

Список цитированных источников:

1. Евтушенко, И.И. Формирование правовой культуры старшеклассников во внеучебной деятельности / И.И. Евтушенко // Социально-гуманитарные знания: научно-образ-е изд. – М., 2011. – № 4. – С. 357.
2. Баранов, В.Н. Правосознание, правовая культура и правовое воспитание / В. Н. Баранов // Теория государства и права; под ред. В. К. Бабаева. – М.: Изд. «Лань», 2013. – С.301-319.
3. Васильев, Ф. П. Современное правовое воспитание как необходимый фактор в образовательной политике России / Ф. П. Васильев, Л.А. Булатова // Административное право и процесс. – 2013. – № 4.
4. Степанов, П.В. Современная теория воспитания: словарь-справочник / П. В. Степанов. – М.: Изд-во АНО Издательский дом «Педагогический поиск», 2017. – 48 с.
5. Кваша, А.А. Правовые установки граждан: автореф. дис. ... канд. юрид. наук / А. А. Кваша / Ростовский юрид. ин-т. Волгоград, 2002. – С. 3.
6. Ган, Н.Ю. Педагогический мониторинг процесса правового воспитания старших дошкольников: дис. ... канд. пед. наук / Н.Ю. Ган. – Екатеринбург, 2002. – 147 с.
7. Майданкина, Н.Ю. Педагогические условия формирования основ правовой культуры на начальных этапах становления личности (старший дошкольный и младший школьный возраст): дисс. ... канд. пед. наук / Н. Ю. Майданкина. – Ульяновск, 2004. – 206 с.

**С.Р. ПОПОВА**

Республика Крым, Евпатория, Евпаторийский институт социальных наук (филиал)  
ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»

### **НАПРАВЛЕНИЯ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПРОДУКТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У ПОДРОСТКОВ**

Проблема выработки средств психологической защиты является актуальной научно-практической проблемой в социальных научных исследованиях. В настоящее время особое внимание уделяется изучению способностей личности преодолевать стрессовые ситуации в области психологии и педагогики. Особое значение приобретает изучение психологических стратегий справления со стрессом, которые являются ключевым фактором успешной адаптации человека в современном мире. Формирование продуктивных копинг-стратегий у подростков может быть полезно с целью адекватного прогноза поведения подростков в стрессовой ситуации, планирования и реализации деятельности, направленной на контроль, профилактику и коррекцию девиантного (делинкветного, аддиктивного) поведения.

Цель статьи – рассмотреть направления социально-педагогической деятельности по формированию продуктивных копинг-стратегий у подростков.

**Основная часть.** Исследования, посвященные вопросу совладающего (копинг) поведения и копинг-стратегий представлены в работах таких зарубежных и отечественных ученых как Л. И. Анцыферова, А. Биллингс, В. А. Бодров, Р. М. Грановская, Н. Ю. Дмитриева, Е. Р. Исаева, Н. И. Качановецкая Г. Лазарус, А. Маслоу, Р. Моос, Н. В. Останина, С. Фолькман.

Современный человек на протяжении жизни неоднократно сталкивается с трудной жизненной ситуацией. Справиться с подобной ситуацией человеку помогают индивидуальные адаптационные реакции личности, определяемые в научно-методической литературе как копинг, копинг-поведение, копинг-стратегии.

Термин «копинг» был введен в научный оборот в 1962 году Л. Мэрфи для обозначения процесса преодоления кризисов развития детьми.

Копинг понимается автором как «...желание человека решить конкретную проблему, которую, с одной стороны, следует понимать, как врожденную модель поведения, а с другой, как приобретенную дифференцированную форму поведения...» [1]. В России понятие «копинг» впервые ввели в научный оборот Н. А. Сирота и В. М. Ялтонский. Данный термин используется для изучения и описания способов поведения личности в различных стрессовых или трудных жизненных ситуациях. По мнению С. К. Нартовой-Бочавер, копинг (или преодоление) – это «...индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями...» [2].

Отечественная психофизиологическая школа нередко использует концепт «совладающее поведение», подразумевая копинг-стратегии. Однако не все исследователи с этим солидарны, в большей степени из-за перевода концепта с английского «to cope» – одоление.

Копинг как «купирование стресса» рассматривается в работках Китаева-Смык Л.А. Анциферова Л.И., Матвеева Т.Л. вкладывают в определение копинг «совладение со стрессом». Бодров В.А. говорит о «преодолении» стресса как главного копинг-механизма. К.К. Платонов, Б.М. Сазонов отождествляют копинг с выносливостью. В.В. Аршавский и В.С. Ротенберг характеризует копинг как поисковую активность.

И.Г. Малкина-Пых даёт следующее понятие: Копинг-стратегия или соответствующее поведение – это взаимоотношение, направленное на устройство к обстоятельствам и полагающее сформированное умение использовать конкретные средства для одоления эмоционального стресса [3, с. 16].

Копинг-поведение и преобладающие копинг-стратегии формируются в подростковом и раннем юношеском возрасте, так как этот период является кризисным, противоречивым.

В. С. Мухина отмечает, что именно подростковый возраст является сензитивным для формирования индивидуального стиля совладающего поведения, поскольку в трудной ситуации подросток может использовать не одну копинг-стратегию, а целый комплекс [4].

Так как в подростковом возрасте происходит процесс формирования копинг-стратегий, поскольку данный возрастной период является значимым в развитии личности индивида.

По мнению А. С. Дубининой, формирование продуктивных копинг- стратегий у подростков происходит во взаимодействии с родителями и сверстниками. Подростки при совладании со стрессом используют не только свои личные способы преодоления, но и опыт своих родителей по уменьшению тревоги, получению ощущения безопасности, адаптации в обществе [5].

Особенности подросткового возраста включают физиологические, психологические и социальные изменения.

А именно к особенностям подросткового возраста А. Б. Добрович определил:

1) закладываются основы и намечаются общие направления формирования моральных и социальных установок личности;

2) происходят физиологические изменения, которые влияют и на поведенческие особенности подростков, повышается ее эмоциональной возбудимость;

3) меняются интересы. становится личностная нестабильность подростка;

4) проявляется неустойчивость в полноте психики подростков, где одновременно могут сочетаться целеустремленность, настойчивость и импульсивность, неустойчивость, появляется феномен подростковой самостоятельности [6].

И. М. Никольская и Р. М. Грановская выявили, что наиболее предпочитаемыми способами борьбы со стрессом являются копинг-стратегии, направленные на абстрагирование от ситуации путем ухода в развлечения или в работу, применение агрессии (физической или вербальной), отреагирование эмоций, а также стратегии сотрудничества со взрослыми [1, с. 273].

Далее мы рассмотрим основные виды копинг-стратегий.

Проанализировав работы, Н. Ю. Дмитриева и Н. И. Качановецкая упоминают, что «выбор индивидуумом на протяжении всей жизни конкретных стратегий является достаточно устойчивой характеристикой. Выделяют основополагающие стратегии поведения человека: решение проблемы (адаптивная стратегия); поиск социальной поддержки (относительно адаптивная стратегия); избегание проблемы (неадаптивная стратегия)» [7].

Зарубежные авторы Р. Лазарус и С. Фолкман в контексте проведенных исследований сгруппировали следующие виды копинг-стратегий:

1) активные или продуктивные (отражают поведение подростка в стратегии «поиска социальной поддержки»);

2) пассивные (отражают поведение подростка в стратегии «избегания»).

Э. Хайм распределил виды копинг-поведения на три группы по своим возможностям адаптироваться к различным ситуациям:

1) стратегии адаптации, включая когнитивные стратегии копинг-поведения, такие как проблемный анализ, установка ценности и эмоциональный контроль. С их помощью можно проанализировать происходящие события, определить возможные стратегии решения проблем, повысить самооценку и самоконтроль, а также осознать свою собственную значимость и верить в свои возможности при преодолении трудностей.

2) важными эмоциональными стратегиями копинга являются протест и оптимизм. Они представляют собой эмоции, которые возникают в виде гнева и протеста, формируя отношение к возникшим трудностям и сохраняя уверенность в возможности справиться с сложной ситуацией.

3) поведенческие стратегии копинга определяются сотрудничеством с другими людьми и поиском поддержки у авторитетных лиц [8].

И. Ф. Сибгатуллина систематизировала главные подходы к классификации типов копинг-стратегий подростков и на их основе предложила следующий вариант классификации типологий:

- копинг с ориентированностью на ситуацию – бегство, бездействие;
- копинг с ориентацией на представление – замена/поиск информации;
- копинг с ориентацией на оценку – переоценка проблемы;
- копинг-стратегия разрешения проблем – комплекс навыков, которые способствуют эффективному управлению стрессом [9].

Социально-педагогическая деятельность имеет цель, задачи, методы работы и направления.

Так выделим направления социально-педагогическая деятельность по формированию продуктивных копинг-стратегий у подростков

1) диагностическое – помочь выявить слабые и сильные стороны личности, а также определить эмоциональную устойчивость и способность адаптироваться к переменам также определить ведущие копинг-стратегии (адаптивные, неадаптивные, относительно адаптивные);

2) психологическое консультирование – помочь подростку развить навыки эффективного управления своими эмоциями, стрессом и трудностями;

3) коррекционно-развивающее работа – формирование продуктивных копинг-стратегий, развитие умения адаптироваться к трудностям и находить позитивные решения;

4) профилактическое – помощь подросткам в развитии навыков эффективного управления своими эмоциями и стрессом, а также способности адаптироваться к переменам, чтобы предотвратить возникновение проблем таких как девиантное (делинкветного, аддиктивного) поведение, пропаганда здорового образа жизни.

Именно в контексте этих направлений будет строиться работа по социально-педагогической деятельности.

**Заключение.** Таким образом, мы можем сделать вывод, что для преодоления вызовов нашего времени люди применяют различные стратегии, которые включают как эмоциональные, так и когнитивные и поведенческие аспекты. Ученые называют эти стратегии «копингом». К базовым стратегиям, которые помогают людям справиться с кризисными ситуациями, относятся адаптивные стратегии, которые помогают решить проблему, и относительно адаптивные стратегии, которые заключаются в поиске поддержки. Однако есть также и неадаптивные стратегии, которые приводят к избеганию проблем. Подход социально-педагогического воздействия на подростков может помочь им развить продуктивные стратегии копинга, что, в свою очередь, способствует их психологической стабильности, умению справляться со стрессом, развитию саморегуляции и улучшению взаимоотношений с другими людьми.

Список цитированных источников:

1. Грановская, Р. М. Защитное поведение у детей и опросник копинг-стратегий / Р.М. Грановская, И.М. Никольская // Психологическое обследование детей дошкольного – младшего школьного возраста: Тексты и методические материалы / Ред.-сост. Г.В. Бурменская. – Москва: УМК «Психология», 2003. – С. 272–286.

2. Нартова-Бочавер, С.К. Значимые события в жизни современных подростков // Актуальные проблемы современного детства / С.К. Нартова-Бочавер. – Москва: НИИ детства, 1996. – С. 66.

3. Малкина-Пых, И.Г. Стратегии поведения при стрессе / И.Г. Малкина-Пых // Московский психологический журнал. – 2005. – №12. – С. 15 - 25.

4. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество / В.С. Мухина. – Москва: 213. – С. 562.

5. Исаева, Е. Р. Совладающее со стрессом и защитное поведение личности при расстройствах психической адаптации различного генеза: дисс. ... докт. психол. наук. – Санкт-Петербург.: Питер, 2013. – С. 302.

6. Добрович, А.Б. Воспитателю о психологии и психологии подростка / А. Б. Добрович. – Москва. 2012. – С.194.

7. Рзаева, Э. Н. Использование копинг-стратегий в психологии стресса / Э.Н. Рзаева, И.И. Хандожко // *Educatio*. – 2015. – № 10(17). – С. 65.

8. Рокицкая, Ю.А. Факторная структура копинг-поведения подростков // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2018. – № 3. – С. 220–233

9. Сибгатуллина, И.Ф. Особенности диссинхронии развития и психологическая безопасность одаренных / И. Ф. Сибгатуллина // Образование и саморазвитие. Казань, – 2009. – №4. – С. 186–192.