

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ |
SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL SUPPORT FOR PROFESSIONAL PRACTICE
OF EDUCATIONAL PSYCHOLOGISTS

Научная статья | Original paper

Ценностные ориентации и стратегии совладания со стрессом у
старших подростков

И.В. Воронкова, Л.А. Янина✉

Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Российская
Федерация

✉ loginovala@bk.ru

Резюме

Контекст и актуальность. Подростковый возраст — сензитивный период для формирования системы ценностей, определяющих жизненные ориентиры. Современное общество усиливает стрессовые нагрузки на подростков. Важно понимать связь ценностных ориентаций и стратегий совладания со стрессом для профилактики дезадаптивного поведения и формирования психологического благополучия подростков. **Цель.** Выявить связь ценностных ориентаций и стратегий совладания со стрессом у старших подростков. **Гипотеза.** Существует связь ценностных ориентаций и стратегий совладания со стрессом у старших подростков. **Методы и материалы.** В исследовании приняли участие 100 респондентов — старшие подростки в возрасте от 15 до 17 лет, обучающиеся в общеобразовательных школах г. Москвы. В работе применялись: методика диагностики копинг стратегий Э. Хейма в адаптации Л.И. Вассермана; опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» Н.С. Эндлера, Д.А. Паркера в адаптации Т.Л. Крюковой; методика «Ценностные ориентации» М. Рокича. **Результаты.** Результаты показали, что существует связь адаптивных стратегий совладания и доминирующих предпочитаемых ценностей у старших подростков. **Выводы.** Исследование ценностных ориентаций и стратегий совладания со стрессом углубило понимание того, как ценностные установки влияют на адаптацию старших подростков в сложных стрессовых ситуациях.

Ключевые слова: ценностные ориентации, стратегии совладания со стрессом, старшие подростки

Воронкова И.В., Янина Л.А. (2025)
Ценностные ориентации и стратегии совладания со
стрессом у старших подростков
Вестник практической психологии образования, 22(4),
48—62.

Voronkova, I.V., Yanina, L.A. (2025)
Value orientations and coping strategies in older
adolescents
Bulletin of Psychological Practice in Education,
22(4), 48—62.

Для цитирования: Воронкова, И.В., Янина, Л.А. (2025). Особенности ценностных ориентаций и стратегий совладания со стрессом у старших подростков. *Вестник практической психологии образования*, 22(4), 48—62. <https://doi.org/10.17759/bppe.2025220404>

Value orientations and coping strategies in older adolescents

I.V. Voronkova, L.A. Yanina✉

Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation

✉ loginovala@bk.ru

Abstract

Context and relevance. Adolescence is a sensitive period for the formation of a system of values that determine life orientations. Modern society increases stress on teenagers. It is important to understand the relationship between value orientations and stress management strategies for the prevention of maladaptive behavior and the formation of psychological well-being in adolescents. **Objective.** To identify the relationship between value orientations and stress coping strategies in older adolescents. **Hypotheses.** There is a connection between value orientations and strategies for coping with stress in older adolescents. **Methods and materials.** The study involved 100 respondents — older teenagers aged 15 to 17 years old, studying in secondary schools in Moscow. The following methods were used in the work: “Method for the Determination of Individual Coping Strategies” (MDICS) (E. Heim) in the adaptation by L.I. Vasserman; “Coping Inventory for Stressful Situations” (CISS) (N.S. Endler, D.A. Parker) in the adaptation by T.L. Kryukova; “Rokeach Value Survey” (RVS). **Results.** The results showed that there is a connection between adaptive coping strategies and dominant preferred values in older adolescents. **Conclusions.** The study of value orientations and strategies for coping with stress has deepened the understanding of how value attitudes affect the adaptation of older adolescents in difficult stressful situations.

Keywords: value orientations, stress coping strategies, and older teenagers

For citation: Voronkova, I.V., Yanina, L.A. (2025). Value orientations and coping strategies in older adolescents. *Bulletin of Psychological Practice in Education*, 22(4), 48—62. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/psyedu.2025220404>

Введение

Динамичные изменения, происходящие в обществе, обуславливают необходимость пристального изучения ценностных ориентаций старших подростков, поскольку именно в этом возрасте происходит активная перестройка их ценностной системы. В условиях постоянного взаимодействия с окружающим миром подростки часто попадают в стрессовые ситуации, для решения которых необходимы значительные ресурсы.

Изучение проблемы ценностных ориентаций занимает важное место в отечественной литературе. Значимость ценностных ориентаций в жизни человека неоднократно

Воронкова И.В., Янина Л.А. (2025)
Ценностные ориентации и стратегии совладания со
стрессом у старших подростков
Вестник практической психологии образования, 22(4),
48—62.

Voronkova, I.V., Yanina, L.A. (2025)
Value orientations and coping strategies in older
adolescents
Bulletin of Psychological Practice in Education,
22(4), 48—62.

подчеркивалась в работах выдающихся психологов, таких как А.Г. Асмолов, А.М. Матюшкин, В.А. Ядов, В.Н. Мясищев, Б.Г. Ананьев, Д.Н. Узнадзе, Л.И. Божович, С.Л. Рубинштейн и др.

По мнению И.А. Бакушкина, выступая в качестве базового элемента, ценностные ориентации выполняют определенную функцию, а именно определение направленности поведения человека, а также обеспечение выбора способов, форм и стиля регуляции. Для Б.Г. Ананьева ценности в первую очередь отражают духовную сторону личности и определяют совокупность действий человека и мотивацию его поведения. Проблема иерархии ценностей, как отмечают А.Н. Леонтьев и В.Б. Ольшанский, также важна для понимания того, как ценности влияют на личное развитие и выбор стратегий поведения. Исследование, проведенное в рамках этих теорий, показывает, что ценности не существуют изолированно, а взаимосвязаны с мотивацией и потребностями, формируя системы личностной ориентации (Бакушкин, Ильичева, 2021).

В рамках зарубежной литературы вопросом ценностных ориентаций занималось большое количество исследователей, среди них М. Рокич, который выделяет два вида ценностей, а именно: терминальные и инструментальные. Первые означают, что человек верит в то, что его конечная цель на будущее оправдана и к ней необходимо стремиться всеми силами. Инструментальные, напротив, определяют убеждения человека в том, что определенный набор действий человека предпочтителен в любой ситуации, то есть условно их можно назвать «ценности-средства» (Rokeach, 1973).

Одним из значимых исследований ценностных ориентаций является подход, выдвинутый Ш. Шварцем и У. Билски. Их подход трактует ценности как «убеждения или понятия, связанные с внеситуативным желаемым конечным состоянием или поведением человека, выполняющие функции управления выбором или оценкой линии поведения» (Агбария, 2020). То есть в основе данной концепции лежит понимание того, что в любой ценностной ориентации человека находится место для его внеситуативных целей или желаний, которые непосредственно и отвечают за действия и поведение.

Какие же особенности ценностных ориентаций в старшем подростковом возрасте можно выделить? С.В. Молчанов провел исследование ценностных ориентаций в контексте теории С. Шварца на московских школьниках. Анализ результатов показал, что «для российских подростков и юношей наиболее значимой оказалась ценность достижений и социального успеха, а за ней ценности саморегуляции и благосклонности (заботы о благополучии других)» (Молчанов, 2005). Результаты исследования показывают, что школьники выбирают для себя те значимые установки, которые отражают настроение современного общества, в котором они находятся, «где личный успех зачастую более значим, чем забота о благе других» (Молчанов, 2005).

Направленность ценностных ориентаций подростков имеет две тенденции: позитивную и негативную. Согласно исследованию А.В. Лысенко и А.В. Петрова, позитивная склонность выбора ценности определяется их стремлением к выбору приоритетно важных для общества установок. То есть они выбирают для себя заботу о других, внимание и принятие любых особенностей любого человека, а также любовь. С другой стороны, выступает негативная тенденция, которая включает те ценности, что подростки выбирают в меньшем случае. По

Воронкова И.В., Янина Л.А. (2025)
Ценностные ориентации и стратегии совладания со
стрессом у старших подростков
Вестник практической психологии образования, 22(4),
48—62.

Voronkova, I.V., Yanina, L.A. (2025)
Value orientations and coping strategies in older
adolescents
Bulletin of Psychological Practice in Education,
22(4), 48—62.

данным исследования это те группы ценностей, которые отвечают за стремление к образованию, поиску и наслаждению прекрасным (Лысенко, Петров, 2017).

В условиях постоянно меняющегося мира возрастает риск возникновения эмоционального напряжения и нагрузок на личность человека. Для многих чрезмерное нахождение в напряженной обстановке приводит к потери психологических ресурсов, помогающих адаптироваться к изменяющимся условиям.

Термин «стресс» ввел в практику Г. Селье в 1936 году. Он, опираясь определенным образом на теорию адаптации, предложил рассматривать стресс как универсальный ответ на любые требования, предъявляемые ему обществом (Грановская, Никольская, 2006).

Стресс, по мнению, Г. Селье, постоянно находится в движении и определенно состоит из связанных между собой фаз. Он выделяет:

1. Реакция тревоги — это начальная стадия стресса. Здесь организм человека «оживляет» все свои защитные реакции. Все внимание обращается на фактор, вызывающий стрессовую ситуацию, человек находится в постоянном напряжении и сосредоточении. Обычно именно на этой стадии большинство стрессоров исчезают и больше не оказывают давления на человека.
2. Стадия сопротивления — второй этап, на котором организм обращается к своим резервным защитным установкам, чтобы максимально приспособиться к изменяющимся условиям.
3. Стадия истощения, которая характеризуется продолжительным нахождением в ситуации напряжения. Здесь все ресурсы организма истощены, происходит постепенное нарушение физического и психического здоровья человека. На этом этапе стресс и тревога возвращаются вновь, что является результатом ослабления организма (Грановская, Никольская, 2006).

Для того, чтобы преодолеть возникновение продолжительного нахождения в стрессовой ситуации, используют различные копинг-стратегии, помогающие мобилизовать внутренние силы человека. Определение понятия копинга было сформулировано Р. Лазарусом и С. Фолкманом, которые определяли его как «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие способы преодоления специфических внешних и внутренних требований, которые оцениваются человеком как значительные или превосходящие его возможности» (Холл, 2012).

Анализируя исследование И.М. Никольской и Р.М. Грановской, М.Я. Гольдман говорит, что среди наиболее базовых стратегий совладания со стрессом в подростковом возрасте являются те, которые непосредственно направлены на «эмоциональное отреагирование через страдание и горе или с помощью вербальной и физической агрессии, на отвлечение путем ухода в развлечения или детскую “работу”, а также ориентированные на сотрудничество со взрослыми» и непосредственное восстановление своих физических сил, то есть отдыха (Грановская, Никольская, 2006).

Современные исследования показывают, что на выбор стратегий совладания со стрессом оказывают влияние многие факторы, в частности организационная культура, которая определяется ключевыми ценностями (Воронкова, Воронкова, 2015). Связь ценностных ориентаций и стратегий совладания со стрессом у старших подростков недостаточно изучена, что вызывает сложности в организации работы в данном направлении. В силу своей

Воронкова И.В., Янина Л.А. (2025)
Ценностные ориентации и стратегии совладания со
стрессом у старших подростков
Вестник практической психологии образования, 22(4),
48—62.

Voronkova, I.V., Yanina, L.A. (2025)
Value orientations and coping strategies in older
adolescents
Bulletin of Psychological Practice in Education,
22(4), 48—62.

неопытности и импульсивности подростки часто не способны выбрать для себя наиболее конструктивные стратегии совладания со стрессом.

В своем исследовании А.А. Юсман показала, что у студентов, в сравнении с предыдущими годами, произошло снижение ценностей достижения и семейной сферы. Она предполагает, что это непосредственно может быть связано с «учебными, возрастными кризисами перехода от юности к зрелости, при котором достигают пика развития эмоциональные, интеллектуальные, конативные (поведенческие) процессы при одновременном максимальном раскрытии духовно-нравственных основ личности» (Юсман, 2010). Мы можем сказать, что это следствие взросления и изменения установок и появления большего количества стрессовых моментов.

В статье Г.А. Шукурян изучена взаимосвязь стрессоустойчивости и ценностно-смысловой сферы личности. Люди, которые по большей мере обладают хорошей стрессоустойчивостью, выбирают приоритетными ценностями здоровье и счастливую семейную жизнь как некоторые ресурсы, позволяющие им контролировать свою жизнь и возникающие трудности. Эти ценности по большей мере помогают им полностью справляться со стрессом. Воспитанность, жизнерадостность и честность выступают для них некоторым инструментом преодоления стресса в жизни. Эти ценности выступают для них определенными стратегиями, которые помогают им адекватно выстраивать схемы совладания со стрессом (Шукурян, 2015).

Материалы и методы

В рамках исследования сбор эмпирических данных осуществлялся на основе следующих методик:

1. Методика диагностики копинг стратегий Э. Хейма в адаптации Л.И. Вассермана. Эта методика предназначена для оценки 26 ситуационно-специфических вариантов копинга, структурированных по трем основными сферами психической деятельности: когнитивной, эмоциональной и поведенческой.
2. Опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» Н.С. Эндлера, Д.А. Паркера в адаптации Т.Л. Крюковой. Данный опросник предназначен для выявления преобладающих стратегий совладания со стрессом, классифицируемых как стратегии, ориентированные на решение определенных задач, на эмоции, на избегание, включая отвлечение и социальное отвлечение.
3. Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича. Цель методики заключается в изучении доминирующих ценностных ориентаций, а именно: терминальных — это убеждения о конечных целях существования человека; инструментальных — это убеждения о предпочтительных способах реализации поставленной перед собой цели.

После сбора данных был проведен статистический анализ в программе IBM SPSS Statistics Subscription. Для этого был использован параметрический статистический метод — критерий Фишера (F-критерий, ϕ^* -критерий).

Результаты

Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича определяет содержательную направленность личности и помогает изучить отношение к себе и к окружающему миру, к другим людям, определяя ключевые мотивы поступков.

Воронкова И.В., Янина Л.А. (2025)
Ценностные ориентации и стратегии совладания со
стрессом у старших подростков
Вестник практической психологии образования, 22(4),
48—62.

Voronkova, I.V., Yanina, L.A. (2025)
Value orientations and coping strategies in older
adolescents
Bulletin of Psychological Practice in Education,
22(4), 48—62.

Рассмотрим результаты анализа выбора доминирующих и отвергаемых ценностей старшими подростками. Среди доминирующих терминальных ценностей 69% подростков выбирают «здоровье», 59% — «любовь», 47% — «материально обеспеченную жизнь», 45% — «счастливую семейную жизнь», 44% — «наличие хороших и верных друзей». По результатам исследования отвергаемыми терминальными ценностями у 56% старших подростков являются «красота природы и искусства», «счастье других» и у 51% — «общественное признание».

По результатам исследования выбор приоритетности инструментальных ценностей старших подростков имеет определенную специфику. Среди предпочитаемых старшие подростки выбирают следующие ценности: «независимость» — 60%, «воспитанность» — 53%, «жизнерадостность» — 52%, «ответственность» — 51%, «честность» — 43%, «исполнительность» — 39%, «аккуратность» — 37%. Среди отвергаемых инструментальных ценностей 62% старших подростков выделяют «высокие запросы», 61% — «непримиримость к недостаткам в себе и других», 52% — «терпимость», 45% — «чуткость» и 38% — «широта взглядов».

Результаты исследования с использованием опросника «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» Н.С. Эндлера, Д.А. Паркера в адаптации Т.Л. Крюковой показали особенности в выборе доминирующих копинг-стратегий среди подростков старшего подросткового возраста. Было выявлено, что в исследуемой группе старших подростков наиболее часто используется проблемно-ориентированный копинг (ПОК).

Анализ результатов исследования стратегий совладания со стрессом (методика диагностики копинг стратегий Э. Хейма в адаптации Л.И. Вассермана) позволил определить выбор адаптивных и неадаптивных стратегий у испытуемых. У 50% старших подростков преобладает выбор адаптивных эмоциональных копинг-стратегий, при этом у 35% респондентов ведущей стратегией совладания со стрессом является «оптимизм».

Далее рассмотрим неадаптивные варианты копинг-поведения. В группе неадаптивных вариантов копинг-поведения в исследуемой выборке старших подростков были получены следующие результаты. Среди поведенческих копинг-стратегий 13% респондентов выбрали ведущей стратегией «активное избегание». Старшие подростки выбирают «смирение» как ведущую когнитивную копинг-стратегию (15%). Среди эмоциональных копинг-стратегий более чем у четверти респондентов ведущей была выявлена стратегия «подавление эмоцией».

С целью подтверждения выдвинутой гипотезы были обнаружены достоверные связи между преобладающей копинг-стратегией и предпочтением ценностей «наличие хороших и верных друзей» ($\phi = 0,476$; $p < 0,01$) и «свобода» ($\phi = 0,476$; $p < 0,01$). Подростки, для которых ценность «наличия хороших и верных друзей» является предпочитаемой, чаще выбирают копинг, ориентированный на избегание (КОИ), а подростки, для которых эта ценность не является предпочитаемой, чаще выбирают ПОК. Подростки, для которых ценность «свободы» является предпочитаемой, чаще выбирают эмоционально-ориентированный копинг (ЭОК), а подростки, для которых эта ценность не является предпочитаемой, чаще выбирают ПОК (рис. 1).

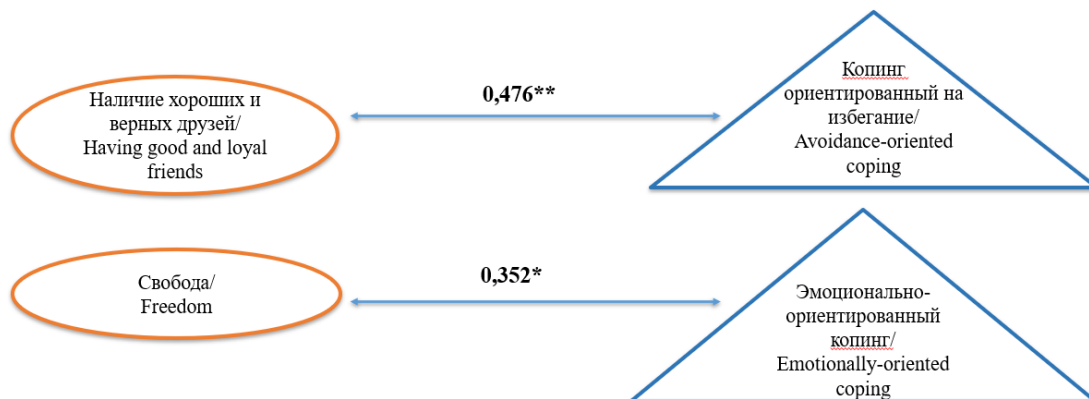


Рис. 1. Связь доминирующих предпочитаемых ценностей и преобладающей стратегии совладания со стрессом старших подростков

Fig. 1. Relationship between the predominant coping strategy and the dominant preferred values

Примечания: «**» — связь значима на уровне $p \leq 0,01$; «*» — связь значима на уровне $p \leq 0,05$
 Notes: «**» — the relationship is significant at the level of $p < 0.01$; «*» — the relationship is significant at the level of $p < 0.05$

Обнаружены следующие достоверные связи доминирующих предпочитаемых ценностей и адаптивных копинг-стратегий старших подростков: «установка собственной ценности» связана с предпочтением ценности «счастливая семейная жизнь» ($\phi = 0,517$; $p < 0,01$); «протест» связан с предпочтением ценности «активная деятельная жизнь» ($\phi = 0,387$; $p < 0,01$); «сотрудничество» связано с предпочтением ценностей «уверенность в себе» ($\phi = 0,336$; $p < 0,05$) и «честность» ($\phi = 0,354$; $p < 0,05$). Подростки, для которых ценность «счастливая семейная жизнь» является предпочитаемой, чаще используют стратегию «установка собственной ценности». Подростки, для которых ценность «активная деятельная жизнь» является предпочитаемой, чаще используют стратегию «протест». Подростки, для которых ценности «уверенность в себе» и «честность» являются предпочитаемыми, чаще используют стратегию «сотрудничество» (рис. 2).

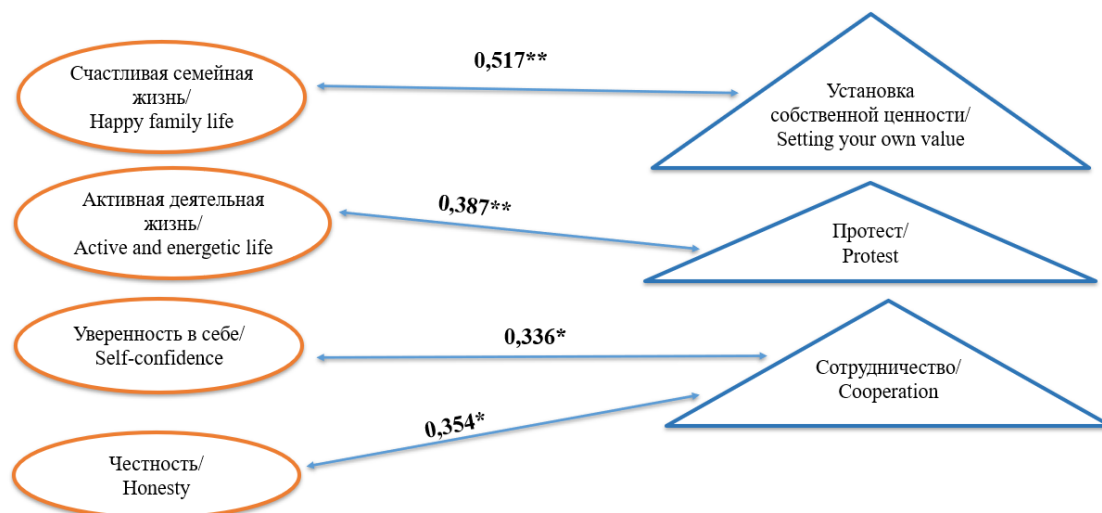


Рис. 2. Связь доминирующих предпочитаемых ценностей и адаптивных копинг-стратегий у старших подростков

Fig. 2. Relationships between adaptive coping strategies and dominant preferred values

Примечания: «**» — связь значима на уровне $p \leq 0,01$; «*» — связь значима на уровне $p \leq 0,05$
 Notes: «**» — the relationship is significant at the level of $p < 0.01$; «*» — the relationship is significant at the level of $p < 0.05$

Обнаружены следующие достоверные связи ценностных ориентаций и неадаптивных копинг-стратегий старших подростков: «покорность» связана с предпочтением ценностей «аккуратность» ($\phi = 0,700$; $p < 0,01$), «честность» ($\phi = 0,700$; $p < 0,01$); «самообвинение» связано с предпочтением ценности «любовь» ($\phi = 0,692$; $p < 0,01$); «активное избегание» связано с предпочтением ценности «активная деятельная жизнь» ($\phi = 0,700$; $p < 0,01$); «отступление» связано с предпочтением ценности «аккуратность» ($\phi = 0,484$; $p < 0,01$). Старшие подростки, для которых предпочитаемой ценностью является «аккуратность», в основном используют стратегию «покорность». А подростки, для которых ценность «любовь» является доминирующей, склонны применять стратегию совладания «самообвинение». Подростки, предпочитающие ценность «активная деятельная жизнь», в стрессовой ситуации используют стратегию «активное избегание», а подростки, для которых доминирующей ценностью является «честность», чаще используют стратегию «покорность». Подростки, для которых ценность «аккуратность» является предпочитаемой, в основном прибегают к применению стратегий «отступление» (рис. 3).

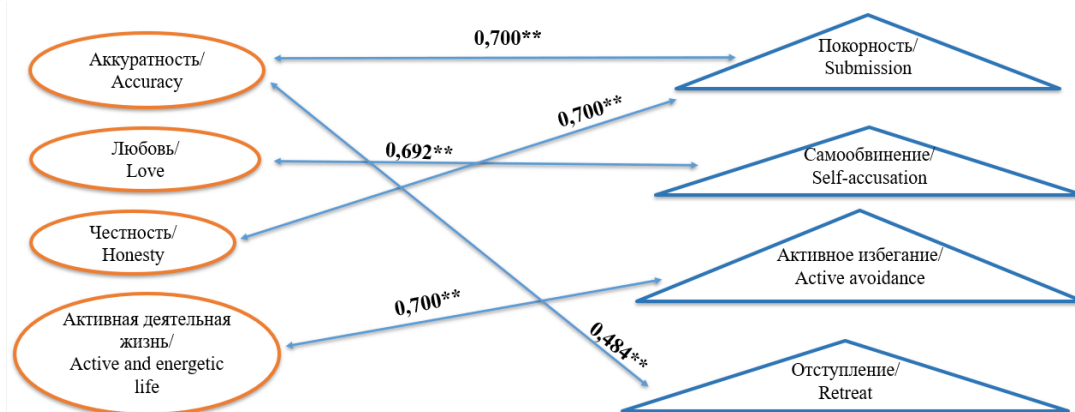


Рис. 3. Связь ценностных ориентаций и неадаптивных копинг-стратегий у старших подростков

Fig. 3. Relationships between maladaptive coping strategies and dominant preferred values

Примечания: «**» — связь значима на уровне $p \leq 0,01$; «*» — связь значима на уровне $p \leq 0,05$
 Notes: «**» — the relationship is significant at the level of $p < 0.01$; «*» — the relationship is significant at the level of $p < 0.05$

Также были установлены достоверные связи ценностных ориентаций и выбора неадаптивных копинг-стратегий у старших подростков: респонденты с выраженной ценностью «свобода» чаще прибегают к применению стратегии «смирение» ($\phi = 0,425$; $p < 0,01$); подростки с доминированием ценности «ответственность» чаще используют стратегии «растерянность» и «отступление» ($\phi = 0,479$; $p < 0,01$); старшие подростки, предпочитающие ценность «здоровье», в основном применяют стратегии совладания со стрессом «диссимуляция» ($\phi = 0,333$; $p < 0,05$) и «игнорирование» ($\phi = 0,286$; $p < 0,05$).

Обсуждение результатов

Результаты исследования терминальных ценностных ориентаций показали, что старшие подростки наиболее ценят аспекты, связанные с личным благополучием и близкими отношениями: здоровье, любовь, материальное обеспечение, семейную жизнь и дружбу. Это свидетельствует о стремлении к стабильности, безопасности и эмоциональной поддержке в этот возрастной период. Одновременно с этим подростки менее значимыми считают эстетические и социальные ценности, такие как красота природы и искусства, общественное признание и счастье других. Отвержение этих ценностей может указывать на фокусировку на собственных потребностях и личностном развитии, а также на возможное снижение интереса к внешним социальным оценкам и абстрактным идеалам. Таким образом, количественные данные подтверждают качественные выводы о приоритетах старших подростков, отражая их внутренние мотивации и ценностные ориентации в период становления личности.

Анализ предпочтений инструментальных ценностных ориентаций показывает, что старшие подростки ценят в себе и окружающих прежде всего такие качества, как независимость, воспитанность, жизнерадостность, ответственность и честность. Это указывает на стремление

Воронкова И.В., Янина Л.А. (2025)
Ценностные ориентации и стратегии совладания со
стрессом у старших подростков
Вестник практической психологии образования, 22(4),
48—62.

Voronkova, I.V., Yanina, L.A. (2025)
Value orientations and coping strategies in older
adolescents
Bulletin of Psychological Practice in Education,
22(4), 48—62.

к самоопределению и формированию устойчивой, зрелой личности, способной принимать самостоятельные решения и нести за них ответственность.

Вместе с тем, отвергаемые ценности — высокие запросы, непримиримость к недостаткам, терпимость, чуткость и широта взглядов — отражают определенные особенности эмоционального и социального развития подростков. Отказ от «высоких запросов» и «непримиримости» может свидетельствовать о стремлении избегать чрезмерных требований к себе и окружающим, что характерно для данного возрастного периода, связанного с поиском баланса между самостоятельностью и социальной адаптацией. Низкая значимость терпимости, чуткости и широты взглядов может указывать на ограниченность социального опыта и склонность к более узкому восприятию мира.

Таким образом, сформировалась система ценностей, в которой доминируют инструменты самореализации и самоконтроля, а эмоционально-ориентированные и социально-адаптивные качества находятся в тени. Такая система ценностей определяет направленность личности старших подростков и отражает их текущие психологические и социальные потребности.

Среди особенностей в выборе доминирующих копинг-стратегий у подростков старшего подросткового возраста было выявлено, что в исследуемой группе старших подростков наиболее часто используется ПОК. Интересным представляется факт, что старшие подростки выбирают менее значимым копинги ЭОК, КОИ. Можно объяснить этот факт особенностями подросткового возраста, ориентированного на межличностные отношения в группе сверстников, и ориентацией на активную и деятельную жизнь.

Среди адаптивных и неадаптивных стратегий совладания со стрессом у старших подростков преобладает выбор ЭОК. При этом ведущей стратегией среди адаптивных является «оптимизм», среди неадаптивных — «подавление эмоций», заключающееся в скрытии или игнорировании проявления своих эмоций в момент стрессовых ситуаций. Полученные результаты могут быть объяснены высоким уровнем стресса, связанного с учебной, предшествующими экзаменами и отсутствием навыка эмоциональной саморегуляции.

В целом результаты исследования подтверждают, что ценностные ориентации оказывают влияние на выбор стратегий совладания со стрессом. Подростки, придерживающиеся определенных ценностей, более склонны к использованию конкретных копинг-стратегий, как адаптивных, так и неадаптивных. Это может быть связано с тем, что ценности формируют мировоззрение и определяют приоритеты личности, влияя на то, как человек воспринимает стрессовые ситуации и какие способы их преодоления считает наиболее подходящими. Зная ценностные ориентации подростков, можно прогнозировать их поведение в стрессовых ситуациях и разрабатывать эффективные программы психологической помощи и поддержки.

Заключение

Проведенное эмпирическое исследование было направлено на изучение ценностных ориентаций и стратегий совладания со стрессом у старших подростков.

В ходе исследования были определены доминирующие ценностные ориентации старших подростков, среди которых выделяются: активная деятельная жизнь, любовь, здоровье, наличие хороших и верных друзей, материальное благополучие. Также были выявлены отвергаемые ценности, такие как красота природы и искусства, общественное признание,

Воронкова И.В., Янина Л.А. (2025)
 Ценностные ориентации и стратегии совладания со
 стрессом у старших подростков
Вестник практической психологии образования, 22(4),
 48—62.

Voronkova, I.V., Yanina, L.A. (2025)
 Value orientations and coping strategies in older
 adolescents
Bulletin of Psychological Practice in Education,
 22(4), 48—62.

познание и счастье других. Было установлено, что старшие подростки преимущественно используют проблемно-ориентированный копинг, что свидетельствует об их стремлении к активному разрешению стрессовых ситуаций.

Анализ связи ценностных ориентаций и стратегий совладания со стрессом показал, что существуют значимые связи между ценностными ориентациями и стратегиями совладания со стрессом у старших подростков. Например, подростки, ценящие счастливую семейную жизнь, чаще используют стратегию «установки собственной ценности», а те, кто отвергает ценность общественного признания, склонны к «протесту».

Результаты проведенного исследования могут быть использованы в практической деятельности педагогов-психологов, работающих с подростками. Данные позволяют лучше понимать мотивацию и поведение подростков в стрессовых ситуациях и способствовать формированию у подростков осознанного выбора ценностей и адаптивных копинг-стратегий.

Список источников / References

1. Агбария, О.К. (2020). Ценностные ориентации современных подростков. *Студенческий электронный журнал СтПИЖ*, 5(34), 37—42. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43076132&ysclid=mf479hq5ox138964878> (дата обращения: 13.05.2025).
 Agbaria, O.K. (2020). Value orientations of modern teenagers. *Student electronic magazine STRIZH*, 5(34), 37—42. (In Russ.). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43076132&ysclid=mf479hq5ox138964878> (viewed:13.05.2025).
2. Бакушкин, И.А., Ильичева, И.М. (2021). Изучение ценностей и ценностных ориентаций личности в истории психологии. *Вестник МПГУ. Серия: Педагогика и психология*, 2(56), 136—148. URL: <https://www.elibrary.ru/qteegs> (дата обращения: 13.05.2025).
 Bakushkin, I.A., Ilyicheva, I.M. (2021). The study of personal values and value orientations in the history of psychology. *Bulletin of the Moscow State Pedagogical University. Series: Pedagogy and Psychology*, 2(56), 136—148. (In Russ.). URL: <https://www.elibrary.ru/qteegs> (viewed:13.05.2025).
3. Воронкова, И.В., Воронкова, Д.В. (2015). *Эмоциональное выгорание и стратегии совладания сотрудников в различных организационных культурах*. Казань: «Отечество» URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=50470394> (дата обращения: 10.05.2025).
 Voronkova, I.V., Voronkova, D.V. *Emotional Burnout and Coping Strategies of Employees in Various Organizational Cultures*. Kazan: "Otechestvo". (In Russ.) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=50470394> (viewed:10.05.2025).
4. Грановская, Р.М., Никольская, И.М. (2006). *Психологическая защита у детей*. Санкт-Петербург: Речь URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01002895453?ysclid=mf4aqz2akz500390556> (дата обращения: 08.07.2025).
 Granovskaya, R.M., Nikolskaya, I.M. (2006). *Psychological protection in children*. St. Petersburg: Speech. (In Russ.) URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01002895453?ysclid=mf4aqz2akz500390556>

Воронкова И.В., Янина Л.А. (2025)
Ценностные ориентации и стратегии совладания со
стрессом у старших подростков
Вестник практической психологии образования, 22(4),
48—62.

Voronkova, I.V., Yanina, L.A. (2025)
Value orientations and coping strategies in older
adolescents
Bulletin of Psychological Practice in Education,
22(4), 48—62.

<https://search.rsl.ru/ru/record/01002895453?ysclid=mf4aqz2akz500390556> (viewed:
08.07.2025).

5. Константинова, А.С., Онуфриева, В.В. (2016). Особенности копинг поведения в подростковом возрасте. *Молодой ученый*, № 6(110), 701—703. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25665541> (дата обращения: 03.07.2025).
Konstantinova A.S., Onufrieva V.V. (2016). Features of coping behavior in adolescence. *Young Scientist*, № 6(110), 701—703. (In Russ.). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25665541> (viewed: 03.07.2025).
6. Лысенко, А.В., Петров, А.В. (2017). Ценностные ориентации подростков. *Таврический научный обозреватель*, № 12-2(29), 61—67. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32877872&ysclid=mf3l3zk29f464332465> (дата обращения: 03.07.2025).
Lysenko, A.V., Petrov, A.V. (2017). Value Orientations of Adolescents. *Tavrichesky Scientific Observer*. № 12-2(29), 61—67. (In Russ.). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32877872&ysclid=mf3l3zk29f464332465> (viewed: 03.07.2025).
7. Маракшина, Ю.А., Исмагуллина, В.И., Лобаскова, М.М. (2024). Стресс и стратегии совладания у студенческой молодежи: обзор исследований. *Клиническая и специальная психология*, 13(2), 5—33. URL: <https://www.elibrary.ru/davwfs> (дата обращения: 04.07.2025).
Marakshina, Yu.A., Ismatullina, V.I., Lobaskova, M.M. (2024). Stress and coping strategies among students: a review of research. *Clinical and Special Psychology*, 13 (2), 5—33. (In Russ.) URL: <https://www.elibrary.ru/davwfs> (viewed: 04.07.2025).
8. Мартишина, Д.Д. (2017). Ценностные ориентации и моральное развитие в подростковом возрасте. *Психологические исследования*, 10(51), 1—12. <https://doi.org/10.54359/ps.v10i51.401> (дата обращения: 03.07.2025).
Martishina, D. (2017). Value orientations and moral development in adolescence. *Psychological Research*, 10(51), 1—12. <https://doi.org/10.54359/ps.v10i51.401> (viewed: 03.07.2025).
9. Молчанов, С.В. (2005). Особенности ценностных ориентаций личности в подростковом и юношеском возрастах. *Психологическая наука и образование*, № 3, 16—25. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=9227836&ysclid=mf48gldo98953589291> (дата обращения: 25.07.2025).
Molchanov, S.V. (2005). Features of personality value orientations in adolescence and adolescence. *Psychological Science and Education*, № 3, 16—25. (In Russ.). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=9227836&ysclid=mf48gldo98953589291> (viewed: 25.07.2025).
10. Перченко, Е.Л., Гудина, Т.В. (2023). Особенности смысложизненных ориентаций и защитно-совладающего поведения у иностранных и российских студентов. *Высшее образование в России*, 32(4), 124—136. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=53215220&ysclid=mf5jy2clt161009247>

Воронкова И.В., Янина Л.А. (2025)
Ценностные ориентации и стратегии совладания со
стрессом у старших подростков
Вестник практической психологии образования, 22(4),
48—62.

Voronkova, I.V., Yanina, L.A. (2025)
Value orientations and coping strategies in older
adolescents
Bulletin of Psychological Practice in Education,
22(4), 48—62.

(дата обращения: 25.07.2025).

Perchenko, E.L., Gudina, T.V. (2023). Features of life-meaning orientations and protective-coping behavior among foreign and Russian students. *Higher education in Russia*, 32(4), 124—136. (In Russ.). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=53215220&ysclid=mf5jy2clt161009247> (viewed:25.07.2025).

11. Суховой, А.В., Коваленко, С.В., Носов, Е.Н. (2018). Копинг-ресурсы и копинг-стратегии как единая система воздействия в поведении личности. *Проблемы современного педагогического образования*, № 58-1, 363—368. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32748782&ysclid=mf5kisd1gv957601335> (дата обращения: 21.06.2025).

Sukhovey, A.V., Kovalenko, S.V., Nosov, E.N. (2018). Coping resources and coping strategies as a single system of influence in personal behavior. *Problems of modern teacher education*, № 58-1, 363—368. (In Russ.). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32748782&ysclid=mf5kisd1gv957601335> (viewed: 21.06.2025).

12. Фролова, С.В., Сенина, Т.В. (2005). Стресс-совладающее поведение подростков в различных социально-психологических ситуациях. *Проблемы социальной психологии личности*, № 4, 10—18. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25073226&ysclid=mf5kdz1w4x681860344> (дата обращения: 13.05.2025).

Frolova, S.V., Senina, T.V. (2005). Stress is the coping behavior of adolescents in various socio-psychological situations. *Problems of social psychology of personality*, № 4, 10—18. (In Russ.). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25073226&ysclid=mf5kdz1w4x681860344> (viewed:13.05.2025).

13. Холл, С. (2012). *Дети: любовь, страх, нравственные недостатки и заблуждения: очерки по детской психологии и педагогике*. Москва: Эксмо. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01005413946?ysclid=mf4au1o330975863764>

(дата обращения: 17.07.2025).

Hall, S. (2012). *Children: love, fear, moral flaws and delusions: essays on child psychology and pedagogy*. Moscow: Eksmo. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01005413946?ysclid=mf4au1o330975863764> (viewed:17.07.2025).

14. Шукурян, Г.А. (2015). Взаимосвязь стрессоустойчивости с ценностно-смысловой сферой личности. *Вестник Московского государственного лингвистического университета. Образование и педагогические науки*, № 8(719), 142—150. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25907071&ysclid=mf48bh1goo237353793> (дата обращения: 13.05.2025).

Shukuryan, G.A. (2015). The relationship of stress tolerance with the value-semantic sphere of personality. *Bulletin of the Moscow State Linguistic University. Education and Pedagogical Sciences*, № 8(719), 142—150. (In Russ.).

Воронкова И.В., Янина Л.А. (2025)
Ценностные ориентации и стратегии совладания со
стрессом у старших подростков
Вестник практической психологии образования, 22(4),
48—62.

Voronkova, I.V., Yanina, L.A. (2025)
Value orientations and coping strategies in older
adolescents
Bulletin of Psychological Practice in Education,
22(4), 48—62.

URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25907071&ysclid=mf48bh1goo237353793>
(viewed: 13.05.2025).

15. Юсман А.А. (2010). Динамика личностных ценностей студентов в зависимости от их стрессоустойчивости и стрессонагруженности. *Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология*, № 2(8), 89—98. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=16227466&ysclid=mf48652xif681721353> (дата обращения: 21.06.2025).
Yusman A.A. (2010). The dynamics of students' personal values depending on their stress tolerance and stress load. *Bulletin of the Samara Humanitarian Academy. Series: Psychology*, № 2(8), 89—98. (In Russ.).
URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=16227466&ysclid=mf48652xif681721353>
(viewed: 21.06.2025).

16. Milton, R. (1973). *The nature of human values*. New York: Free Press.

Информация об авторах

Инна Викторовна Воронкова, кандидат психологических наук, доцент кафедры «Педагогическая психология имени профессора В.А. Гуружапова», ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2867-2354>, voronkovaiv@mgppu.ru

Любовь Анатольевна Янина, магистрант кафедры «Педагогическая психология имени профессора В.А. Гуружапова», ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» (ФГБОУ ВО МГППУ); ассистент кафедры «Педагогическая психология имени профессора В.А. Гуружапова», ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-2302-7102>, loginovala@mgppu.ru

Information about the authors

Inna V. Voronkova, PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Pedagogical Psychology named after Professor V.A. Guruzhapov, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2867-2354>, e-mail: voronkovaiv@mgppu.ru

Lyubov A. Yanina, Master's student of the Department of Pedagogical Psychology named after Professor V.A. Guruzhapov, Moscow State University of Psychology and Education; Assistant of the Department of Pedagogical Psychology named after Professor V.A. Guruzhapov, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-2302-7102>, e-mail: loginovala@mgppu.ru

Вклад авторов

Воронкова И.В. — идеи исследования; аннотирование, написание и оформление рукописи; планирование исследования; контроль за проведением исследования.

Воронкова И.В., Янина Л.А. (2025)
Ценностные ориентации и стратегии совладания со
стрессом у старших подростков
Вестник практической психологии образования, 22(4),
48—62.

Voronkova, I.V., Yanina, L.A. (2025)
Value orientations and coping strategies in older
adolescents
Bulletin of Psychological Practice in Education,
22(4), 48—62.

Логинова Л.А. — применение статистических, математических или других методов для анализа данных; проведение эксперимента; сбор и анализ данных; визуализация результатов исследования.

Все авторы приняли участие в обсуждении результатов и согласовали окончательный текст рукописи.

Contribution of the authors

Voronkova Inna V.— ideas; annotation, writing and design of the manuscript; planning of the research; control over the research.

Loginova Lyubov A. — application of statistical, mathematical or other methods for data analysis; conducting the experiment; data collection and analysis; visualization of research results.

All authors participated in the discussion of the results and approved the final text of the manuscript.

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest

The authors declare no conflict of interest.

Поступила в редакцию 22.08.2025
Поступила после рецензирования 17.11.2025
Принята к публикации 19.11.2025
Опубликована 26.12.2025

Received 2025.08.22
Revised 2025.11.17
Accepted 2025.11.19
Published 2025.12.26