

РЕАЛИЗАЦИЯ МЕТОДИКИ «СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ ПОДРОСТКОВ С ТРУДНЫМИ УЧЕБНЫМИ СИТУАЦИЯМИ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ»

Чан Тхи Линь Тъи,

магистр психологии, педагог-психолог, Международная школа завтрашнего дня

В СТАТЬЕ ПРЕДСТАВЛЕНЫ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ 13–15 ЛЕТ В ТРУДНЫХ СИТУАЦИЯХ, СВЯЗАННЫХ С ОБУЧЕНИЕМ. ВЫЯВЛЕНЫ УЧЕБНЫЕ СИТУАЦИИ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ НАИБОЛЬШИЕ ЗАТРУДНЕНИЯ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ, ИХ ОСНОВНЫЕ РЕАКЦИИ НА УЧЕБНЫЕ ТРУДНОСТИ И ВЕДУЩИЕ СПОСОБЫ СОВЛАДАНИЯ С НИМИ.

• старшие подростки • трудные учебные ситуации • способы совладающего поведения
• реагирование на трудности

Развитие цифровых технологий открывает их пользователям новые подходы к решению имеющихся проблем. Однако скорость получения и доступность разнообразной информации чаще всего служит не получению качественных знаний, а распространению и укоренению поверхностных суждений, основанных на «мусорных» сведениях.

Исследования прошлых лет показывают, что для школьников продолжают оставаться стрессовыми ситуации, связанные с дефицитом времени, интенсивностью процесса обучения, подготовкой к ЕГЭ¹, незнанием или непониманием учебного материала, неподготовленностью к уроку². Для преодоления стресса личность использует имеющиеся у неё внутренние психологические и внешние социальные ресурсы. К внутренним психологическим ресурсам можно отнести качества, позволяющие выносить учебную нагрузку, демонстрировать успешность в освоении учебных программ, а к социальным — помогающее окружение и богатую информационную среду. Но существуют и антиресурсы: всё то, что стоит на пути преодоления трудностей, как личностного, так и окружающего школьника порядка.

Важным условием успешного преодоления трудностей является наличие в арсенале

поведения школьника так называемых стратегий и способов совладающего поведения³. Исследователями было установлено, что старшеклассники предпочитают использовать стратегии совладающего поведения, связанные, с одной стороны, с положительной переоценкой ситуации, самоконтролем и планированием решения проблем, а с другой — избеганием, которое не позволяет справиться с трудностями⁴. Совладающее поведение влияет на степень субъективного психологического благополучия старшеклассников. Например, стратегии «дистанцирование» и «конфронтация» снижают его, а незначительное использование стратегий

¹ Демидова Л.И. Исследование связи саморегуляции и механизмов психологических защит у детей школьного возраста /Л.И. Демидова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». Новосибирск, Изд-во: ЧУ ДПО «Сибирский институт практической психологии, педагогики и социальной работы», 2018. № 8. С. 48–51.

² Москвитина О.А. Эмпирическое исследование связей позиции субъекта учения с копинг-стратегиями и психологическими защитами у младших подростков / О.А. Москвитина // Глава в монографии под ред. Е.Д. Божович «Личностные факторы развития позиции субъекта учения». М.; СПб.: Нестор-История, 2020. 368 с.

³ Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями: теоретический анализ // Журнал социологии и социальной антропологии. 1998. Т. 2. Вып. 2. С. 37–47.

⁴ Парфентьева Т.А. Особенности копинг-стратегий личности в старшем школьном возрасте // Общество: социология, психология, педагогика. 2015. № 3. С. 17–19.

«бегство-избегание», напротив, повышает⁵. Образовательная деятельность старшеклассников нередко сопровождается сильными переживаниями страхов и тревог, что свидетельствует о низкой конструктивности их совладания с этими эмоциональными состояниями⁶. Однако на протяжении старшего школьного возраста ситуация с использованием стратегий совладающего поведения изменяется: увеличивается использование адаптивных стратегий и снижается использование неадаптивных⁷. Старшие подростки 13–14 лет имеют больше стратегий совладающего поведения, чем младшие подростки⁸. Изучая подростков, исследователи не смогли выявить типичные стратегии совладания, к которым они прибегают постоянно⁹. Подростком свойственно активно преодолевать трудности, однако, становясь старше, они склонны избегать сложных ситуаций, когда как младшие, оказавшись в них, обращаются за помощью к взрослым¹⁰.

Целью данного исследования является изучение использования стратегий совладающего поведения у школьников 13–15 лет в трудных ситуациях, связанных с обучением. Наряду с традиционными стратегиями, вроде самостоятельного приложения усилий, поиска социальной поддержки, избе-

гания, мы предлагаем научиться обращаться за помощью к гаджету (цифровому устройству) для того, чтобы выявить те ситуации, в которых этот способ наиболее востребован.

Проблема исследования заключается в том, что окружение современного молодого человека изобилует цифровыми устройствами. К ним относятся и мобильные телефоны, и сеть Интернет, и различные поисковые программы, и цифровой помощник «Алиса» или его аналог в Google. Поиск необходимых сведений становится лёгким и быстрым. Нередко это сказывается на качестве получаемого образования, что находит своё отражение в экзаменационных оценках. Возникает вопрос, насколько часто обращаются за легко добываемой информацией старшеклассники в трудных учебных ситуациях?

В качестве методики, с помощью которой осуществляется изучение стратегий совладающего поведения в трудных учебных ситуациях, было выбрано применение опросника «Совладающее поведение с трудными ситуациями на уроке в условиях цифровизации системы образования», состоящего из 12 утверждений, касающихся трудных учебных ситуаций, с несколькими вариантами «ответа» — выходов из них. К каждому из 12 утверждений предложены 4 шкалы (с диапазоном оценки от 1 до 5 баллов), выявляющие частоту встречаемости ситуации и реакции на неё: беспомощности, обвинения себя или других и стремление найти выход. Проанализировав содержание предлагаемых учебных ситуаций, которые должны быть непростыми для учеников 11–12 лет, мы сочли возможным использовать их в составлении опросника для учеников 13–15 лет, поскольку сложные ситуации, предложенные автором¹¹, оказались универсальными, как и способы совладания с ними.

Способ обработки полученных сведений заключается в первичном частотном анализе ответов по каждому из 12 утверждений с дальнейшим переводом количества выбранных стратегий поведения в проценты и их качественной оценкой.

В исследовании приняли участие 30 учеников 13–15 лет (SD = 14,3) Международной двуязычной школы Завтрашнего дня г. Москвы¹², родители которых дали согласие

⁵ Пузько В.И., Чернявская В.С. Психологическое благополучие и стратегии совладающего поведения у старшеклассников // Мир науки, культуры, образования. 2017. № 1 (62). С. 269–273.

⁶ Шабанова Т.Л. Особенности переживания социальных и учебных страхов старшеклассниками и студентами вуза // Вестник университета. 2013. № 13. С. 271–276.

⁷ Муругова А.О. Возрастная динамика вариативности способов преодоления негативных ситуаций у старшеклассников // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2018. № 4 (228). С. 123–130.

⁸ Хазова С.А., Останина Н.В. Возрастная специфика совладающего поведения подростков // Сибирский педагогический журнал. 2014. № 1. С. 180–185.

⁹ Маленова А.Ю., Малуго К.В. Школьные трудности и способы их преодоления в подростковом возрасте. Вестник Омского университета. Серия «Психология». 2016. № 3. С. 39–45.

¹⁰ Маленова А.Ю., Седымова К.С. Ситуация учебного неуспеха, факторы и особенности её преодоления в подростковом возрасте. Вестник Омского университета. Серия «Психология». 2019. № 2. С. 32–41.

¹¹ Москвитина О.А. Совладание с трудными ситуациями учения в младшем подростковом возрасте в условиях цифровизации жизнедеятельности // Гуманизация образования 2020. № 6.

¹² Сайт Международной школы Завтрашнего дня: www.schooloftomorrow.ru/

Таблица 1

Стратегии поведения, пользующиеся наибольшей популярностью в каждой трудной учебной ситуации

№	Утверждение	Способ совладания	Выбор (в%)
1	«Когда я не знаю ответ на вопрос учителя, я...»	Пытаюсь вспомнить, подумать	50,0
2	«Если я не сделал домашнее задание, то в школе я...»	Спрашиваю у одноклассников	50,0
3	«Когда одноклассники просят меня что-то подсказать им, я...»	Пытаюсь вспомнить, подумать	78,5
4	«Если я не могу найти то, что нужно, в учебнике, пособии или рабочей тетради, я...»	Пытаюсь найти ответ в гаджете	35,8
5	«Когда дома у меня возникают сложности с выполнением задания, я...»	Пытаюсь вспомнить, подумать	35,7
6	«Если задание слишком большое, а времени очень мало, я...»	Пытаюсь вспомнить, подумать	28,6
7	«Когда меня друзья зовут гулять, развлекаться, а мне нужно делать уроки, я...»	Пытаюсь вспомнить, подумать	28,6
8	«Если от меня в школе требуют совершить то, на что у меня нет способностей и талантов, я...»	Признаюсь другим, что не знаю	57,2
9	«Когда я не успеваю сделать задания из-за нехватки времени, я...»	Пытаюсь найти ответ в гаджете	35,8
10	«Если у меня есть выбор, где я могу узнать то, что мне необходимо, я...»	Спрашиваю у одноклассников	35,8
11	«Когда мне звонят или пишут и просят помочь с домашним заданием, я...»	Пытаюсь вспомнить, подумать	50,0
12	«Даже если у меня есть много времени на выполнение задания, я...»	Ищу в обычной книге, учебнике, пособии	57,1

на проведение психологического исследования, и сами школьники были заинтересованы в получении информации о своём поведении в трудных образовательных ситуациях. Мы провели фронтальный опрос в цифровом формате с помощью Google-формы в компьютерном классе. У школьников была возможность задать вопросы по процедуре его проведения, уточнить понимание инструкции, а также узнать, когда будет возможность в индивидуальном и групповом порядке узнать полученные результаты.

В таблице 1, представленной выше, приведены количественные результаты выбора наибольшим числом учеников того или иного способа поведения в каждой из 12 трудных учебных ситуаций.

В 6 из 12 ситуаций наиболее востребованными стратегиями выхода из них стали те,

что связаны с собственной интеллектуальной активностью школьников; в 2-х из 12 ситуаций школьники обратились за помощью к гаджету; в 2-х ситуациях — к помощи одноклассников. За помощью к традиционной книге дети обратились единожды, точно так же, как и признавали, что не могут ничего сделать в ситуации, когда требования к ним превышают их возможности. Ситуации, в которых значительная часть школьников использовала гаджет, связаны с невозможностью найти в традиционном учебнике или пособии необходимые сведения, а также когда не хватает времени для выполнения задания. Наибольшее единодушие у подростков вызвали ситуации, где можно было обратиться за помощью к одноклассникам: около 80% школьников готовы приложить собственные интеллектуальные усилия, чтобы поддержать других.

Эмоциональные реакции школьников на трудные учебные ситуации представлены результатами шкалирования. Пятибалльные шкалы касались частоты встречаемости ситуации, склонности обвинять себя или другого, ища причину её возникновения, переживания чувства беспомощности или отсутствия такого, а также активности в поиске выхода из неё.

Исследование **частоты встречаемости** тех или иных ситуаций показало следующие результаты:

- у 43% подростков **редко** встречаются ситуации, связанные с отсутствием выполненного домашнего задания, выбором между тем, что хочется и необходимо делать, и требованиями, превышающими их возможности;
- **время от времени** у 57% подростков случаются дефициты времени, и они вынуждены просить одноклассников о помощи для выполнения домашнего задания;
- у 21% подростков **часто** происходят ситуации, связанные с отсутствием ответа на вопрос учителя, невозможностью найти необходимый материал в учебнике или пособии и выбором между множеством источников информации.

Исследование **направленности обвинений** показало, что

- **обвиняют себя** в ситуации отсутствия сделанного домашнего задания 64% подростков;
- **обвиняют и себя, и других** в ситуации наличия значительного времени для выполнения задания 85,7% подростков;
- **обвиняют других** в ситуациях выбора между тем, что хочется и необходимо делать, а также когда одноклассники просят о помощи с выполнением домашнего задания 14% подростков.

Исследование **переживаний чувства беспомощности** показало, что

- **очень сильное чувство беспомощности** испытывают в ситуации требований, превышающих их возможности, 43% подростков;
- **незначительную беспомощность** при возникновении сложностей с выполнением домашнего задания испытывают 43% подростков;
- **не испытывают** беспомощность в ситуации выбора источника информации 57% подростков.

Исследование **активности поиска выхода из трудного положения** даёт понять нам, что

- **активно** ищут выход из ситуации, когда одноклассники просят о помощи с выполнением домашнего задания, или невозможно найти необходимые сведения в учебнике/пособии, или когда возникают сложности с выполнением задания и выбором между тем, что хочется, и тем, что нужно, 86% подростков;
- **в зависимости от особенностей ситуации** 43% подростков склонны искать выход, когда требования превышают их реальные возможности;
- **не пытаются** найти выход из ситуации, когда к ним предъявляются требования, превышающие их возможности, 21% подростков.

Результаты опроса подтвердили, что подростки наиболее часто прибегают к проблемно ориентированным способам выхода из трудной ситуации, тем самым доказав верность предположений наших предшественников¹³. Редкое обращение за помощью к гаджетам¹⁴ можно объяснить тем, что подросткам, стремящимся использовать портативное устройство в качестве помощника, нужно хорошо ориентироваться в интернет-источниках, а ученики данной школы имеют персональные образовательные маршруты, индивидуальные программы обучения, в том числе компьютерные и видео-курсы, возможности использовать системы мультимедиа, и, вероятно, потребность в других источниках информации отпадает сама собой. К тому же они достаточно взрослые для того, чтобы понимать, к чему может привести обращение к непроверенным сведениям. Возможно, такое поведение связано ещё и

¹³ Маленова А.Ю., Малуго К.В. Школьные трудности и способы их преодоления в подростковом возрасте. Вестник Омского университета. Серия «Психология». 2016. № 3. С. 39–45; Маленова А.Ю., Седимова К.С. Ситуация учебного неуспеха, факторы и особенности её преодоления в подростковом возрасте. Вестник Омского университета. Серия «Психология». 2019. № 2. С. 32–41; Хломов К.Д., Бочавер А.А., Корнеев А.А. Копинг-стратегии и образовательная среда подростков. Социальная психология и общество. 2020, Том 11, 2. С. 180–199. DOI:10.17759/sps.2020110211

¹⁴ Москвитина О.А. Совладание с трудными ситуациями учения в младшем подростковом возрасте в условиях цифровизации жизнедеятельности // Гуманизация образования. 2020. № 6.

с тем, что из школьников стараются воспитать людей, которые понимают свою ответственность перед обществом и Богом и готовы отвечать на образовательные вызовы нашего времени.

Особенностями повседневной жизни может быть объяснено и то, что подростки крайне редко обращаются за помощью к одноклассникам. Способы совладания с ситуацией, когда требования превышают возможности учащихся, сходна со способами совладания младших подростков¹⁵. Интересным представляется тот факт, что более двух трети подростков готовы приложить свои интеллектуальные усилия и помочь однокласснику в ситуации, когда, например, в рамках обучения по американской программе у каждого ребёнка есть свой собственный офис. Ученики работают самостоятельно в соответствии со своим уровнем знаний, и если у ребёнка возникают вопросы, то он поднимает флаг, чтобы позвать учителей на помощь. В каждом классе работают 3 учителя (1 супервайзер и 2 помощника). Такой индивидуальный подход к учёбе позволяет ученикам разных возрастов и уровней знаний быть в одном классе. К тому же ученики могут быть зачислены в школу не только с начала года, но и в любое время учебного года, что не позволяет создать сформированный коллектив. Вероятным объяснением такой взаимопомощи может быть то, что в учебном и воспитательном процессах используются материалы Библии. Миссией школы является воспитание своих учеников в духе библейских ценностей и принципов, которые, по утверждению педагогов школы, воспринимаются в качестве нравственных ориентиров большинством школьников.

Проанализировав реакции подростков на трудные учебные ситуации, отметим, что практическому психологу необходимо обращать своё внимание на часто повторяющиеся стрессовые случаи, а также на реакции, когда подростки сильно обвиняют себя или других в произошедшем. Но данный анализ возможно осуществить в индивидуальном порядке.

Индивидуальный анализ ситуации должен исходить прежде всего из того, что нет универсальных стратегий и способов поведения, но, напротив, каждая стратегия об-

ладает характеристиками оптимальности, продуктивности и эффективности¹⁶ в силу специфики той ситуации, в которой она применяется, и особенностей личности, которая их применяет в определённой ситуации:

- стратегии, основывающиеся на приложении собственных усилий, уместны тогда, когда у личности есть ресурсы для их применения и получения ожидаемого результата. Однако, если ресурсов нет, например, недостаточно развиты волевые качества личности или нет временных или физических возможностей, то обращение преимущественно к этой стратегии не только не приведёт к желаемому результату, но может и истощить нервно-психические возможности ученика;
- стратегия, предполагающая обращение за помощью к другим людям, будет эффективна в краткосрочной перспективе, если у ученика не достаёт собственных возможностей, однако в ситуации слишком частого обращения за поддержкой, без попыток приложения собственных усилий возникнет, с одной стороны, ослабленность и привычка «выезжать на чужом горбу», а с другой — отчуждение от тех, к кому обращены постоянные просьбы о помощи.
- стратегия избегания ситуации (уход от её решения, признание собственной неспособности, отвлечение на нечто другое) уместна, когда в конкретный момент времени, в конкретной ситуации у ученика нет возможности решить возникшую проблему, преодолеть трудность или нужно время и условия, например, для восстановления сил, концентрации внимания или некоторого изменения возникшего затруднения. Регулярное и неконтролируемое обращение к этой стратегии приводит не только к привычке избегать трудности, но и к утрате способности их активного преодоления.

¹⁵ Москвитина О.А. Совладание с трудными ситуациями учения в младшем подростковом возрасте в условиях цифровизации жизнедеятельности // Гуманизация образования. 2020. № 6.

¹⁶ Либина Е.В. Индивидуальные различия в стратегиях решения человеком сложных жизненных ситуаций / Е.В. Либина // Автореферат канд. психол. наук. М., 2003. — 25 с.

Подростки из нашей контрольной группы обвиняли себя, когда не могли выполнить домашнюю работу, а других — если предстоял сложный выбор или кто-то обращался к ним за помощью в выполнении разных заданий. Частое и сильное переживание состояния беспомощности подростком в трудной учебной ситуации может свидетельствовать о наличии так называемой «выученной беспомощности»¹⁷. Ещё одним важным психологическим маркером наличия этого феномена является активность, с которой дети ищут выход из трудной учебной ситуации: менее четверти подростков из всего количества респондентов отказываются искать выход из затруднительного положения, связанного с учебными ситуациями. В контрольной группе переживание этого чувства вполне соответствует тем случаям, когда со стороны взрослых исходят чересчур высокие требования к их способностям и талантам. Поэтому целесообразно понаблюдать за подростками — и в случае обнаружения устойчивости данной реакции провести специальную диагностическую и коррекционную работу, не забывая и о профилактических мероприятиях¹⁸.

И всё-таки предлагаемые ситуации для участников опроса не являются непреодолимыми. Напротив, большинство школьников настроены позитивно и готовы справляться со сложностями.

Умение осознанно преодолевать трудности во многом формируется в школе, поскольку процесс получения образования, достижение успеха и высоких результатов требует приложения усилий, проявления определённых черт характера, временных и энергетических затрат. Для каждого школьника это преодоление особенно и основано на его индивидуальности и уникальной жизненной ситуации. Однако есть условия, которые ти-

пичны для большинства ребят — это возрастные особенности развития, потребности и мотивы поведения. Учитывая их, мы даём шанс достигнуть успеха в учебной деятельности каждому ученику в меру его сил и возможностей. В частности, создавая педагогические и психологические условия для научения преодолевать трудности, как индивидуально, так и вместе с ученическим коллективом.

Что можно порекомендовать учителям и родителям, чьи дети часто находятся в стрессовых обстоятельствах?

1. Оказывайте моральную поддержку ученику.
2. Вселяйте уверенность в собственные силы ребёнка совладать с проблемой.
3. Научите его анализировать возникшую проблему и соотносить свои возможности её преодоления с масштабом и особенностями случившегося.
4. Развивайте в учениках находчивость, оптимизм, гибкость в принятии решения.
5. Беседуйте с учениками о жизненных затруднениях, приводя примеры достойного преодоления препятствий.
6. Обучайте учеников прогнозировать последствия своих поступков.

В заключение вспомним высказывание, приписываемое разным богословам и святым, которое вполне можно предложить в качестве идеала своим воспитанникам: научиться принимать то, что невозможно изменить, иметь мужество изменить то, что возможно изменить, и обладать мудростью отличать одно от другого. ■

Literatura

1. Volkova O.V. Perspektivy primeneniya kompleksnoy modeli issledovaniya v razrabotke programmy, napravlennoy na diagnostiku, korrektsiyu i profilaktiku vyuchennoy bespomoshchnosti v ontogeneze // Sibirskiy psikhologicheskii zhurnal. 2016. № 61. S. 47–63.
2. Geranyushkina G.P., Afraymovich O.E. Stsenarii vyuchennoy bespomoshchnosti // Psikhologiya v ekonomike i upravlenii. 2013. № 1. S. 17–22.
3. Demidova L.I. Issledovaniye svyazi samoregulyatsii i mekhanizmov psikhologicheskikh zashchit u detey shkol'nogo vozrasta / L.I. Demidova // Materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii «Nauka i sotsium», Novosibirsk, Izd-vo: CHU DPO «Sibirskiy institut prakticheskoy psikhologii, pedagogiki i sotsial'noy raboty». 2018. № 8. S. 48–51.

¹⁷ Геранюшкина Г.П., Афраймович О.Э. Сценарии выученной беспомощности // Психология в экономике и управлении. 2013. № 1. С. 17–22; Сизова Я.Н., Евстафеева Е.А. Культурно-этнический фактор формирования личностной беспомощности: теоретические предпосылки исследования // Общество: социология, психология, педагогика. 2019. № 10. С. 92–97.

¹⁸ Волкова О.В. Перспективы применения комплексной модели исследования в разработке программы, направленной на диагностику, коррекцию и профилактику выученной беспомощности в онтогенезе // Сибирский психологический журнал. 2016. № 61. С. 47–63.

4. *Malenova A.Yu., Malyuga K.V.* Shkol'nyye trudnosti i sposoby ikh preodoleniya v podrostkovom vozraste. Vestnik Omskogo universiteta. Seriya «Psikhologiya», 2016. № 3. S. 39–45.
5. *Malenova A.Yu., Sedymova K.S.* Situatsiya uchebnogo neuspekha, faktory i osobennosti yeyo preodoleniya v podrostkovom vozraste. Vestnik Omskogo universiteta. Seriya «Psikhologiya», 2019. № 2. S. 32–41.
6. *Moskvitina O.A.* Sovladaniye s trudnymi situatsiyami ucheniya v mladshem podrostkovom vozraste v usloviyakh tsifrovizatsii zhiznedeyatel'nosti // Gumanizatsiya obrazovaniya. 2020. № 6. S. 81–95.
7. *Moskvitina O.A.* Empiricheskoye issledovaniye svyazey pozitsii sub'yekta ucheniya s koping-strategiyami i psikhologicheskimi zashchitami u mladshikh podrostkov / O.A. Moskvitina // Glava v monografii pod red. Ye.D. Bozhovich «Lichnostnyye faktory razvitiya pozitsii sub'yekta ucheniya». M.; SPB.: Nestor-Istoriya, 2020. 368 s.
8. *Muzdybayev K.* Strategiya sovladaniya s zhiznennymi trudnostyami: teoreticheskiy analiz // Zhurnal sotsiologii i sotsial'noy antropologii. 1998. T. 2. Vyp. 2. S. 37–47.
9. *Murugova A.O.* Vozrastnaya dinamika variativnosti sposobov preodoleniya negativnykh situatsiy u starsheklassnikov // Vestnik Adygeyskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya 3: Pedagogika i psikhologiya. 2018. № 4 (228). S. 123–130.
10. *Parfent'yeva T.A.* Osobennosti koping-strategiy lichnosti v starshem shkol'nom vozraste // Obshchestvo: sotsiologiya, psikhologiya, pedagogika. 2015. № 3. S. 17–19.
11. *Puz'ko V.I., Chernyavskaya V.S.* Psikhologicheskoye blagopoluchiye i strategii sovladayushchego povedeniya u starsheklassnikov // Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya. 2017. № 1 (62). S. 269–273.
12. Sayt Mezhdunarodnoy shkoly Zavtrashnego dnya: [www.https://schooloftomorrow.ru/](https://schooloftomorrow.ru/)
13. *Sizova Ya.N., Yevstafeyeva Ye.A.* Kul'turno-etnicheskoy faktor formirovaniya lichnostnoy bespomoshchnosti: teoreticheskiye predposylki issledovaniya // Obshchestvo: sotsiologiya, psikhologiya, pedagogika. 2019. № 10. S. 92–97.
14. *Khazova S.A., Ostanina N.V.* Vozrastnaya spetsifika sovladayushchego povedeniya podrostkov // Sibirskiy pedagogicheskiy zhurnal. 2014. № 1. S. 180–185.
15. *Khlokov K.D., Bocharov A.A., Korneyev A.A.* Koping-strategii i obrazovatel'naya sreda podrostkov. Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo. 2020. Tom 11. № 2. S. 180–199. DOI:10.17759/sps.2020110211
16. *Shabanova T.L.* Osobennosti perezhivaniya sotsial'nykh i uchebnykh strakhov starsheklassnikami i studentami vuza // Vestnik universiteta. 2013. № 13. S. 271–276.