

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2026, Том 14, № 4 / 2026, Vol. 14, Iss. 4 <https://mir-nauki.com/issue-4-2026.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/27PSMN426.pdf>

DOI: 10.15862/27PSMN426 (<https://doi.org/10.15862/27PSMN426>)

5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Трусова, Е. А. Гибкость совладания со стрессом и проблемная озабоченность в юношеском возрасте / Е. А. Трусова, Е. М. Суслов // Мир науки. Педагогика и психология. — 2026. — Т. 14. — № 4. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/27PSMN426.pdf>. DOI: 10.15862/27PSMN426.

For citation:

Trusova E.A., Suslov E.M. Flexibility in coping with stress and problematic preoccupation in adolescence. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2026;14(4): 27PSMN426. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/27PSMN426.pdf>. DOI: 10.15862/27PSMN426 (In Russ., abstract in Eng.).

УДК 159.9

Трусова Елена Анатольевна

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет», Хабаровск, Россия

Старший преподаватель высшей школы психологии

E-mail: Lenatrusova@mail.ru

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=494459

Суслов Егор Максимович

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет», Хабаровск, Россия

Ассистент

E-mail: kabarovsk@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-8033-8621>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1126409

Гибкость совладания со стрессом и проблемная озабоченность в юношеском возрасте

Аннотация. Основной вопрос исследования в выявлении связи между самовоспринимаемой гибкостью совладания со стрессом и выраженностью проблемной озабоченности у лиц подросткового и юношеского возраста. Выборку составили 85 респондентов, среди них 34 старшеклассника и 51 студент первого курса. Использовались опросник «Психологические проблемы подростков в реальной и виртуальной среде» Л. А. Регуш и соавторов и опросник самовоспринимаемой гибкости совладания со стрессом SFCS в адаптации О. А. Екимчик и Т. Л. Крюковой. Обработка данных проводилась с применением описательной статистики и коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Результаты: наиболее выраженными проблемными сферами выступают общественная и личная безопасность, интернет-среда, становление идентичности и учебная сфера. В структуре совладания преобладают средние показатели гибкости с выраженностью множественного и ситуативного копинга, однако также отмечается тенденция к ригидному реагированию. Выявлены отрицательные связи множественного копинга с проблемами становления идентичности, общения, интернета, безопасности и общей проблемной озабоченностью, а также положительные связи ригидного копинга с проблемами идентичности, общения, интернета, учебы и общим уровнем проблемной озабоченности. Ситуативный копинг оказался связан преимущественно с озабоченностью проблемами общественной и личной безопасности. Полученные данные позволяют предположить, что более широкий репертуар способов совладания связан со снижением проблемной озабоченности, тогда как ригидность реагирования может сопровождать фиксацию на значимых проблемных сферах подросткового и юношеского возраста.

Ключевые слова: копинг-стратегии; совладающее поведение; гибкость совладания; проблемная озабоченность; личная безопасность; общественная безопасность; юноши

Введение

На жизненном пути любого человека встречаются сложные, непривычные, неопределенные и энергозатратные ситуации. Попадая в стрессовую ситуацию, человеку необходимо находить из неё выход. Он может опираться на свой жизненный опыт или брать модель поведения других людей. В любом случае от успешности адаптироваться в этой новой для него ситуации будет зависеть результат разрешения подобных ситуаций. Выбирая стратегию преодоления стрессовой ситуации, человек часто использует собственные когнитивные способности, свою внутреннюю нацеленность на хороший исход, жизненный опыт, уроки прошлых сложных моментов под влиянием эмоционального фона.

Известно, что одним из эффективных способов совладания со стрессом является группа преднамеренных действий, называемых копинг-стратегиями. Это понятие включает в себя эмоциональные (способ регуляции переживаемой эмоции), поведенческие (способ регуляции поведения) и когнитивные (способ поиска и анализа информации) стратегии, которые помогают в преодолении напряженной жизненной ситуации.

Впервые термин «копинг» был введен в науку Л. Мэрфи, который занимался изучением кризисов развития у детей. Позднее, в психологической литературе, в 1966 году в работе Р. Лазаруса «Психологический стресс и процесс совладания с ним», «копинг» стал рассматриваться как осознанная стратегия преодоления стресса. Р. Лазарусом было дано свое определение «копинга» как «стремления к решению проблем, которое проявляет индивид в ситуации, связанной с опасностью или с большим успехом, имеющей условия для активизации адаптивных возможностей в целях сохранения физического, личностного и социального благополучия» [1].

В современном понимании копинг-стратегии рассматриваются применительно не только в экстремальных, но и особо значимых для человека ситуация. Копинг-стратегии поведения человека могут способствовать или препятствовать успешности преодоления стрессов, а также оказывать влияние на здоровье субъекта в целом. Многое зависит от выбора стратегии, которая может быть адаптивной, частично адаптивной или дезадаптивной.

Как отмечают Човдырова Г. С., Пяткина О. А. выбор копинг-стратегий зависит не только от индивидуально-психологических особенностей личности (характер, темперамент, особенности мышления), но и от социально-психологического опыта личности. Человек, оценивая свои знания, опыт, психологические, физические особенности сам решает какие модели поведения копинг-стратегий нужно применить для преодоления стрессовой ситуации. Некоторые стратегии могут быть эффективным в определённой ситуации для конкретного человека, а для другого, наоборот, неэффективными, так как успешность копинг-стратегий является индивидуальной. Помимо этого, чем шире арсенал копинг-стратегий, тем выше у личности возможность выбора одного, или нескольких, наиболее эффективных адаптивных стратегий. Поэтому важным фактором снижения дистресса и повышения психологического благополучия личности является разнообразие копинг-стратегий [2].

В современной психологической науке принято выделять три основные группы копинг-стратегий в зависимости от их направленности: первая группа включает проблемно-ориентированные стратегии; вторая группа — эмоционально-ориентированные стратегии; третья группа — избегающие стратегии [3; 4].

Анализируя проблемное поле совладающего поведения через методологические принципы ситуационизма в социальной психологии, Е. П. Белинская показала, что современные исследования сосредоточены на субъективном понимании «трудной жизненной ситуации», когда образ «я-в-ситуации» оказывается аффективно заряжен, а объективное восприятие ситуации сопровождается иллюзией объективности ее оценки; относительности адаптационного потенциала копингов; обращении к качественным методам исследования, которые позволяют лучше работать с современным социумом как пространством постоянного совладания [5].

Теоретический анализ В. А. Морозовой показывает, что копинг является динамическим процессом сознательных, когнитивных и поведенческих усилий, направленных на управление стрессом, а его эффективность определяется гибкостью поведенческого репертуара, успешность которого опосредована адаптационным потенциалом личности, состоящим из осмысленности жизни и толерантности к неопределенности, которые в свою очередь связаны с выбором конструктивных стратегий совладания с тяжёлыми жизненными ситуациями, воспринимаемыми субъективно [6].

А в юношеском возрасте, в частности, выбор стратегий конструктивного совладающего поведения связан с позитивным самоотношением [7].

Психологический стресс сегодня является частью повседневной жизни современных юношей, однако эмоциональная регуляция и адаптивность совладание со стрессом остаются недостаточно сформированы [8].

Метаанализ С. Саи и др. по школьной интервенции и формированию резилентности, способности человека адаптироваться и восстанавливаться после кризисов и травмирующих событий, показало значимое повышение у школьников устойчивости к кризисным, тяжелым ситуациям [9].

В контексте нашего исследования эти данные говорят о важности исследования гибкости совладания у юношей.

В теоретическом исследовании А. А. Бехтер показано, что, в подростковом возрасте происходит становление проактивного совладающего поведения. В ситуациях острого стресса, утраты и кризиса у подростков, стратегии проактивного совладания могут реверсировать в стратегии реактивного преодоления как базовые способы выживания. В юношеском возрасте сформированная рефлексивность и способность к анализу своих прошлых действий оказывают благотворное влияние на реализацию проактивных стратегий в данном периоде [10].

Таким образом, высокие показатели аутентичности не исключают переживание студентами юношеского возраста трудных жизненных ситуаций. Высокая аутентичность в одних случаях выступает защитным барьером, а в других усиливает субъективную готовность воспринимать мир как источник вызовов, испытаний и задач к исполнению. Низкая же аутентичность может, в силу отчуждения вызовов извне, уберегать человека от того, что происходит в реальном мире и его жизни, что тактически может быть адаптивным, а стратегически — разрушительным [11].

Так, адекватный ответ на стрессовые ситуации может снижать риск негативных психо-эмоциональных последствий для формирования личности человека, его самооценки, адаптации и пр. Всё это имеет важнейшее значение в подростковом и юношеском возрасте.

Методы

Цель нашего исследования — изучение степени гибкости совладания со стрессом и психологических проблем лиц юношеского возраста.

Гипотеза исследования: разнообразие копинг-стратегий связано со степенью выраженности озабоченности проблемами, и с определёнными сферами жизни лиц юношеского возраста.

Задачи исследования:

1. Изучение особенностей проблемных сфер жизни и степени разнообразия копинг-стратегий в юношеском возрасте.
2. Исследование взаимосвязи между разнообразием копинг-стратегий и проблемной озабоченностью у лиц юношеского возраста.

В исследовании использовались:

1. Опросник «Психологические проблемы подростков в реальной и виртуальной среде», разработанной Л. А. Регуш с соавторами, состоящий из 6 шкал, отражающие подростковые проблемы, по 10 пунктов в каждой: «Проблемы, связанные с общественной и личной безопасностью», «Проблемы становления идентичности», «Проблемы, связанные с общением», «Проблемы во взаимоотношениях с родителями», «Проблемы, связанные с погруженностью в интернет», «Проблемы, связанные со школой», а также общая оценка проблемной озабоченности [12].
2. Опросник самовоспринимаемой гибкости совладания со стрессом (SFCS), в адаптации О. А. Екимчик и Т. Л. Крюковой, направленный на исследование гибкости применения копинг-стратегий, разработки и реализации эффективных копингов, вместо неэффективных, и включает в себя три субшкалы: «Множественный копинг», «Ситуативный копинг», «Ригидный копинг» [13].

В исследовании приняли участие 34 ученика 10–11 классов, 51 студент 1 курса. Общий объем выборки составил 85 человек, средний возраст ($M = \pm 18,03$, $SD = 0,74$).

Обработка данных проводилась с применением программы статистической обработки данных SPSS Statistica V.23, методов описательной статистики; критерий нормальности распределения Шапиро-Уилка, коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Результаты

Критерий Шапиро-Уилка показал нормальность распределения по большинству шкал опросников, кроме шкал проблемы с общением и с родителями, а также множественный и ригидный копинг (табл. 1–4).

Таблица 1

Проверка нормальности распределения

Тест	Шкалы	Критерий Шапиро-Уилка		
		Статистика	Ст. св.	Значимость
Психологические проблемы подростков в реальной и виртуальной среде	Общественная и личная безопасность	0,976	85	0,115
	Становление идентичности	0,978	85	0,153
	Общение	0,945	85	0,001
	Родители	0,928	85	0,000
	Интернет	0,982	85	0,273
	Школа/ВУЗ	0,994	85	0,961
	Проблемная озабоченность	0,978	85	0,161
Опросник самовоспринимаемой гибкости совладания со стрессом	Множественный	0,959	85	0,009
	Ситуационный	0,969	85	0,039
	Ригидный	0,983	85	0,314

Разработана авторами

Таблица 2

Описательная статистика по тестам

Тест	Шкалы	M	Mo	SD
Психологические проблемы подростков в реальной и виртуальной среде	Общественная и личная безопасность	3,70	3,80	0,73
	Становление идентичности	2,62	2,90	0,94
	Общение	2,12	2,00	0,83
	Родители	2,13	1,00	0,88
	Интернет	2,70	2,00	0,76
	Школа/ВУЗ	2,61	2,90	0,72
	Проблемная озабоченность	2,65	2,44	0,58
Опросник самовоспринимаемой гибкости совладания со стрессом	Множественный	4,83	5,00	1,23
	Ситуационный	4,74	5,00	0,93
	Ригидный	3,87	4,33	1,02

Разработана авторами

Таблица 3

Частотное распределение респондентов по тесту Л. А. Регуш

Шкалы	Низкий	Средний	Высокий
Общественная и личная безопасность	3	68	14
Становление идентичности	15	59	11
Общение	20	54	11
Родители	21	55	9
Интернет	8	64	13
Школа/ВУЗ	19	63	3
Проблемная озабоченность	15	59	11

Разработана авторами

Таблица 4

Частотное распределение респондентов по тесту SFCS

Студенты	Множественный	Ситуационный	Ригидный
Низкий	10	8	7
Средний	36	38	31
Высокий	5	5	13

Разработана авторами

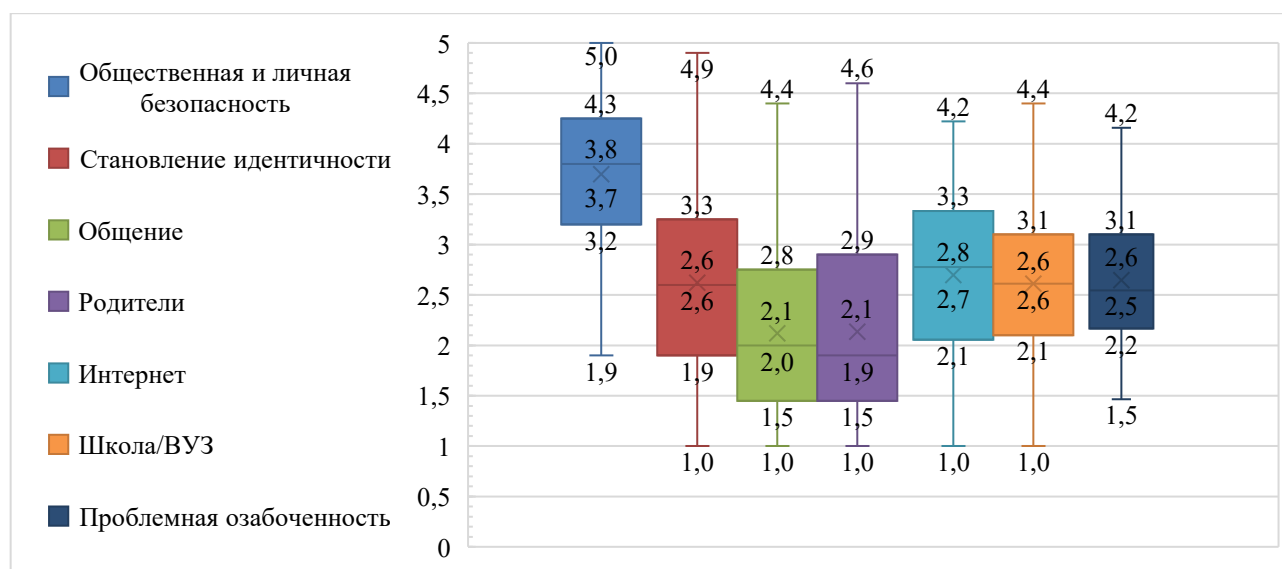


Рисунок 1. Распределение значений по опроснику психологических проблем (разработан авторами)

На рисунке 1 представлено распределение значений по опроснику психологических проблем. Горизонтальная линия внутри каждого ящика обозначает медиану, крестик — среднее арифметическое, нижняя и верхняя границы ящика — первый и третий квартили, то есть диапазон, в котором сосредоточены центральные 50 % значений. «Усы» отражают крайние наблюдаемые значения по каждой шкале.

На рисунке 1 представлено распределение значений по опроснику психологических проблем. Горизонтальная линия внутри каждого ящика обозначает медиану, крестик — среднее арифметическое, нижняя и верхняя границы ящика — первый и третий квартили, то есть диапазон, в котором сосредоточены центральные 50 % значений. «Усы» отражают крайние наблюдаемые значения по каждой шкале.

Во многом полученные результаты схожи с результатами полученными Регуш [12]. Наиболее высокие значения наблюдаются по шкале «Общественная и личная безопасность» Ме — 3,8, М — 3,7, а центральные 50 % наблюдений располагаются в интервале от 3,2 до 4,3 балла. Данное распределение заметно смещено вверх относительно, что указывает на сравнительно более высокую выраженность озабоченностью этой проблемой.

Следующую позицию по уровню центральной тенденции занимает шкала «Интернет»: медиана равна 2,8, среднее — 2,7, межквартильный диапазон составляет 2,1–3,3. Близкие по уровню показатели наблюдаются по шкалам «Становление идентичности» и «Школа/ВУЗ», медианы которых составляют 2,6, а также по шкале «Проблемная озабоченность» с медианой 2,5.

Наиболее низкие медианные значения характерны для шкал «Общение» и «Родители» — по 2,0 балла. При этом их средние значения несколько выше медиан и составляют 2,1.

Анализ крайних значений показывает, что, несмотря на невысокие медианы по шкалам «Родители» и «Общение», верхние границы распределения достигают 4,6 и 4,4 балла. Это указывает на наличие отдельных респондентов с достаточно высокими значениями по данным показателям. Наиболее широкий общий диапазон наблюдается по шкале «Становление идентичности» — от 1,0 до 4,9 балла.

Средние значения в целом близки к медианам по всем шкалам, поэтому выраженного расхождения между двумя показателями центральной тенденции не наблюдается.

В сравнении с результатами, полученной Регуш в 2023 году, наблюдается более высокий уровень озабоченности безопасностью и интернет-средой, и меньший по отношению к обучению и в общении с родителями. Также можно отметить схожее, но более плотные распределения результатов относительно становления идентичности и общения со сверстниками, а также общей проблемной озабоченности. Из этого можно предполагать изменение проблемной озабоченности в сторону большей концентрации на проблемах безопасности, которая в свою очередь тесно связана с широким доступом к различного рода информации в интернете [12].

Общий профиль озабоченности проблемами можно описать как умеренный. В первую очередь юношей волнуют проблемы безопасности и интернета. Далее выражены проблемы обучения и становления идентичности. тогда как проблемы межличностного взаимодействия и внутренние переживания. Наименее выражены проблемы реальной межличностной коммуникации.

На рисунке 2 представлена диаграмма размаха по копингам. Наиболее высокие значения, по опроснику самовоспринимаемой гибкости совладания со стрессом, наблюдаются по множественному копингу: Ме составляет 5,00, М — 4,83, а центральные 50 % наблюдений располагаются в интервале от 4,17 до 5,67 балла. Несколько ниже расположен ситуационный копинга: Ме — 4,83, М — 4,74, межквартильный диапазон охватывает значения от 4,17 до 5,33 балла.

Наиболее низкий уровень центральной тенденции характерен для ригидного копинга: M_e — 3,83, M — 3,87, а центральные 50 % значений лежат в диапазоне от 3,25 до 4,67 балла.

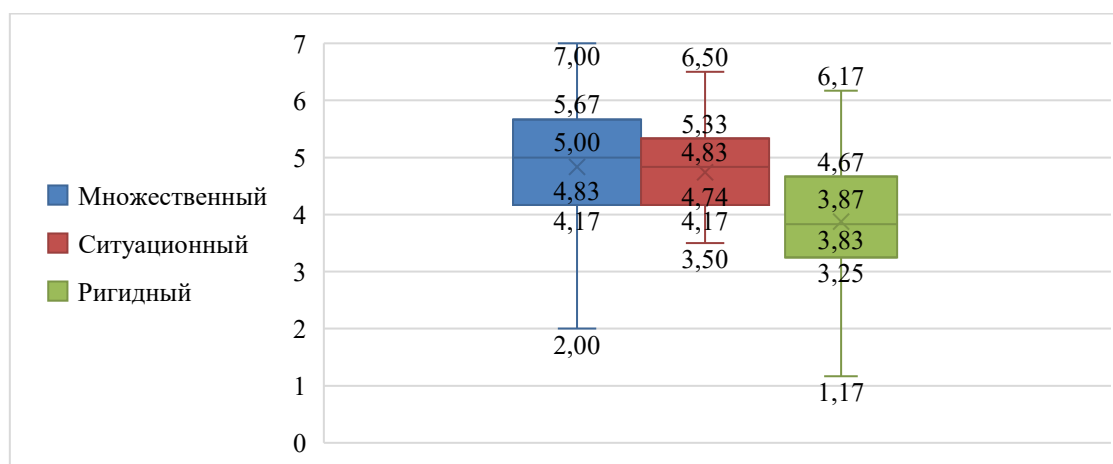


Рисунок 2. Диаграмма размаха по тесту SFCS (разработан авторами)

Сопоставление межквартильных диапазонов показывает, что наиболее компактное распределение центральной части значений характерно для ситуационного копинга. Анализ крайних значений показывает, что множественный копинг имеет наиболее высокую верхнюю границу распределения — 7,00 балла, при нижней границе основного диапазона 2,00 балла. У ситуационного копинга основные значения варьируют от 3,50 до 6,50 балла. Ригидный копинг характеризуется наиболее широким охватом основного распределения в нижней части шкалы — от 1,17 до 6,17 балла.

Учитывая нормы адаптации [13], основное распределение результатов находится в средних значениях, что позволяет говорить о средних показателях гибкости стратегий совладания, с предпочтением ситуативного реагирования, учетом контекста решаемой проблемы, склонностью искать дополнительные способы совладания и наличии конкретных способов реагирования в конкретной стрессогенной ситуации. Также можно предположить наличие тенденции к ригидному способу совладания, на что указывает смещение ящика к крайним значениям по ригидному копингу, граничащих с высокими.

Таблица 5

Результаты корреляционного анализа

Шкалы	Множественный	Ситуационный	Ригидный
Общественная и личная безопасность	-0,249*	0,231*	0,024
Становление идентичности	-0,572**	0,165	0,245*
Общение и сверстники	-0,515**	0,156	0,219*
Родители	-0,16	0,179	0,145
Интернет	-0,331**	0,077	0,224*
Школа/ВУЗ	-0,159	0,06	0,273*
Проблемная озабоченность	-0,484**	0,194	0,244*

Примечание. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; $N = 85$

Результаты корреляционного анализа (таблица 5) показали наличие значимых связей. Наиболее тесную связь обнаружена между шкалой множественный копинг и шкалами становление идентичности (-0,572), общение (-0,515) и проблемная озабоченность (-0,484), а также менее тесные с интернетом (-0,331) и общественной и личной безопасностью (-0,249). Это может показывать, что гибкость в реагировании на жизненные трудности опосредованно снижает уровень проблемной озабоченности юношей, кроме сфер обучения и коммуникации с родителями.

Ситуационный копинг оказался связан с озабоченностью общественной и личной безопасностью (0,231), что показывает необходимость реагировать на проблемы безопасности исходя из их контекста. И ригидный копинг связан с проблемами идентичности (0,254), с общением и сверстниками (0,219), интернетом (0,224), учебой (0,273) и общим уровнем проблемной озабоченности (0,244), что может указывать на использование привычных способов реагирования в отношении себя, в общении, интернет-среде и учебе.

Обсуждение

Результаты показывают отличия по проблемной озабоченности, в сравнении с исследованием Регуш — увеличение проблемной озабоченности относительно проблем социальной и личной безопасности и интернета [12]. С учетом исследования самовоспринимаемой гибкости совладания со стрессом, можно было бы говорить о предпочтении ситуативного реагирования, в сравнении с другими показателями. Однако результаты корреляционного анализа позволяют предположить тенденцию прибегания к ригидным, и снижению гибкости в совладании со стрессом, или снижении ригидности и формированию новых стратегий поведения. Похожие результаты можно найти в исследовании Л. И. Бершедовой и Т. Ю. Морозовой, где способы совладания сопоставлялись с самоопределением выпускников школ, и было показано, что для них чаще характерен эмоционально-ориентированный стиль совладания, что связывается с эмоциональным реагированием на сложности самоопределения, а продуктивные стили находятся в процессе становления [14], что соотносится с результатами нашего исследования, и показывает процесс принятия изменений, попытки понять ситуацию самоопределения. Она приводит к необходимости поиска новых способов совладания, что может создавать ситуацию неопределённости, и негативно сказываться на репертуаре способов преодоления трудностей [6], в частности это может объяснять отрицательные связи с множественным копингом проблемных сфер юношей.

Объяснить такие результаты можно также через структуру воспринимаемой ситуации Е. В. Битюцкой. Для них характерен скорее амбивалентный профиль отношения к изменениям, который характеризуется положительной переоценкой, анализом опыта и эмоционально-ориентированным копингами [15]. Согласно результатам Л. И. Бершедовой и Т. Ю. Морозовой, направленность доминирующей области взаимодействия выпускников — к «миру» и «себе» как наиболее чувствительные зоны переживаний [14], что в целом формирует картину, когда юноши выбирают как релевантный способ эмоциональное реагирование, что как раз соответствует предпочтению ситуативного и ригидного реагирования, когда аффективная заряженность не позволяет искать новые, адекватные ситуации, способы реагирования [5] и соответственно снижает гибкость совладания и адаптационный потенциал юношей [6].

Отдельного внимания заслуживает ситуативное реагирование на проблемы безопасности. Можно предположить, что такого рода трудности не имеют какого-либо универсального способа совладания.

Выводы

Таким образом, можно предполагать следующие тенденции в гибкости совладания со стрессом и проблемные зоны юношей:

1. Увеличение степени озабоченности проблемами личной и общественной безопасности, а также интернета, и меньшей относительно коммуникации с родителями и обучения.
2. Для юношей характерна в основном средняя степень гибкости в совладании с трудными жизненными ситуациями, с предпочтением ситуативного реагирования и наличием тенденции к ригидным стратегиям.

3. Ситуативное реагирование в основном связано с озабоченностью личной и общественной безопасности.
4. Тенденции к снижению гибкости в совладании при озабоченности общественной и личной безопасностью, интернетом, и в особенности в общении со сверстниками и становлении идентичности.
5. Тенденцию к ригидному реагированию на фоне проблем общения со сверстниками, становления идентичности, интернета и сферы учебы.
6. Общая тенденция к снижению гибкости совладания со стрессом на фоне проблемной озабоченности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Lazarus, R.S. Stress-Related Transactions between Person and Environment / R.S. Lazarus, R. Launier — DOI: 10.1007/978-1-4613-3997-7_12 // Perspectives in Interactional Psychology.: Springer US. — 1978. — P. 287–327. — URL: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4613-3997-7_12.
2. Човдырова, Г. С. Копинг-стратегии личности при адаптации к стрессу / Г. С. Човдырова, О. А. Пяткина — DOI 10.24412/1999-6241-2021-184-41-47 // Психопедагогика в правоохранительных органах. — 2021. — Т. 26, № 1(84). — С. 41–47. — URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44959365>.
3. Зиборова, А. В. Формирование совладающего поведения подростков в ситуации стресса / А. В. Зиборова, М. В. Данилова // International Journal of Medicine and Psychology. — 2022. — Т. 5, № 3. — С. 88–92. — URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48485613>.
4. Аскарова, Г. Основные подходы к изучению копинг-стратегий в трудных жизненных ситуациях / Г. Аскаров, З. З. Усманова // Scientific progress. — 2021. — № 5. — С. 308–316. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-podhody-k-izucheniyu-koping-strategiy-v-trudnyh-zhiznennykh-situatsiyah>.
5. Белинская, Е. П. Совладание с трудностями как проблема в социальной психологии / Е. П. Белинская — DOI 10.17759/sps.2025160402 // Социальная психология и общество. — 2025. — Т. 16, № 4. — С. 16–30. — URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=88775044>.
6. Морозова, В. А. Личностные ресурсы и копинг-стратегии в сложных жизненных ситуациях / В. А. Морозова // Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал. — 2026. — № 6(119) — URL: <https://scipress.ru/pedagogy/articles/lichnostnye-resursy-i-koping-strategii-v-slozhnykh-zhiznennykh-situatsiyakh.html>.
7. Боева, Ю. С. Взаимосвязь совладающего поведения, самоотношения и зависти у студентов / Ю. С. Боева, Е. В. Гончарова // Тихоокеанский вестник психологии. — 2025. — № 1(1). — С. 36–42. — URL: <https://psychology-pnu.ru/psychology/article/view/111>.
8. Дегтярев, А. В. Развитие психологических ресурсов совладающего поведения как фактора профилактики ситуативной тревожности в старшем подростковом возрасте / А. В. Дегтярев, К. М. Ефимочкина. — DOI: 10.17759/psylaw.2020100203 // Психология и право. — 2020. — Т. 10, № 2. — С. 25–34. — URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43116012>.

9. Cai, C. School-based interventions for resilience in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials / C. Cai, Z. Mei, Z. Wang, S. Luo. — DOI: 10.3389/fpsy.2025.1594658 // Frontiers in Psychiatry. — Vol. 16:1594658. — URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12127306/>.
10. Бехтер А. А. Проактивное совладающее поведение человека на разных возрастных этапах / А. А. Бехтер. — DOI 10.38161/3034-6568-2025-2-5-15. // Тихоокеанский вестник психологии. — 2025. — № 2(2). — С. 5–15. — URL: <https://psychology-pnu.ru/psychology/article/view/110>.
11. Нартова-Бочавер, С. К. Трудные жизненные ситуации и аутентичность личности (на примере российского студенчества) / С. К. Нартова-Бочавер, Р.М. Байрамян. — DOI: 10.17759/cpp.2026340107 // Консультативная психология и психотерапия. — 2026. — № 34(1). — С. 135–156. — URL: https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2026_n1/Nartova-Bochaver_Bayramyan.
12. Психологические проблемы подростков в реальной и виртуальной среде: методика исследования / Л. А. Регуш, Е. В. Алексеева, О. Р. Веретина [и др.] // Культурно-историческая психология. — 2023. — Т. 19, № 1. — С. 84–96. — DOI 10.17759/chp.2023190111. — URL: https://psyjournals.ru/journals/chp/archive/2023_n1/Regush_et_al.
13. Екимчик, О. А. Русскоязычная адаптация опросника самовоспринимаемой гибкости совладания со стрессом / О. А. Екимчик, Т. Л. Крюкова // Вопросы психологии. — 2020. — № 5. — С. 145–156. — URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44491489>.
14. Бершедова, Л. И. Совладающее поведение выпускников школ в ситуации самоопределения / Л. И. Бершедова, Т. Ю. Морозова. — DOI 10.18384/2949-5105-2025-1-92-108. // Вестник Государственного университета просвещения. Серия: Психологические науки. — 2025. — № 1. — С. 92–108. — URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=80485537>.
15. Битюцкая, Е. В. Восприятие жизненных изменений: структура ситуации и этапы принятия перемен / Е. В. Битюцкая. — DOI 10.11621/npj.2025.0408 // Национальный психологический журнал. — 2025. — Т. 20, № 4. — С. 103–116. — URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id>.

Trusova Elena Anatolyevna

Pacific National University, Khabarovsk, Russia

E-mail: Lenatrusova@mail.ru

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=494459

Suslov Egor Maksimovich

Pacific National University, Khabarovsk, Russia

E-mail: kabarovsk@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-8033-8621>

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1126409

Flexibility in coping with stress and problematic preoccupation in adolescence

Abstract. The main issue of the study is to identify the relationship between self-perceived flexibility in coping with stress and the severity of problematic preoccupation in adolescents and young adults. The sample consisted of 85 respondents, including 34 high school students and 51 first-year students. The questionnaire «Psychological problems of adolescents in real and virtual environments» by L.A. Regush and co-authors and the questionnaire of self-perceived flexibility in coping with stress SFCS in adaptation by O.A. Ekimchik and T.L. Kryukova were used. The data was processed using descriptive statistics and Spearman's rank correlation coefficient. Results: the most pronounced problem areas are public and personal security, the Internet environment, identity formation and the educational sphere. The structure of coping is dominated by average indicators of flexibility with the severity of multiple and situational coping, but there is also a tendency to a rigid response. Negative associations of multiple coping with problems of identity formation, communication, Internet, security and general problematic concern were revealed, as well as positive associations of rigid coping with problems of identity, communication, Internet, study and general level of problematic concern. Situational coping turned out to be mainly related to concerns about public and personal safety. The data obtained suggest that a wider repertoire of coping methods is associated with a decrease in problematic preoccupation, while rigidity of response may accompany fixation on significant problematic areas of adolescence and adolescence.

Keywords: coping strategies; coping behavior; coping flexibility; problematic concern; personal safety; public safety; young men