подростков.

Далее была проведена диагностика копинг-стратегий подростков по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (КПСС) (таблица 9).

Таблица 9

Результаты диагностики копинг-стратегий подростков по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (КПСС)

Копинг-стратегия	Количество подростков	Доля от выборки (%)
Избегание (включая отвлечение и социальное отвлечение)	26	44,8%

Окончание таблицы 9.

Отвлечение (нейтральные занятия, развлечения)	17	29,3%
Социальное отвлечение (общение как способ уйти от проблемы)	9	15,5%
Проблемно-ориентированный копинг (ПОК)	15	25,9%
Эмоционально-ориентированный копинг (ЭОК)	17	29,3%
Итого	58	100%

Анализ результатов опроса по методике КПСС Н. Эндлера и Дж. Паркера (в адаптации Т.Л. Крюковой) среди 58 подростков позволил выявить тревожную тенденцию: почти половина участников (44,8%) в стрессовых ситуациях прибегает к стратегии избегания. Это означает, что значительная часть подростков не стремится напрямую решать проблемы, а предпочитает уходить от них, минимизируя контакт с источником стресса. Такая реакция может казаться логичной в краткосрочной перспективе – она позволяет снизить уровень тревоги и эмоционального напряжения. Однако в долгосрочной перспективе избегание не только не решает проблему, но и усугубляет ситуацию, поскольку нерешенные вопросы накапливаются, а навыки преодоления трудностей не развиваются.

Стратегия избегания проявляется в двух основных формах, каждая из которых несет свои риски. С одной стороны, отвлечение (29% выборки, 17 человек) – это использование нейтральных или приятных занятий (развлечений, сна, еды, видеоигр) для снижения стресса. На первый взгляд, такой способ кажется безобидным, однако он не позволяет подросткам столкнуться с проблемой лицом к лицу и найти пути ее решения. В результате нерешенные задачи продолжают оказывать давление, а уровень тревожности может только расти. С другой стороны, социальное отвлечение (15,5% выборки, 9 человек) демонстрирует тенденцию использовать общение как способ уйти от личных трудностей. Вместо того чтобы анализировать ситуацию и искать пути выхода из нее, подростки «тонут» в социальных контактах. Это создает иллюзию поддержки, но не способствует развитию навыков самостоятельного преодоления стресса. В итоге такая стратегия

может привести к снижению личной ответственности и затруднить формирование зрелого подхода к решению проблем.

Проблемно-ориентированный копинг (ПОК) выбрали 25,86% подростков (15 человек). Эта стратегия предполагает системный подход к преодолению трудностей (анализ ситуации, разработку плана действий и активное разрешение проблемы). Наличие такой тенденции дает основания для оптимизма, поскольку свидетельствует о том, что часть подростков способна мыслить стратегически и брать на себя ответственность за исход событий. Однако относительно невысокая распространенность ПОК указывает на необходимость целенаправленной работы по развитию у подростков навыков планирования, целеполагания и саморегуляции. Важно помочь им осознать, что активное разрешение проблем не только эффективно с практической точки зрения, но и способствует формированию уверенности в своих силах.

Эмоционально-ориентированный копинг (ЭОК), выбранный 29% участников (17 человек), занимает промежуточное положение. Эта стратегия включает фокусировку на собственных чувствах, попытки снизить эмоциональное напряжение и самоанализ. С одной стороны, способность осознать и проживать свои эмоции – важный элемент психологической зрелости. Она позволяет подросткам лучше понимать себя, свои потребности и границы. С другой стороны, избыточная фиксация на переживаниях без последующего анализа и действий может привести к усилению тревожности, снижению мотивации к решению проблем и формированию ригидных паттернов поведения. В этом случае ключевая задача заключается в том, чтобы научить подростков не просто осознавать свои эмоции, но и использовать это осознание как основу для конструктивных действий.

Наглядно результаты представлены на рисунке 2.

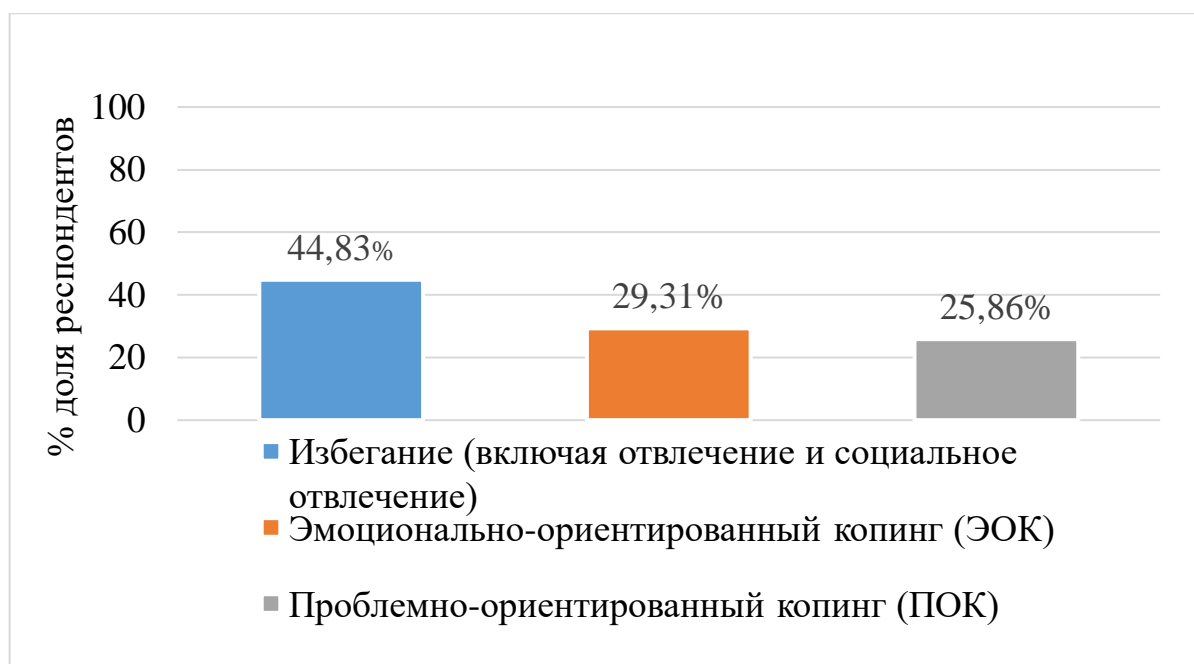


Рисунок 2. Результаты диагностики копинг-стратегий подростков по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (КПСС), %

Результаты исследования демонстрируют явный дисбаланс копинг-стратегий среди подростков с перевесом в сторону избегающего поведения. Такая картина характерна для подросткового возраста, когда стремление уйти от трудностей кажется более привлекательным, чем их активное преодоление. Однако сложившаяся ситуация требует психолого-педагогической коррекции. Преобладание избегающего поведения не только снижает адаптационный потенциал личности, но и закладывает основу для будущих психологических проблем – от хронической тревожности до низкой самооценки и неспособности справляться с жизненными вызовами.

Далее была проведена диагностика копинг-стратегии по методике диагностики копинг-стратегий Э. Хайма (таблица 10). В результаты была взята поведенческая шкала копинг-стратегий ввиду цели исследования и дальнейшей работы.

Таблица 10

Результаты диагностики копинг-стратегии по методике диагностики копинг-стратегий Э. Хайма (в адаптации Н.П. Фетискина, В.В. Козлова, Г.М. Мануйлова)

Копинг-стратегия	Количество подростков	Доля от выборки (%)
Поведенческая (в т. ч. избегание: уход от проблемы, пассивность, отвлечение)	29	50%
Когнитивная (анализ ситуации, поиск решений, планирование)	12	20,7%
Эмоциональная (фокусировка на переживаниях, поиск поддержки, саморегуляция)	17	29,3%
Итого	58	100%

Таблица 11

Результаты диагностики поведенческой копинг-стратегии по методике диагностики копинг-стратегий Э. Хайма (в адаптации Н.П. Фетискина, В.В. Козлова, Г.М. Мануйлова)

Поведенческие копинг-стратегии	Тип адаптивности	Количество подростков	Доля от поведенческой группы	Доля от всей выборки
Активное избегание, отступление	Неадаптивные	16	55,2%	27,6%
Компенсация, отвлечение, конструктивная активность	Относительно адаптивные	9	31%	15,5%
Сотрудничество, обращение, альтруизм	Адаптивные	4	13,8%	6,9%
Итого		29	100%	50%

Результаты диагностики копинг-поведения среди 58 подростков демонстрируют выраженный перевес поведенческой стратегии, которая охватывает половину выборки (50%, 29 человек). При этом внутри данной стратегии доминирует не конструктивное действие по разрешению проблемы, а ее избегание – уход от ответственности, пассивность, попытки отвлечься от неприятной ситуации. Из 29 подростков, отнесенных к поведенческой группе,

16 (55,2%) используют именно избегание как основной механизм совладания. Это означает, что больше четверти всей выборки (27,6%) предпочитает не решать проблему, а минимизировать контакт с ней – через бездействие, прокрастинацию, погружение в развлечения или иные формы отвлечения.

Подростки, выбирающие активное избегание, стараются не думать о неприятностях, всячески избегают сосредотачиваться на своих проблемах. Они не предпринимают попыток разрешить трудную ситуацию, а напротив, стремятся вытеснить ее из сознания. Это проявляется в уходе от разговоров о проблеме, отказе от планирования действий, игнорировании требований среды. Стратегия «отступления» выражается в изоляции, стремлении остаться наедине с собой, отказе от активных межличностных контактов. Подросток добровольно ограничивает социальное взаимодействие, погружаясь в одиночество, которое воспринимается им как защита от внешних стрессоров.

Такая картина свидетельствует о сформировавшемся шаблоне пассивного совладания. Подростки с неадаптивными поведенческими стратегиями не просто откладывают решение проблемы, а принципиально отказываются от какого-либо взаимодействия с ней – ни на поведенческом, ни на когнитивном уровне. Вместо преодоления они выбирают уход в изоляцию или психологическое избегание, что со временем приводит к социальной дезадаптации, нарастанию тревожности и чувства одиночества. Отсутствие обратной связи от успешного разрешения ситуаций закрепляет убеждение в собственной беспомощности и неспособности повлиять на происходящее.

Вторую по численности группу составляют подростки, использующие относительно адаптивные стратегии – 9 человек (31%). Сюда входят «компенсация», «отвлечение» и «конструктивная активность».

Эти подростки стремятся к временному отходу от решения проблем. Они погружаются в любимое дело, чтобы забыть о трудностях (отвлечение), пытаются расслабиться с помощью еды, успокоительных или иных компенсаторных действий (компенсация), либо уходят в осуществление давней мечты – путешествия, обучение (конструктивная активность).

Хотя такие способы позволяют снизить эмоциональное напряжение в краткосрочной перспективе и не являются абсолютно деструктивными, их регулярное использование без последующего перехода к реальному решению проблемы формирует иллюзию совладания. Подросток «заменяет» разрешение трудностей приятными или отвлекающими занятиями, что в долгосрочной перспективе ведет к прокрастинации, накоплению нерешенных задач и привычке уходить от дискомфорта, а не работать с ним. Особую опасность представляет компенсация через еду или потенциально аддиктивные формы поведения, которые в подростковом возрасте могут стать почвой для формирования зависимостей.

Наименьшую долю среди поведенческой группы занимают адаптивные стратегии – всего 4 человека (13,8%). Это «сотрудничество», «обращение» и «альтруизм».

Подростки данной группы вступают в сотрудничество со значимыми людьми, ищут поддержки в ближайшем социальном окружении или сами предлагают помощь близким в преодолении трудностей. Они способны обратиться за советом, не изолируются в стрессовой ситуации и сохраняют социальную активность.

Крайне низкая распространенность адаптивных поведенческих стратегий (менее 7% от всей выборки) является тревожным сигналом. Это означает, что подавляющее большинство подростков либо не имеют навыков конструктивного обращения за помощью, либо не доверяют окружению, либо воспринимают поиск поддержки как признак слабости. Дефицит сотрудничества и альтруизма ограничивает возможность использовать социальные ресурсы, что делает подростка уязвимым перед стрессом и снижает его адаптационный потенциал.

Наглядно полученные результаты представлены на рисунке 3.

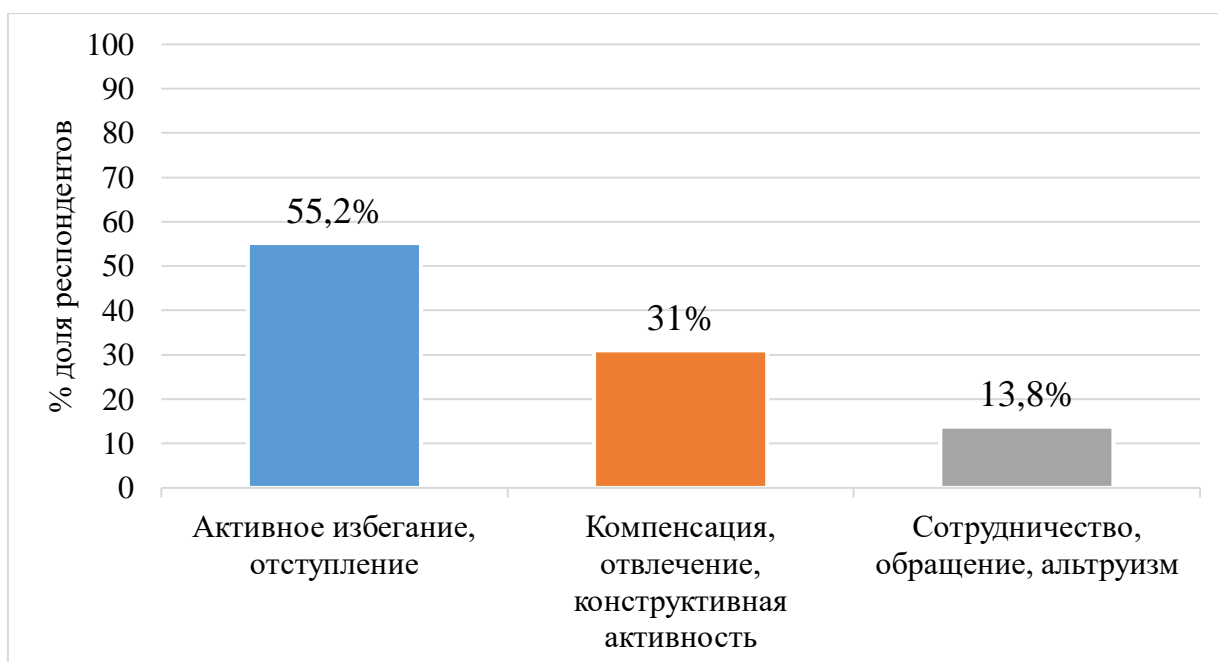


Рисунок 3. Результаты диагностики копинг-стратегии по методике диагностики копинг-стратегий Э. Хайма (в адаптации Н.П. Фетискина, В.В. Козлова, Г.М. Мануйлова), %

Общий профиль копинг-поведения выборки выявляет критический перевес пассивных механизмов совладания. Преобладание избегания в рамках поведенческой стратегии и высокая доля эмоциональной реакции свидетельствуют о недостаточной сформированности навыков активного решения проблем. Это создает риски:

- снижения адаптационного потенциала;
- накопления нерешенных задач;
- формирования выученной беспомощности;
- ухудшения академической и социальной адаптации.

Таким образом, результаты исследования подчеркивают необходимость целенаправленной поддержки подростков в развитии адаптивных механизмов совладания со стрессом. Смещение акцента с пассивных стратегий (избегание, эмоциональное отреагирование) на активные (когнитивный анализ, конструктивные действия) позволит повысить психологическую устойчивость подростков и подготовить их к успешному преодолению жизненных вызовов.

Общий профиль копинг-поведения выявляет критический перевес пассивных механизмов совладания над активными. Преобладание избегания при недостаточной распространенности стратегий анализа и целенаправленного решения проблем создает риски:

- снижения академической успеваемости из-за систематического уклонения от сложных заданий;
- ухудшения социальных навыков вследствие избегания конфликтов и ответственности;
- накопления нерешенных задач, усиливающих хронический стресс;
- формирования устойчивой пассивности как базового способа реагирования на трудности.

Таким образом, результаты исследования подчеркивают необходимость целенаправленного формирования у подростков адаптивных копинг-стратегий. Смещение акцента с пассивного избегания на активное преодоление трудностей, сочетающееся с осознанной саморегуляцией и разумным привлечением ресурсов окружения, позволит повысить психологическую устойчивость подростков, укрепить веру в собственные силы и подготовить их к эффективной адаптации в меняющихся жизненных условиях.

2.3 Описание и реализация программы психолого-педагогической поддержки для подростков, использующих копинг-стратегию избегания

Копинг-стратегия избегания (бегства от проблемы) у подростков проявляется в уклонении от решения трудных ситуаций через прокрастинацию, отрицание, отвлечение (игры, соцсети, фантазирование), пассивность или физическое удаление из стрессогенного контекста.

Такие поведенческие реакции, хотя временно снижают тревожность, приводят к серьезным последствиям:

- накоплению академических задолженностей;
- снижению самооценки из-за ощущения беспомощности;
- социальной изоляции и трудностям в коммуникации;
- формированию выученной беспомощности как устойчивого личностного паттерна.

Следовательно, такая стратегия временно снижает тревогу, но не устраняет проблему, ведет к накоплению нерешенных задач, снижению учебной мотивации и социальной изоляции. Поэтому психолого-педагогическая поддержка должна быть направлена на постепенное замещение избегания конструктивными способами совладания при сохранении эмоциональной безопасности подростка.

1. Целевая группа и критерии отбора

Программа ориентирована на обучающихся 13-14 лет, демонстрирующих:

- частые пропуски уроков без уважительной причины;
- систематическое невыполнение домашних заданий;
- отказ от участия в коллективных мероприятиях;
- выраженную тревожность при упоминании контрольных работ и экзаменов;
- склонность к прокрастинации (откладыванию дел «на потом»).

Критерии включения в программу:

- результаты диагностики по копинг-тесту Лазаруса (высокие показатели по шкалам «бегство-избегание» и «дистанцирование»);
- педагогические наблюдения (фиксация эпизодов избегающего поведения);
- самоотчеты подростка о трудностях в решении проблем;
- обращения родителей с жалобами на пассивность и уклонение от обязанностей.

2. Цели и задачи программы

Цель: помочь подростку сформировать навыки конструктивного совладания со стрессовыми ситуациями через постепенное замещение стратегии избегания продуктивными копинг-механизмами.

Задачи:

1. Снизить уровень ситуативной тревожности при столкновении с трудными задачами.
2. Обучить техникам саморегуляции эмоционального состояния.
3. Сформировать навык пошагового решения проблем.
4. Развить умение запрашивать и принимать социальную поддержку.
5. Укрепить позитивную самооценку через опыт успешного преодоления трудностей.
6. Создать индивидуальный «план устойчивости» для профилактики рецидивов избегающего поведения.

Проектная идея программы: Замысел данной программы заключается не в полном замещении механизмов избегания у обучающихся, а в обогащении инструментария механизмов совладания со стрессовыми ситуациями.

Психолого-педагогическая поддержка будет способствовать повышению психологического благополучия подростков с копинг-стратегией избегания, если она:

- направлена не на подавление или полное замещение стратегии избегания, а на обогащение индивидуального репертуара совладающего поведения за счет:

- осознания подростком неэффективности пассивного ухода от проблем (через «Дневник избегания» и рефлексивные практики);

- обучения техникам саморегуляции (дыхательные упражнения, заземление, релаксация), что снижает уровень ситуативной тревожности и создает «окно возможности» для выбора иных стратегий;

- обеспечивает поэтапное освоение конструктивных копинг-механизмов через:

- формирование алгоритма пошагового решения проблем (модель «5 шагов»);

- развитие навыка запроса и принятия социальной поддержки (ролевые игры, «Карта ресурсов»);

- накопление субъективно значимого опыта успешного преодоления трудностей в проектной деятельности («Мой маленький успех»);

- создает безопасную среду для эксперимента с новыми способами поведения за счет:

- группового формата с поддержкой сверстников и психолога;

- моделирования стрессовых ситуаций без риска реальной неудачи (тренинговые сценарии);

- рефлексивных кругов, где ошибка легитимизируется и анализируется как материал для развития, а не как повод для избегания;

- закрепляет новые стратегии в индивидуальном «Паспорте устойчивости» – персональном ресурснике, который позволяет подростку в кризисной ситуации обратиться к освоенным техникам, людям поддержки и прошлому успешному опыту, тем самым снижая вероятность рецидива избегающего поведения.

Данная программа базируется на смешении нескольких фундаментальных теоретических подходов и эмпирических исследований. Ее

методологическую основу составляет транзактная теория стресса и копинга Р. Лазаруса и С. Фолькман [8], определяющая копинг как динамический процесс когнитивной оценки ситуации и мобилизации ресурсов, что обосновывает необходимость не «подавления» избегания, а обогащения поведенческого репертуара подростка. В основу взята программа формирования конструктивных копинг-стратегий подростков Е.Ф. Осетровой.

Ключевые элементы программы имеют следующее теоретическое обоснование:

- обучение алгоритму решения проблем «5 шагов» базируется на стратегии проблемно-ориентированного копинга (планирование решения проблемы) [8; 2];

- техники саморегуляции (дыхательная техника «4-7-8», метод «заземления», мышечная релаксация по Джекобсону) – на подходах когнитивно-поведенческой терапии и концепции развития эмоционального интеллекта Е.Л. Яковлевой [24];

- тренинг «Просить – это нормально» и составление «Карты ресурсов» опираются на стратегию поиска социальной поддержки [8] и исследования Н.В. Носковой о роли позитивных межличностных отношений [12];

- проектная деятельность «Мой маленький успех» и формирование «Паспорта устойчивости» – на концепции самоэффективности А. Бандуры, теоретических положениях о личностном потенциале Е.И. Рассказовой и Т.О. Гордеевой [14], а также на исследованиях резильентности (жизнестойкости) С.Л. Богомаза и С.Ф. Пашковича [3];

- ведение «Дневника избегания» и рефлексивные практики основаны на идеях Л.И. Анцыферовой о переосмыслении трудных жизненных ситуаций как механизме совладания [1];

- моделирование стрессовых ситуаций в тренинге «Я могу справиться» базируется на методе экспозиции из когнитивно-поведенческой терапии.

Таким образом, программа представляет собой синтез классических и современных подходов к изучению и коррекции копинг-стратегий,

адаптированный для подросткового возраста, и направлена на трансформацию стратегии избегания в конструктивные способы совладания.

3. Структура и содержание программы

Программа рассчитана на 6 месяцев (25 часов) и включает три этапа с постепенным усложнением задач. Ниже приведена сводная таблица структуры мероприятий (таблица 12). Развернутая психолого-педагогическая программа и содержание некоторых пунктов предоставлены в Приложении А.

Таблица 12

Структура и содержание программы

Этап 1. Диагностико-подготовительный (4 недели)	
Цель этапа	Осознание паттерна избегания, снижение тревожности, формирование мотивации к изменениям.
Мероприятия	1. Индивидуальная диагностическая беседа (2 занятия по 45 мин) 2. Психологическое тестирование (1 занятие) 3. Ведение «Дневника избегания» (ежедневно, 5–10 мин) 4. Обучение техникам саморегуляции (3 занятия по 30 мин)
Ожидаемые результаты	Подросток осознает паттерн избегания, владеет базовыми техниками снижения тревоги, проявляет готовность к дальнейшим изменениям.
Этап 2. Формирующий (12 недель)	
Цель этапа	Освоение навыков решения проблем, развитие социальной поддержки, формирование позитивного опыта преодоления трудностей.
Мероприятия	1. Занятие с элементами тренинга «5 шагов решения проблемы» (4 занятия по 45 мин) 2. Проектная деятельность «Мой маленький успех» (8 недель, 1 занятие в неделю по 60 мин) 3. Занятия с элементами тренинга «Просить – это нормально» (3 занятия по 45 мин) 4. Групповые дискуссии «Истории успеха» (еженедельно, 30 мин)
Ожидаемые результаты	Подросток владеет алгоритмом решения проблем, умеет запрашивать помощь, имеет опыт успешного выполнения задач, снижает частоту эпизодов избегания.
Этап 3. Закрепляющий (8 недель)	
Цель этапа	Закрепить освоенные навыки
Мероприятия	1. Занятия с элементами тренинга «Я могу справиться» (4 занятия по 60 мин) 2. Составление «Паспорта устойчивости» (2 занятия по 45 мин) 3. Рефлексивные круги «Что случилось?» (еженедельно, 30 мин) 4. Индивидуальные консультации «Прогресс и барьеры» (1 раз в 2 недели, 30 мин)

4. Критерии эффективности и мониторинг

Количественные показатели:

- частота эпизодов избегания (снижение на 40-60% к концу программы);
- выполнение учебных заданий (рост с 40% до 80%);
- участие в классных мероприятиях (увеличение с 1-2 до 5-7 в месяц).

Качественные показатели:

- способность формулировать проблему и план ее решения;
- готовность просить помощь;
- уменьшение телесных проявлений тревоги (сердцебиение, дрожь);
- рост уверенности в самооценке (по данным анкетирования).

Инструменты мониторинга:

1. «Дневник избегания» – анализ динамики записей.
2. «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса – повторное тестирование через 3 и 6 месяцев.
3. Наблюдательные листы педагога – фиксация поведения на уроках.

Таблица 13

Примерные показатели прогресса

Показатель	Начало программы	Через 3 месяца	Через 6 месяцев
Эпизоды избегания в неделю	8-10	4-5	1-2
Выполнение ДЗ (%)	30-40	60-70	80-90
Участие в мероприятиях	1-2 в месяц	3-4 в месяц	5-7 в месяц
Использование техник саморегуляции	0-1	2-3	4-5

5. Итоговые выводы и рекомендации

Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Обучающийся осознает паттерн избегания и его последствия, перестает воспринимать его как «норму».
2. Владеет набором техник саморегуляции, которые применяет в стрессовых ситуациях.
3. Умеет разбивать сложные задачи на шаги и следовать плану, тем самым снижая чувство беспомощности.
4. Развивает социальную сеть поддержки, учится просить и принимать помощь.

5. Имеет персональный «ресурсник» («Паспорт устойчивости»), который может стать опорой в кризисах.

6. Демонстрирует устойчивое снижение избегающего поведения и рост академической успешности.

Таким образом, предложенный комплекс мероприятий обеспечивает системный подход к преодолению стратегии избегания, сочетая психологическую диагностику, обучение навыкам совладания и социальную поддержку. Его реализация способствует не только снижению тревожности, но и формированию устойчивой психологической резилентности подростка.

Апробирование данной психолого-педагогической программы позволит обогатить инструментарий копинг-стратегий подростков конструктивными способами совладания со стрессом, тем самым снизить частоту применения стратегии избегания.

2.4 Проведение контрольной диагностики после реализации программы и анализ результатов

После апробации психолого-педагогической программы была проведена контрольная диагностика для проверки ее эффективности. В ней приняли участие 20 обучающихся 7-х классов (13–14 лет), которые были отобраны для участия в программе по результатам констатирующего этапа. Критерием включения в программу стали высокие показатели по шкалам «избегание» во всех трех диагностических методиках, что свидетельствовало о доминировании дезадаптивной копинг-стратегии избегания. Повторное исследование проводилось спустя 3 и 6 месяцев от начала реализации комплекса мероприятий с использованием того же диагностического инструментария (Методика «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса в адаптации Т.Л. Крюковой (2007), Опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (КПСС) Н. Эндлера, Дж. Паркера в адаптации

Т.Л. Крюковой (Крюкова, 2012), Методика диагностики копинг-стратегий
Э. Хайма (в адаптации Н.П. Фетискина, В.В. Козлова, Г.М. Мануйлова, 2012)

В результате контрольного исследования были получены следующие результаты, представленные в таблице 14.

Таблица 14

Динамика преобладающих копинг-стратегий подростков по методике
«Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса (адаптация Т.Л. Крюковой)

Преобладающая копинг-стратегия	Констатирующий этап (чел.)	Доля от выборки (%)	Через 3 месяца (чел.)	Доля от выборки (%)	Через 6 месяцев (чел.)	Доля от выборки (%)
Бегство-избегание	20	100%	14	70%	8	40%
Дистанцирование	0	0%	2	10%	3	15%
Поиск социальной поддержки	0	0%	1	5%	3	15%
Конфронтация	0	0%	1	5%	1	5%
Самоконтроль	0	0%	1	5%	2	10%
Принятие ответственности	0	0%	1	5%	2	10%
Планирование решения проблемы	0	0%	0	0%	1	5%
Положительная переоценка	0	0%	0	0%	0	0%
Итого	20	100%	20	100%	20	100%

Наглядно полученные результаты представлены на рисунке 4.

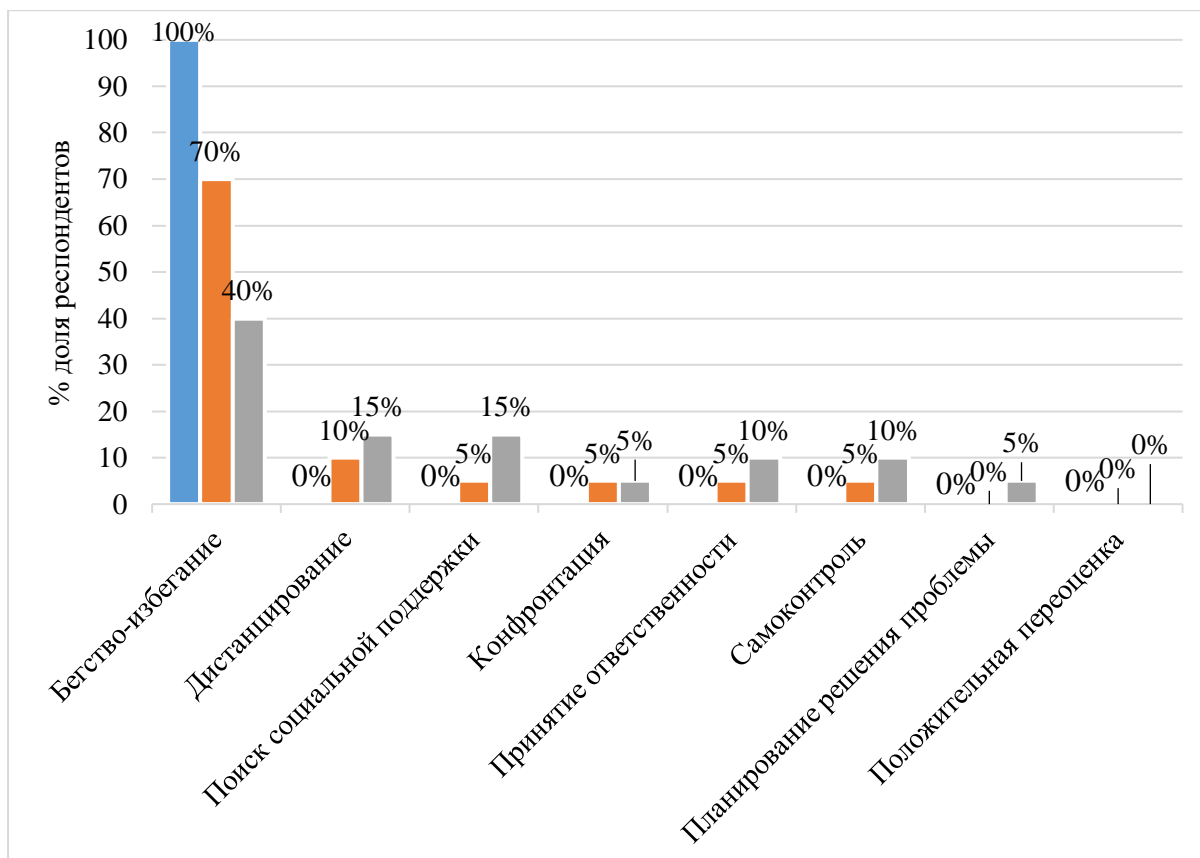


Рисунок 4. Результаты динамики диагностики копинг-стратегий подростков по методике «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса (адаптация Т. Л. Крюковой, 2007) (На начало программы, через 3 месяца, через 6 месяцев), %

Через 3 месяца после начала программы количество подростков, использующих стратегию бегство-избегание, снизилось с 20 до 14 человек (с 100% до 70%), что соответствует уменьшению на 30% относительно исходного показателя. Через 6 месяцев данный показатель сократился до 8 человек (40%), то есть общее снижение составило 60% от первоначального уровня. Одновременно у части обучающихся начали фиксироваться другие копинг-стратегии: дистанцирование появилось у 2 человек (10%) через 3 месяца и у 3 (15%) через 6 месяцев, что можно рассматривать как промежуточный этап отказа от чистого избегания.

Одновременно возросло использование относительно адаптивных и адаптивных стратегий. Поиск социальной поддержки через 6 месяцев выбрали

3 подростка (15%) против 0 на констатирующем этапе. Принятие ответственности увеличилось с 0 до 2 (10%), планирование решения проблемы – с 0 до 1 человека (5%). Положительная переоценка, хотя и не была выбрана никем, тем не менее отдельные участники отмечали ее применение в дневниках самонаблюдения.

Таким образом, доля подростков с доминированием неадаптивных стратегий бегство-избегание сократилась со 100% до 40% к концу программы, что свидетельствует об эффективности проведенных мероприятий.

Далее была проведена диагностика копинг-стратегий подростков по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (КПСС) (таблица 15).

Таблица 15

Результаты динамики диагностики копинг-стратегий подростков по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (КПСС)

Копинг-стратегия	Констатирующий этап (чел.)	Доля от выборки (%)	Через 3 месяца (чел.)	Доля от выборки (%)	Через 6 месяцев (чел.)	Доля от выборки (%)
Избегание (включая отвлечение и социальное отвлечение)	20	100%	14	70%	9	45%
Отвлечение	12	60%	8	40%	5	25%
Социальное отвлечение	8	40%	6	30%	4	20%
Проблемно-ориентированный копинг (ПОК)	0	0%	3	15%	6	30%
Эмоционально-ориентированный копинг (ЭОК)	0	0%	3	15%	5	25%
Итого	20	100%	20	100%	20	100%

Стратегия избегания (суммарно по субшкалам) снизилась с 100% (20 человек) до 70% (14 человек) через 3 месяца и до 45% (9 человек) через 6 месяцев. Абсолютное сокращение составило 55% от исходного числа подростков, использовавших данную стратегию. Одновременно проблемно-ориентированный копинг, отсутствующий на констатирующем этапе вырос до 15% (3 человек) к окончанию программы. Это указывает на то, что участники

стали чаще прибегать к анализу ситуации, планированию и активным действиям по разрешению трудностей. Эмоционально-ориентированный копинг также появился у 3 человек (15%) через 3 месяца и у 5 (25%) через 6 месяцев, что может отражать возросшую способность осознавать и проживать эмоции без перехода в дезадаптивное избегание.

Наглядно полученные результаты представлены на рисунке 5.

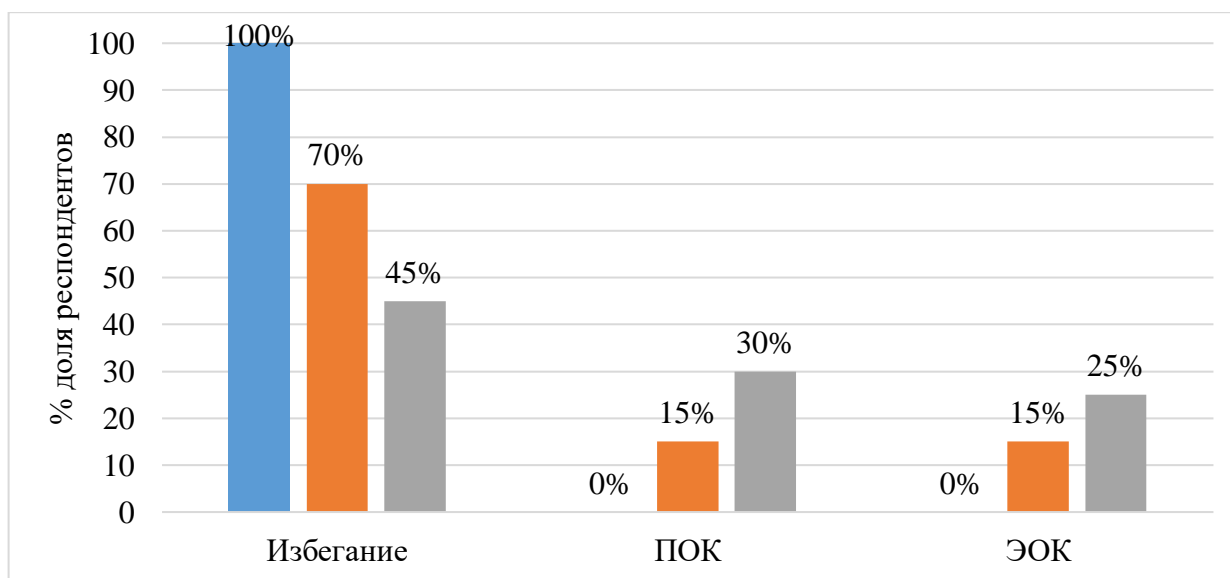


Рисунок 5. Результаты динамики диагностики копинг-стратегий подростков по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (КПСС) (На начало программы, через 3 месяца, через 6 месяцев)

Далее была проведена контрольная диагностика копинг-стратегии по методике диагностики копинг стратегий Э. Хайма (таблица 16). В результаты была взята поведенческая шкала копинг-стратегий ввиду цели исследования и дальнейшей работы, при этом анализировалась динамика только тех участников, у которых на констатирующем этапе доминировала поведенческая группа с неадаптивными стратегиями.

Динамика поведенческих копинг-стратегий (методика Э. Хайма)

Поведенческие копинг-стратегии	Тип адаптивности	Констатирующей этап (чел.)	Доля от поведенческой группы (%)	Через 3 месяца (чел.)	Доля от поведенческой группы (%)	Через 6 месяцев (чел.)	Доля от поведенческой группы (%)
Активное избегание, отступление	Неадаптивные	20	100%	12	70,6%	7	50%
Компенсация, отвлечение, конструктивная активность	Относительно адаптивные	0	0%	4	23,5%	5	35,7%
Сотрудничество, обращение, альтруизм	Адаптивные	0	0%	1	5,9%	2	14,3%
Итого (поведенческая группа)		20	100%	17	100%	14	100%

Общая численность подростков, относящихся к поведенческой группе (доминирование поведенческих копинг-стратегий над когнитивными и эмоциональными), сократилась с 20 человек (100% от участников программы) до 14 человек (70% от участников программы) через 6 месяцев. Внутри поведенческой группы произошло значимое перераспределение: доля неадаптивного активного избегания снизилась с 100% до 50%, тогда как доля относительно адаптивных стратегий (компенсация, отвлечение, конструктивная активность) выросла с 0% до 35,7%. Адаптивные стратегии (сотрудничество, обращение, альтруизм) появились у 14,3% поведенческой группы.

Наглядно полученные результаты представлены на рисунке 6.

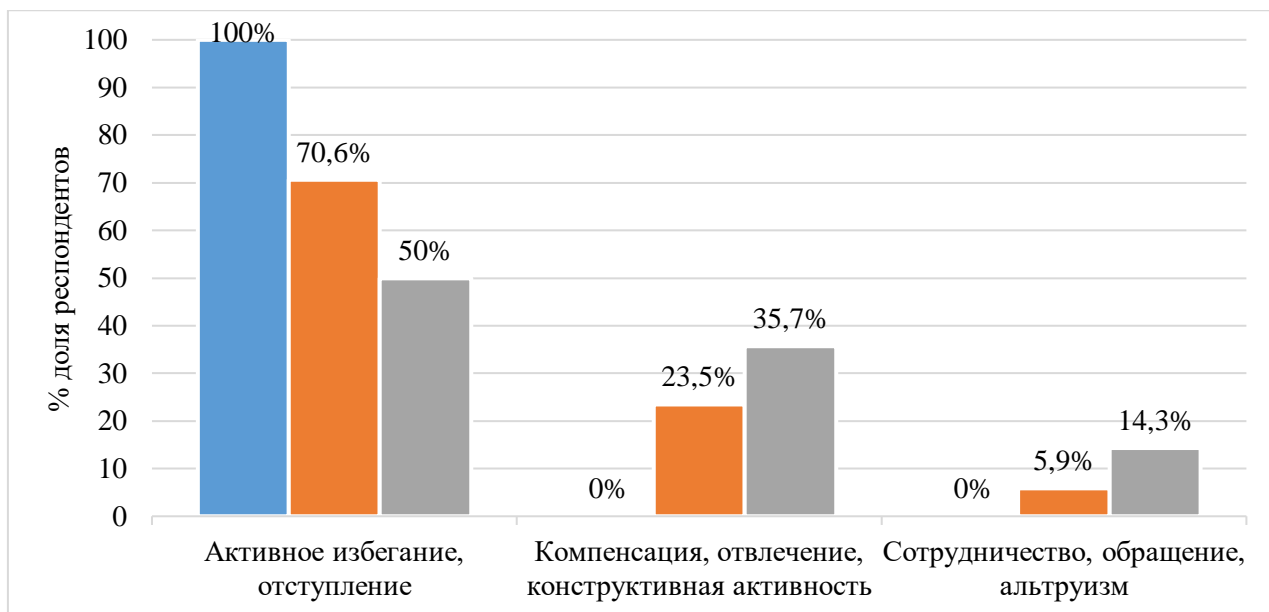


Рисунок 6. Результаты диагностики копинг-стратегии по методике диагностики копинг-стратегий Э. Хайма (в адаптации Н.П. Фетискина, В.В. Козлова, Г.М. Мануйлова, 2012) (На начало программы, через 3 месяца, через 6 месяцев), %

Обобщение результатов контрольной диагностики

Контрольное исследование, проведенное через 3 и 6 месяцев после начала реализации программы, подтвердило ее эффективность. Были достигнуты следующие показатели:

- Частота использования стратегии бегства-избегания среди участников программы снизилась на 30% через 3 месяца и на 60% через 6 месяцев (со 100% до 40% от группы участников).
- Стратегия избегания по методике КПСС сократилась со 100% до 45% (снижение на 55% от исходного уровня).
- Проблемно-ориентированный копинг, отсутствовавший на констатирующем этапе, увеличился до 30%, что свидетельствует о формировании более конструктивного подхода к стрессовым ситуациям.
- Внутри поведенческой группы доля неадаптивного избегания уменьшилась более чем вдвое (со 100% до 50%), а доля относительно адаптивных поведенческих стратегий возросла с 0% до 50% в сумме.

Полученные результаты соответствуют ожидаемой динамике: снижение неадаптивных стратегий на 20-35% через 3 месяца и на 40–60% через 6 месяцев. Важно отметить, что полное исчезновение избегающего поведения не произошло, что соответствует проектной идее программы – не замещение механизмов избегания, а обогащение инструментария совладания. Подростки сохранили возможность использовать избегание как временную защиту в острых стрессовых ситуациях, но при этом приобрели и активно применяют более продуктивные способы преодоления трудностей.

Таким образом, реализованный комплекс мероприятий доказал свою практическую значимость и может быть рекомендован для внедрения в деятельность психологов образовательных учреждений, работающих с подростками, демонстрирующими доминирующую копинг-стратегию избегания.

Выводы по главе 2

В результате эмпирического исследования на констатирующем этапе (N=58 обучающихся 7-х классов, 13–14 лет) с использованием трех валидных методик выявлено доминирование дезадаптивной копинг-стратегии избегания: «бегство-избегание» диагностировано у 34,5% по методике Р. Лазаруса, 44,8% по опроснику КПСС, а поведенческая стратегия избегания по методике Э. Хайма составила 50% выборки, при этом доля неадаптивного активного избегания внутри поведенческой группы достигла 55,2%. Конструктивные стратегии (планирование решения проблемы, положительная переоценка, сотрудничество) встречались менее чем у 10% подростков, что подтвердило необходимость целенаправленной коррекции. На основе полученных данных была разработана и апробирована программа психолого-педагогической поддержки (6 месяцев, 25 часов), включающая три этапа: диагностико-подготовительный (осознание паттерна избегания, обучение саморегуляции), формирующий (тренинг «5 шагов решения проблемы»,

проектная деятельность «Мой маленький успех», тренинг «Просить – это нормально») и закрепляющий (тренинг «Я могу справиться», составление «Паспорта устойчивости», рефлексивные круги). Контрольная диагностика через 3 и 6 месяцев показала устойчивую позитивную динамику: количество подростков, использующих стратегию «бегство-избегание» (по Лазарусу), снизилось со 100% до 40% (снижение на 60%); стратегия избегания по КПСС сократилась со 100% до 45% (снижение на 55%); проблемно-ориентированный копинг, отсутствовавший на констатирующем этапе, вырос до 30%; внутри поведенческой группы доля неадаптивного избегания уменьшилась со 100% до 50%, а доля относительно адаптивных и адаптивных стратегий достигла 50% (35,7% и 14,3% соответственно). Частичное сохранение избегающего поведения (40–45% участников) не противоречит гипотезе, так как цель заключалась не в полном замещении стратегии избегания, а в обогащении индивидуального репертуара совладания. Таким образом, гипотеза исследования подтверждена: психолого-педагогическая поддержка, направленная на обогащение репертуара совладания через освоение алгоритмов решения проблем, техник саморегуляции и навыков социальной поддержки, создание безопасной среды для проб и ошибок, а также закрепление новых стратегий в персональном «Паспорте устойчивости», достоверно повышает психологическое благополучие подростков с копинг-стратегией избегания и способствует трансформации пассивного ухода в осознанное действие.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное теоретико-эмпирическое исследование проблемы психолого-педагогической поддержки обучающихся подросткового возраста с копинг-стратегией избегания позволяет сформулировать следующие обобщенные выводы, отражающие решение поставленных задач и подтверждающие выдвинутую гипотезу.

Анализ научной литературы показал, что феномен психологического благополучия подростков представляет собой интегральное образование, включающее когнитивные (самопринятие, жизненные цели), эмоциональные (удовлетворенность, позитивный аффект) и поведенческие (автономия, компетентность) компоненты. Ключевым фактором риска для психологического благополучия выступает доминирование пассивных, эскапистских форм совладания – стратегии избегания, которая в подростковом возрасте (13–14 лет) проявляется в уходе от решения проблем, прокрастинации, отрицании, отвлечении (цифровые устройства, фантазирование) и социальной пассивности. Установлено, что избегание, обеспечивая краткосрочное снижение тревоги, в долгосрочной перспективе ведет к накоплению нерешенных задач, снижению самооэффективности, формированию выученной беспомощности и социальной дезадаптации.

Подростковый возраст (13–14 лет) охарактеризован как сензитивный период для формирования копинг-репертуара, что обусловлено кризисом идентичности (Э. Эриксон), развитием рефлексии и формально-логического мышления, а также сменой ведущей деятельности на интимно-личностное общение. Выявлены основные факторы, влияющие на выбор копинг-стратегий: индивидуально-психологические особенности (нейротизм, интроверсия, низкий эмоциональный интеллект), социальная ситуация развития (поддержка семьи и сверстников), образовательная среда и уровень самооценки. Показано, что эскапизм как форма избегающего поведения может носить как относительный конструктивный (временное переключение), так и

деструктивный (хронический уход в виртуальную реальность, аддикции) характер, однако при доминировании он является мощным негативным предиктором психологического благополучия.

На основе анализа современных подходов разработана уровневая модель поддержки (универсальная профилактика, селективная профилактика, кризисная интервенция), включающая индивидуальное консультирование, групповые тренинги копинг-навыков, ментальное наставничество и психопрофилактические мероприятия. Обосновано, что эффективная поддержка должна быть направлена не на подавление избегания, а на обогащение поведенческого репертуара через: осознание неэффективности пассивного ухода (рефлексивные практики, «Дневник избегания»), обучение техникам саморегуляции (дыхательные упражнения, заземление), формирование алгоритмов пошагового решения проблем (модель «5 шагов»), развитие навыков запроса социальной поддержки («Карта ресурсов») и закрепление успешного опыта в персональном «Паспорте устойчивости».

На констатирующем этапе (N=58 обучающихся 7-х классов, 13–14 лет) с использованием трех валидных методик (Р. Лазарус, Н. Эндлер и Дж. Паркер, Э. Хайм) выявлено, что наиболее распространенной стратегией является «бегство-избегание» (34,5% – по Лазарусу, 44,8% – по КПСС, 50% – поведенческая стратегия по Хайму). Доля неадаптивного активного избегания внутри поведенческой группы составила 55,2%. При этом конструктивные стратегии (планирование решения проблемы, положительная переоценка, сотрудничество) встречались менее чем у 10% выборки. Полученные данные подтвердили необходимость целенаправленной психолого-педагогической коррекции избегающего поведения.

На основе теоретических положений и результатов диагностики была апробирована программа поддержки (6 месяцев, 25 часов), включающая три этапа: диагностико-подготовительный (осознание паттерна избегания, обучение саморегуляции), формирующий (тренинг «5 шагов решения проблемы»), проектная деятельность «Мой маленький успех», тренинг

«Просить – это нормально») и закрепляющий (тренинг «Я могу справиться», составление «Паспорта устойчивости», рефлексивные круги). Ключевая идея программы – обогащение копинг-репертуара при сохранении эмоциональной безопасности подростка.

Контрольная диагностика, проведенная через 3 и 6 месяцев, показала устойчивую позитивную динамику:

- количество подростков, использующих стратегию «бегство-избегание» (по Лазарусу), снизилось со 100% до 40% через 6 месяцев (снижение на 60%);
- стратегия избегания по методике КПСС сократилась со 100% до 45% (снижение на 55%);
- проблемно-ориентированный копинг, отсутствовавший на констатирующем этапе, вырос до 30%;
- внутри поведенческой группы доля неадаптивного избегания уменьшилась со 100% до 50%, а доля относительно адаптивных и адаптивных стратегий достигла 50% (35,7% и 14,3% соответственно).

Частичное сохранение избегающего поведения (40–45% участников) не противоречит гипотезе: цель заключалась не в полном замещении стратегии избегания, а в обогащении индивидуального репертуара совладания. Подростки приобрели способность осознанно выбирать конструктивные копинг-механизмы в большинстве стрессовых ситуаций, сохраняя возможность использовать избегание как временную защиту при остром стрессе.

Таким образом, гипотеза исследования подтверждена: психолого-педагогическая поддержка, направленная на обогащение репертуара совладания через освоение алгоритмов решения проблем, техник саморегуляции и навыков социальной поддержки, создание безопасной среды для проб и ошибок, а также закрепление новых стратегий в персональном «Паспорте устойчивости», достоверно повышает психологическое

благополучие подростков с копинг-стратегией избегания и способствует трансформации пассивного ухода в осознанное действие.

Практическая значимость работы заключается в том, что разработанные и апробированные материалы («Дневник избегания», алгоритм «5 шагов решения проблемы», «Карта ресурсов», «Паспорт устойчивости», программа тренинговых занятий) могут быть использованы педагогами-психологами, классными руководителями и социальными педагогами в общеобразовательных организациях для коррекции избегающего поведения подростков.

Перспективы дальнейших исследований связаны с изучением долгосрочных эффектов программы (через 12 и 24 месяца) и адаптацией предложенного комплекса для работы с подростками разных возрастных подгрупп (11-12 лет и 15-17 лет).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1 Авдулова Т.П. Психология подросткового возраста (2-е изд., 2014). 237 с.
- 2 Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова. // Психологический журнал. 2007. Т. 28, № 3. С. 3–18.
- 3 Бандура А. Теория социального научения / А. Бандура. Санкт-Петербург: Евразия, 2000. 320 с.
- 4 Башарова Е.А. Эскапизм: новые подходы к исследованию / Е.А. Башарова. // Вестник Ивановского государственного университета. Серия «Гуманитарные науки». 2014. № 2 (14). С. 71–76.
- 5 Богомаз С.Л. Копинг-поведение личности с травмой опорно-двигательного аппарата: теория, практика, диагностика: монография / С.Л. Богомаз, С.Ф. Пашкович. Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2023. 267 с.
- 6 Богомаз С.Л. Резильентность как способность человека к сохранению психологического благополучия / С.Л. Богомаз, С.Ф. Пашкович. // Сибирский психологический журнал. 2015. № 56. С. 38–46.
- 7 Болотова А.К. Психология развития и возрастная психология: учебник / А.К. Болотова. Москва: Издательский дом Высшей школы экономики, 2012. 528 с.
- 8 Гончарова Н.А. Копинг-поведение делинквентных подростков / Н.А. Гончарова. // Человеческий капитал. 2023. № 10. С. 160–166.
- 9 Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения / Т.О. Гордеева. Москва: Смысл; Академия, 2006. 336 с.
- 10 Грановская Р.М. Психологическая защита у детей / Р.М. Грановская, И.М. Никольская. Санкт-Петербург: Речь, 2009. 342 с.
- 11 Джекобсон Э. Прогрессивная релаксация / Э. Джекобсон. Москва: Медицина, 1983. 228 с.

- 12 Кардапольцева А.А. Эскапизм как предмет исследования в современной научной психологии / А.А. Кардапольцева, Е.В. Беловол, Т.Н. Савченко, О.И. Теславская. // Психологический журнал. 2017. Т. 38, № 6. С. 53–65.
- 13 Кондратьева М.В. Методы изучения совладающего поведения / М.В. Кондратьева. Кострома: Авантитул, 2007. 60 с.
- 14 Лазарус Р. Стресс, оценка и совладание / Р. Лазарус, С. Фолькман. // Психологический журнал. 1987. Т. 8, № 2. С. 141–169.
- 15 Лазарус Р. Теория стресса и копинг-стратегии / Р. Лазарус, С. Фолькман. // Психологическое обозрение. 1998. № 2. С. 27–34.
- 16 Ляжко А.М. Замки и ключи: авторские метафорические карты для диагностики и коррекции копинг-стратегий подростков / А.М. Ляжко, К.В. Гончаренко.// АМГПГУ. 2023. С. 1–10.
- 17 Мандель Б.Р. Психология развития: Полный курс: иллюстрированное учебное пособие / Б.Р. Мандель. Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. 743 с.
- 18 Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер. // Психологический журнал. 2013. Т. 34, № 1. С. 20–51.
- 19 Никольская И.М. Психологическая защита у детей / И.М. Никольская. Санкт-Петербург: Речь, 2006. 352 с.
- 20 Носкова Н.В. Психологические особенности развития межличностных отношений подростков / Н.В. Носкова. Вопросы психологии. 2013. № 4. С. 45–53.
- 21 Носкова Н.В. Психология возрастного развития человека: курс лекций / Н.В. Носкова; РАНХиГС, Алтайский филиал. Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2016. 291 с.
- 22 Осетрова Е.Ф. Формирование конструктивных копинг-стратегий подростков: диссертация ... кандидата психологических наук / Е.Ф. Осетрова. Москва, 2008. 187 с.

23 Подольский А.И. Психология развития. Психоэмоциональное благополучие детей и подростков: учебное пособие для вузов / А.И. Подольский, О.А. Идобаева. 2-е изд. Москва: Юрайт, 2017. 113 с.

24 Потанина Л.Т. Тренинг жизнестойкости: программа профилактики стресса и повышения адаптации / Л.Т. Потанина, Е.В. Воробьева. Москва: Генезис, 2019. 142 с.

25 Рассказова Е.И. Копинг-стратегии в структуре личностного потенциала / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева; под редакцией Д.А. Леонтьева. // Личностный потенциал: структура и диагностика. Москва: Смысл, 2011. С. 394–414.

26 Рассказова Е.И. Психология личностного потенциала / под редакцией Е.И. Рассказовой, Т.О. Гордеевой. Москва: Смысл, 2011. 364 с.

27 Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога / Е.И. Рогов. 4-е изд. Москва : Юрайт, 2017. Ч. 1. 412 с.

28 Савченко Т.Н. Субъективное качество жизни и психологическая адаптация у лиц с низким, средним и высоким уровнем эскапизма / Т.Н. Савченко, О.И. Теславская. // Экспериментальная психология. 2019. Т. 12, № 2. С. 162–176.

29 Сергеева М.А. Взаимосвязь темперамента человека и копинг-стратегий / М.А. Сергеева, А.П. Пройдисвет // Наука и инновации в XXI веке. 2017. С. 219–222.

30 Сергеева М.А. Роль социальной поддержки в совладании со стрессом в подростковом возрасте / М.А. Сергеева. // Психологическая наука и образование. 2017. Т. 22, № 3. С. 45–53.

31 Султанова А.В. Согласованность копинг-стратегий, направленности личности и эмоционального самочувствия / А.В. Султанова. // КиберЛенинка. 2016.

32 Теславская О.И. Эскапизм как форма активности личности: диссертация ... доктора психологических наук / О.И. Теславская. Москва, 2017.

- 33 Хаан Н. Копинг и защита: процесс самоорганизации среды / Н. Хаан. Нью-Йорк: Академик Пресс, 2009. 255 с.
- 34 Цуриков В.А. Копинг-стратегии в психологической адаптации людей с травмой опорно-двигательного аппарата / В.А. Цуриков. // Метатеория психологического знания: теория и практика. Витебск, 2013.
- 35 Шушенский детский дом. Тренинг для подростков «Я справлюсь»: методическая разработка / составитель О.В. Петрова. Шушенское, 2015. 38 с.
- 36 Эриксон Э.Х. Идентичность: юность и кризис / Э.Х. Эриксон. Москва: Прогресс, 1996. 384 с.
- 37 Юревич А.В. Психология в современной культуре: методологические проблемы / А.В. Юревич. // Психологический журнал. 2010. Т. 31, №1. С. 5–15.
- 38 Яковлева Е.Л. Эмоциональный интеллект и совладающее поведение / Е.Л. Яковлева. // Психологический журнал. 2006. Т. 27, № 3. С. 98–106.
- 39 Яковлева Е.Л. Эмоциональный интеллект как фактор психологического благополучия подростков / Е.Л. Яковлева. // Психология обучения. 2010. № 7. С. 24–31.
- 40 Ялтонский В.М. Психология совладающего поведения: развитие, достижения, проблемы, перспективы / В.М. Ялтонский, Н.А. Сирота; под редакцией А.Л. Журавлева [и др.]. // Совладающее поведение: современное состояние и перспективы. Москва: Институт психологии РАН, 2008. С. 11–30.
- 41 Ясперс К. Общая психопатология / К. Ясперс. Москва: Академический Проект, 2009 1055 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Развернутая структура комплекса мероприятий по психолого-педагогической поддержке обучающихся, использующих копинг-стратегию избегания.

Этап 1. Диагностико-подготовительный (4 недели)

Цель: осознание паттерна избегания, снижение тревожности, формирование мотивации к изменениям.

Мероприятия:

1. Индивидуальная диагностическая беседа (2 занятия по 45 мин):
 - сбор анамнеза (история возникновения избегающего поведения);
 - выявление триггеров (ситуаций, провоцирующих избегание);
 - обсуждение ожиданий подростка от программы.
2. Психологическое тестирование (1 занятие):
 - копинг-тест Лазаруса (адаптированная версия);
 - шкала тревожности Спилбергера-Ханина;
 - методика «Незаконченные предложения» для выявления глубинных страхов.
3. Ведение «Дневника избегания» (ежедневно, 5–10 мин):

Таблица 17

Структура дневника избегания

Дата	Ситуация избегания	Мысли в этот момент	Чувства (телесные ощущения)	Поведенческая реакция	Что помешало действовать иначе?
10.01	Нужно начать проект по биологии	«Все слишком сложно, не успею»	Сердцебиение, сухость во рту	Включил сериал, отложил работу	Страх неудачи, усталость
11.01	Учитель вызвал к доске	«Опозорюсь, все будут смеяться»	Дрожь в руках, жар	Сказал, что не готов	Страх оценки, неуверенность

Инструкция: заполнять дневник сразу после эпизода избегания или вечером, вспоминая события дня.

4. Обучение техникам саморегуляции (3 занятия по 30 мин):
- дыхательная техника «4-7-8» (вдох на 4 счета, задержка на 7, выдох на 8);
 - метод «заземления» (назвать 5 предметов вокруг, 4 звука, 3 запаха, 2 вкуса, 1 ощущение);
 - мышечная релаксация по Джекобсону (поочередное напряжение и расслабление мышц);
 - визуализация «безопасного места» (мысленное представление места, где подросток чувствует себя спокойно).

Результат этапа: подросток осознает паттерн избегания, владеет базовыми техниками снижения тревоги, проявляет готовность к дальнейшим изменениям.

Этап 2. Формирующий (12 недель)

Цель: освоение навыков решения проблем, развитие социальной поддержки, формирование позитивного опыта преодоления трудностей.

Мероприятия:

1. Занятие с элементами тренинга «5 шагов решения проблемы» (4 занятия по 45 мин):

Таблица 18

Алгоритм решения проблемы (рабочий шаблон)

Шаг	Действие	Пример для ситуации «Подготовка к контрольной по математике»
1	Определить проблему точно	«Не понимаю тему „Квадратные уравнения»»
2	Придумать 3–5 способов решения	1) Попросить помощи у учителя. 2) Посмотреть видеоурок. 3) Решить 5 простых примеров. 4) Попросить объяснить друга
3	Оценить плюсы и минусы каждого варианта	«Попрошу учителя – получу разъяснения, но будет неловко» / «Видеоурок – удобно, но могу отвлечься»
4	Выбрать лучший вариант	«Сначала посмотрю видео, потом решу 3 задачи»
5	Выполнить план и оценить результат	«Посмотрел видео, решил 2 задачи. Стало понятнее. Завтра решу еще 3»

Практика: применение алгоритма к реальным ситуациям подростка (домашние задания, конфликты, подготовка к выступлениям).

2. Проектная деятельность «Мой маленький успех» (8 недель, 1 занятие в неделю по 60 мин):

- выбор посильной задачи (например, подготовить доклад на 3 минуты, организовать мини-выставку рисунков, провести опрос одноклассников);
- разбивание задачи на этапы (не более 5 шагов);
- еженедельная отчетность перед группой (3–4 человека);
- рефлексия после каждого этапа («Что получилось?», «Что было трудно?», «Как я справился?»).

3. Занятия с элементами тренинга «Просить – это нормально» (3 занятия по 45 мин):

- ролевые игры «Как попросить помощи у учителя», «Разговор с родителями о проблеме»;
- составление «Карты ресурсов» (кто может помочь в разных ситуациях);
- практика формулировки запросов («Мне нужно...», «Я не понимаю...», «Можешь объяснить?»).

Таблица 19

«Карта ресурсов» подростка

Ситуация	Кому можно обратиться	Как сформулировать запрос	Что я уже умею для решения
Не понимаю тему по физике	Учитель физики, одноклассник-отличник, онлайн-форум	«Можно ли еще раз объяснить эту тему?»	Знаю основы механики, умею решать простые задачи
Конфликт с другом	Школьный психолог, мама, старший брат	«Мне обидно, когда...»	Умею слушать, могу извиниться
Страх выступления	Классный руководитель, друг, педагог-организатор	«Могу я сначала порепетировать с тобой?»	Умею читать вслух, знаю текст

4. Групповые дискуссии «Истории успеха» (еженедельно, 30 мин):

- участники делятся примерами, когда им удалось преодолеть трудности;

- ведущий акцентирует внимание на использованных стратегиях;
- совместное обсуждение альтернативных решений.

Результат этапа: подросток владеет алгоритмом решения проблем, умеет запрашивать помощь, имеет опыт успешного выполнения задач, снижает частоту эпизодов избегания.

Этап 3. Закрепляющий (8 недель)

1. Занятия с элементами тренинга «Я могу справиться» (4 занятия по 60 мин)

Суть: моделирование стрессовых ситуаций с постепенным усложнением и отработкой навыков совладания.

Формат:

- мини-группы по 4–5 человек;
- ролевые игры с четкими сценариями;
- обратная связь от психолога и участников.

Примеры сценариев:

- «Неожиданный вопрос учителя» – подросток тренируется отвечать, даже если не знает точного решения («Я пока не уверен, но могу предположить...»).

- «Ссора с другом» – отрабатывается алгоритм: пауза > анализ > диалог («Мне важно объяснить свою позицию...»).

- «Сложность в выполнении проекта» – разбиение задачи на микрошаги, запрос помощи.

Критерии успеха:

- снижение времени на принятие решения в стрессовой ситуации;
- использование техник саморегуляции (дыхание, заземление);
- формулировка конкретных действий вместо «я не могу».

2. Составление «Паспорта устойчивости» (2 занятия по 45 мин)

Цель: создать персональный ресурсник, который подросток сможет использовать в сложных ситуациях.

Таблица 20

«Паспорт устойчивости» (итоговый шаблон)

Мои сильные стороны	Техники успокоения	Люди, к которым могу обратиться	Мои прошлые успехи	План на случай срыва
Умею рисовать, быстро запоминаю тексты	Дыхание «4-7-8», прогулка, счет до 10	Мама, учитель математики, друг Макс	Выиграл конкурс чтецов, сделал проект по экологии	1. Сделать паузу. 2. Применить технику дыхания. 3. Позвонить маме
Хорошо объясняю сложные вещи	Мышечная релаксация, вода с лимоном	Школьный психолог, старшая сестра	Помог однокласснику с задачей по физике	1. Записать мысли. 2. Выбрать 1 маленькое действие. 3. Попросить помощи

Инструкция по заполнению:

1. Сильные стороны – перечислить 3–5 качеств, которые помогают в учебе и жизни.
2. Техники успокоения – выбрать 2–3 метода, которые уже опробованы и работают.
3. Люди для поддержки – указать контакты и способы связи (телефон, мессенджеры).
4. Прошлые успехи – вспомнить 3–4 ситуации, где удалось преодолеть трудности.
5. План на срыв – прописать конкретные шаги на случай, если снова возникнет желание избежать проблемы.

3. Рефлексивные круги «Что получилось?» (еженедельно, 30 мин).

Цель: закрепить опыт успеха, выявить «узкие места», скорректировать стратегию.

Структура занятия:

1. Мини-отчет (5 мин) – каждый участник кратко рассказывает о 1–2 ситуациях, где применил новые навыки.

2. Групповая поддержка (10 мин) – участники задают вопросы, делятся аналогичными опытом.

3. Анализ трудностей (10 мин) – обсуждение, что помешало действовать иначе, поиск альтернатив.

4. Планирование (5 мин) – постановка цели на следующую неделю.

Пример рефлексии:

«На этой неделе я смог попросить учителя объяснить тему, хотя сначала боялся. Использовал дыхание „4-7-8“, чтобы успокоиться. Было сложно сформулировать вопрос, но учитель поддержал. В следующий раз попробую заранее написать вопрос на бумаге».

4. Индивидуальные консультации «Прогресс и барьеры» (1 раз в 2 недели, 30 мин).

Задачи:

- отследить динамику снижения избегающего поведения;
- скорректировать «Паспорт устойчивости»;
- проработать индивидуальные страхи (например, страх оценки, боязнь критики).

Методы:

- анализ записей из «Дневника избегания»;
 - техники когнитивного реструктурирования («Что самое плохое может случиться?», «Как я могу это исправить?»);
- планирование «зоны ближайшего развития» (новые задачи на 2 недели).

Конспект занятия с элементами тренинга

«5 шагов решения проблемы»

(занятие №1)

Цель занятия:

Познакомить подростков с алгоритмом «5 шагов решения проблемы» и сформировать первичный навык его применения в учебных ситуациях.

Длительность: 45 минут

Форма работы: групповая (мини-группа 5-7 человек)

Материалы: доска/флипчарт, маркеры, рабочие бланки «Алгоритм решения проблемы», ручки, карточки с учебными ситуациями.

Ход занятия:

1. Организационный момент и приветствие

Педагог-психолог: «Здравствуйте, ребята. Сегодня мы начинаем серию занятий, на которых будем учиться справляться с трудными ситуациями не через избегание, а через конкретные действия. Как вы помните из нашего дневника избегания, часто мы откладываем или не делаем что-то, потому что проблема кажется огромной. Но любую проблему можно разложить на маленькие шаги. И у нас будет простая схема – 5 шагов».

На доске или флипчарте крупно пишет:

Проблема -> Шаг 1 -> Шаг 2 -> Шаг 3 -> Шаг 4 -> Шаг 5 -> Решение

2. Разбор алгоритма на примере

Педагог-психолог: «Давайте разберем этот алгоритм на примере. Представьте: вам нужно подготовиться к контрольной по математике, а вы не понимаете тему «Квадратные уравнения». Что обычно происходит? (выслушивает

ответы: «ничего не делаю», «откладываю», «листаю телефон»). А теперь посмотрим, как работают 5 шагов».

Раздаются рабочие бланки. Проговаривается каждый шаг вслух вместе с группой.

Таблица 21

Алгоритм решения проблемы (рабочий шаблон)

Шаг	Действие	Пример для ситуации «Подготовка к контрольной по математике»
1	Определить проблему точно	«Не понимаю тему „Квадратные уравнения»»
2	Придумать 3-5 способов решения	1) Попросить помощи у учителя. 2) Посмотреть видеоурок. 3) Решить 5 простых примеров. 4) Попросить объяснить друга
3	Оценить плюсы и минусы каждого варианта	«Попрошу учителя – получу разъяснения, но будет неловко» / «Видеоурок – удобно, но могу отвлечься»
4	Выбрать лучший вариант	«Сначала посмотрю видео, потом решу 3 задачи»
5	Выполнить план и оценить результат	«Посмотрел видео, решил 2 задачи. Стало понятнее. Завтра решу еще 3»

Педагог-психолог: «Обратите внимание: на шаге 2 важно придумать не один способ, а несколько. Даже если какие-то кажутся глупыми или неудобными. А шаг 5 – это маленькое реальное действие. Мы не решаем сразу всю проблему, мы делаем первый кусочек».

Действия обучающихся:

Слушают, задают вопросы («А если все способы плохие?»).

Заполняют в своем бланке первый столбец («Моя ситуация» пока пустой).

3. Тренировка в парах: применяем алгоритм к своей ситуации (15 минут)

Педагог-психолог: «Теперь каждый выберет одну реальную ситуацию, где вы обычно используете избегание. Это может быть:

- не сделанное домашнее задание по сложному предмету,
- страх ответа у доски,
- подготовка к докладу,
- неприятный разговор.

За 5 минут попробуйте самостоятельно заполнить алгоритм для своей ситуации. Затем в парах расскажите друг другу – и получите обратную связь».

Обучающиеся:

- Индивидуально заполняют бланк на примере своей ситуации.
- Разбиваются на пары (по 5 мин на каждого) – зачитывают партнеру свои 5 шагов.
- Партнер задает уточняющие вопросы («Точно ли это проблема, а не следствие?», «Правда ли третий способ невозможен?»).
- Дает короткую поддержку («Мне кажется, шаг 4 реальный»).

Педагог-психолог слушает, помогает переформулировать размытые формулировки («Проблема – «все плохо», мы можем поменять на «я не написал вступление к проекту» »).

Фиксирует типичные затруднения (например, шаг 2 – только 1 способ, шаг 3 – страх критики вместо анализа плюсов/минусов).

4. Общее обсуждение и закрепление

Рефлексия:

- Какое чувство возникало, когда вы начинали придумывать не один, а несколько способов?
- Какой шаг показался самым трудным?
- Что изменилось в восприятии проблемы после шага 5 («маленькое действие»)?

Обобщение:

«Страх уменьшается, когда есть план».

«Лучший способ – не тот, который идеальный, а тот, который можно сделать прямо сейчас».

«Если застрял на шаге 2 – спроси у другого человека: «Что бы ты сделал?»».

Обучающиеся:

- Делятся впечатлениями («Сначала казалось глупо, а потом оказалось, что можно попросить помощь – это не стыдно»).
- Приводят примеры из парной работы.

5. Домашнее задание и завершение

Педагог-психолог: «Ваше задание до следующей встречи:

- Выбрать одну реальную проблему (учебную или бытовую).
- Письменно в тетради или в телефоне пройти по алгоритму 5 шагов.
- Выполнить хотя бы шаг 5 – маленькое действие.
- Записать в «Дневник избегания» (который мы ведем с первого этапа), что получилось, а что нет».
- Раздает памятки с алгоритмом на карточках (можно носить с собой).

Завершение: «Помните: проблема не исчезает от того, что мы ее боимся. Она исчезает от того, что мы начинаем делать по ней первые маленькие шаги. На следующем занятии мы разберем ваши реальные кейсы. Спасибо за работу».

Материалы к занятию (выдаются каждому обучающемуся)

Рабочий бланк «Мои 5 шагов к решению»

Моя ситуация (точно)	Шаг 1 (проблема)	Шаг 2 (3-5 способов)	Шаг 3 (плюсы/минусы)	Шаг 4 (выбор)	Шаг 5 (маленькое действие)
(пишет сам ученик)					

Конспект занятия по теме

«Почему просить – это нормально?»

Цель: снижение страха перед обращением за помощью, знакомство с алгоритмом формулировки запроса, составление «Карты ресурсов».

1. Организационный момент и приветствие

Педагог-психолог: «Здравствуйте. Сегодня мы начинаем цикл из трех занятий, который называется «Просить – это нормально». Как вы думаете, почему мы вообще будем об этом говорить? Часто бывает так: нам нужна помощь, но мы молчим, потому что стыдно, страшно, кажется, что «я сам должен справиться». На этом занятии мы попробуем разобраться, что на самом деле стоит за этим страхом, и научимся простому способу просить о помощи – без унижения и без паники».

Обучающиеся: садятся в круг (или за общий стол), слушают, кивают, высказывают по желанию 1-2 предположения.

2. Разминка «Сложно – легко»

Педагог-психолог: «Я буду называть действие. Если вы считаете, что сделать это легко, поднимите левую руку. Если сложно – правую. Готовы?»

- выучить стихотворение;
- попросить ручку у соседа по парте;
- подойти к учителю после урока и сказать: «Я не понял тему»;
- сказать родителям: «Мне нужна помощь с математикой».

Действия обучающихся: поднимают левые/правые руки, эмоционально реагируют.

Обсуждение: «Видите: даже простые на первый взгляд просьбы могут вызывать напряжение. Почему? О чем мы боимся?» (ответы: боюсь отказа, боюсь показаться глупым, меня засмеют).

3. Мини-лекция с элементами диалога «Страх просьбы – это нормально»

Педагог-психолог: «На самом деле страх просить о помощи – эволюционный механизм. В древности показать слабость было опасно. Но сейчас мир другой. Просьба – это не слабость, а ресурс. Исследования показывают: люди чаще готовы помочь, чем мы думаем.

Давайте прямо сейчас проведем маленький эксперимент. Повернитесь к соседу и попросите у него что-то простое: например, «Скажи мне, который сейчас час?» или «Можешь подвинуть стул?»»

Обучающиеся: выполняют просьбу / получают отклик.

Педагог-психолог: «Что произошло? Вас не укусили, не ударили, не назвали глупым. Чаще всего люди помогают. Но почему же внутри все сжимается? Потому что мы боимся не самого отказа, а своих мыслей: «Я неудачник», «Я ни на что не способен». Сегодня мы научимся отделять факты от страхов».

4. Знакомство с алгоритмом «Как просить о помощи»

Педагог-психолог: «Просьба будет понятной и менее страшной, если строить ее по трем шагам. Запишите (или посмотрите на экран):»

Таблица 23

Шаг	Что сказать	Пример
1	Назвать факт (что происходит)	«Я не понимаю тему «Квадратные уравнения»»
2	Назвать свою эмоцию / состояние	«Мне тревожно, потому что завтра контрольная»
3	Конкретный запрос	«Можешь объяснить мне два примера после урока?»

Педагог-психолог: «Почему это работает? Потому что вы не требуете, не жалуетесь, а четко говорите, что нужно. Человек видит: мне не нужен спасатель, мне нужна поддержка на 5 минут».

Обучающиеся: записывают схему в тетрадь (или получают распечатку).

Упражнение «Тренируем формулировку»:

Психолог дает 3 ситуации, каждый формулирует просьбу вслух по цепочке.

Ситуации:

- «Я потерял тетрадь с домашним заданием» (попросить у одноклассника фото)
- «Мне стыдно отвечать у доски, я боюсь ошибиться» (попросить учителя дать 1 минуту подумать)
- «Я не успеваю сделать проект по биологии» (попросить друга помочь с поиском информации)

5. Ролевая игра «Попробуй попросить»

Педагог-психолог: «Сейчас разбиваемся на пары. Один – «просящий», второй – «помогающий». Ситуация: просящий подходит к взрослому (родителю или учителю) и просит о помощи с учебой. Используем 3 шага. Потом меняемся. Помогающий не отказывает, но может задавать уточняющие вопросы».

Действия обучающихся:

- Разыгрывают диалоги.
- Психолог подсказывает, корректирует («Не «сделай за меня», а «объясни мне»»).

Пример диалога: «Иван Петрович, я не понимаю, как решать задачи на проценты. Мне тревожно, потому что завтра самостоятельная. Можете показать одну задачу на перемене?»

6. Составление «Карты ресурсов» (работа с таблицей)

Педагог-психолог: «Важно не просто уметь просить, но и знать – к кому и в какой ситуации. Сейчас каждый заполнит свою «Карту ресурсов» – как в файле нашей программы. Это ваша страховка. Когда страшно – вы смотрите в карту и видите: у меня есть люди, которым можно сказать «Помоги!»».

Раздается бланк:

Таблица 24

Ситуация	Кому можно обратиться	Как сформулировать запрос	Что я уже умею для решения
Не понимаю тему по физике	Учитель физики, одноклассник-отличник, онлайн-форум	«Можно ли еще раз объяснить эту тему?»	Знаю основы механики, умею решать простые задачи
Конфликт с другом	Школьный психолог, мама, старший брат	«Мне обидно, когда...»	Умею слушать, могу извиниться
Страх выступления	Классный руководитель, друг, педагог-организатор	«Могу я сначала порепетировать с тобой?»	Умею читать вслух, знаю текст

Заполнение:

Каждый заполняет 2–3 строки про свои реальные ситуации.

По желанию зачитывают (поощряется, но необязательно).

Педагог-психолог: «Эту карту можно носить с собой или хранить в телефоне.

Она напоминает: ты не один».

7. Рефлексия «Три слова»

Педагог-психолог: «Закончите три предложения одним словом или короткой фразой:

- Сегодня я понял, что просить – это...
- Мне было трудно, когда...
- Одно действие, которое я попробую на этой неделе: ...»

Действия обучающихся: по кругу высказываются.

Примеры ответов:

«...нормально»

«...формулировать запрос»

«попрошу помощи по математике»

8. Домашнее задание (по желанию / мягкий стимул)

Педагог-психолог: «Попробуйте в ближайшие дни один раз осознанно попросить о помощи – по нашей трехшаговой схеме. Неважно, согласятся или нет. Важнее – заметить свои чувства до и после. На следующем занятии те, кто захочет, поделятся опытом. Спасибо за вашу работу. До встречи!».