

УДК 159.922.8  
ББК 88.42-72  
К65

*Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ  
в рамках научного проекта № 20-013-00616*

**Рецензенты:**

*Рожков Михаил Иосифович, доктор педагогических наук,  
профессор, заслуженный деятель науки РФ, дважды лауреат  
Премии Правительства РФ в сфере образования,  
научный сотрудник ФГБУК «ВЦХТ», г. Москва;*

*Гущина Татьяна Николаевна, доктор педагогических наук,  
профессор кафедры социальной педагогики и организации  
работы с молодежью ФГБОУ ВО «Ярославский государственный  
педагогический университет им. К. Д. Ушинского»*

**Авторы:**

Иванова И. В., Макарова В. А., Казакова А. Ю.,  
Буслаева Е. Н., Гурьева В. В., Астахова Л. Г.

**Копинг-стратегии** — ресурс саморазвития подростка :  
К65 монография / И. В. Иванова, В. А. Макарова, А. Ю. Казакова  
[и др.]. — Москва: Директ-Медиа, 2022. — 208 с.

ISBN 978-5-4499-2895-5

Монография посвящена изучению вопросов формирования саморазвивающейся личности ребенка. Актуальность проблемы задана ведущим направлением развития современного образования в Российской Федерации и за рубежом. В качестве важного фактора саморазвития личности рассмотрено преодоление, формирующее восприятие преодоления трудностей как возможность для самопроектирования и самоизменения. В монографии представлены результаты теоретического осмысления вопроса формирования копинг-стратегий, стрессоустойчивости, жизнестойкости личности в различных аспектах (педагогическом, психологическом, медико-психологическом, социальном).

Работа представляет собой результат научного поиска ученых (И. В. Ивановой, В. А. Макаровой, А. Ю. Казаковой, В. В. Гурьевой, Е. Н. Буслаевой, Л. Г. Астаховой) в области рассмотрения вопросов, связанных с формированием копинг-стратегий личности в подростковом возрасте как сензитивном периоде для развития рефлексии, субъектности и адаптивного реагирования на стрессогенные ситуации.

Книга адресована педагогическим работникам системы дополнительного образования, учителям, педагогам-психологам, социальным педагогам, организаторам работы с молодежью, а также студентам направлений подготовки «Педагогическое образование», «Психолого-педагогическое образование», «Организация работы с молодежью».

УДК 159.922.8  
ББК 88.42-72

ISBN 978-5-4499-2895-5

© Коллектив авторов, текст, 2022  
© Издательство «Директ-Медиа», оформление, 2022

## Оглавление

Предисловие .....	3
<i>Буслаева Е. Н., Макарова В. А.</i>	
Глава I. Стресс в жизни современного подростка.....	7
1.1. Сущностная характеристика стресса.....	7
1.1.1. Стресс, его причины.....	7
1.1.2. Подходы к классификации стресса .....	16
1.1.3. Фазы и стадии стресса .....	22
1.1.4. Модели, теории и концепции стресса.....	28
1.2. Психологические особенности стресса в подростковом возрасте.....	39
Выводы по главе.....	48
Список литературы.....	49
<i>Астахова Л. Г.</i>	
Глава II. Формирование и актуализация копинг-стратегий в подростковом возрасте.....	52
2.1. Копинг-стратегии и копинг-поведение личности: ретроспективный анализ категорий .....	52
2.2. Особенности преодоления трудностей подростками .....	66
2.3. Обзор отечественных и зарубежных исследований копинг-стратегий подростков .....	70
2.3.1. Исследования гендерных различий в выборе подростками способа совладания со стрессовой ситуацией.....	70
2.3.2. Исследования возрастных различий в выборе подростками способов преодоления возникающих трудностей.....	74
2.3.3. Исследования влияния личностных особенностей, особенностей развития и поведения подростка на выбор копинг-стратегии .....	77
2.3.4. Исследования влияния особенностей детско-родительских отношений, стиля семейного воспитания, структуры и состава семьи подростков на выбор ими копинг-стратегии в стрессовой ситуации .....	84
2.3.5. Исследования стратегий преодоления трудностей, возникающих в процессе школьного обучения подростков.....	86

2.3.6. Исследования влияния культуры на выбор подростками стратегий совладания со стрессовой ситуацией .....	88
Выводы по главе.....	92
Список литературы.....	95
<i>Гурьева В. В.</i>	
Глава III. Копинг-поведение несовершеннолетних в условиях пандемии COVID-19.....	100
3.1. Влияние распространения коронавирусной инфекции на психоэмоциональное состояние.....	100
3.2. Проблемно-решающие формы поведения (копинг-поведение).....	111
3.3. Взаимосвязь познавательного развития подростков и становления копинг-поведения.....	117
Выводы по главе.....	130
Список литературы.....	131
<i>Иванова И. В.</i>	
Глава IV. Связь копинг-стратегий подростка с готовностью к саморазвитию: педагогический взгляд на проблему .....	134
4.1. Формирование восприятия преодоления трудностей как возможности для саморазвития — педагогическая задача воспитания подростков.....	134
4.2. Корреляционная плеяда взаимосвязей между копинг-стратегиями и критериями готовности подростка к саморазвитию .....	140
4.3. Технология педагогического сопровождения саморазвития подростков в ситуации преодоления трудностей в условиях дополнительного образования .....	150
Выводы по главе.....	158
Список литературы.....	160
<i>Казакова А. Ю.</i>	
Глава V. Досуг как выбор и досуг как копинг: спорт и подвижные игры в городских дворовых пространствах.....	163
5.1. Методология: «приватизм» или «дружественный город».....	163
5.2. Материалы и методы .....	170
5.3. Результаты и обсуждение .....	177
5.3.1. Досуг и жилище: связность шкал .....	177

5.3.2. Жилищные ограничения досуга.....	181
5.3.3. Частота посещений площадок и жилье .....	184
5.3.4. Мотивация посещений площадок и жилье.....	187
Выводы по главе.....	191
Список литературы.....	195
Заключение .....	199
Об авторах .....	204