

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ И ВОЛЕВОЙ РЕСУРС ПОДРОСТКА В СИТУАЦИИ НЕОПРЕДЕЛЁННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО БУДУЩЕГО

Фещенко Евгений Константинович

кандидат психологических наук, доцент, Институт ядерной энергетики (филиал) СПбПУ в г. Сосновый Бор; Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, feshenko_ek@spbsru.ru

COPING STRATEGIES AND VOLITIONAL RESOURCE OF A TEENAGER IN A SITUATION OF UNCERTAINTY OF THE PROFESSIONAL FUTURE

E. Feshchenko

Summary: The current situation on the labor market, characterized by high dynamism and uncertainty, creates significant difficulties for the professional self-determination of adolescents. The study of the relationship between the volitional sphere of the individual and the mechanisms of coping behavior in the context of professional choice is an urgent task of developmental and educational psychology. The work uses a set of theoretical research methods: a comparative analysis of scientific literature on the problems of volitional regulation and coping behavior, structural and functional modeling to establish relationships between the components of will and specific coping strategies, as well as the method of interdisciplinary synthesis. It has been established that volitional qualities suppress maladaptive forms of behavior and mediate their influence through an increase in the level of self-efficacy of the individual. Two opposite coping profiles are identified and described: «proactive subject of choice» and «passive object of circumstances». Developed volitional regulation transforms the perception of professional uncertainty from a threat into a field of opportunities, providing a basis for conscious and active construction of a professional trajectory. The obtained results substantiate the need to shift the emphasis in psychological and pedagogical support of career guidance from the information component to the targeted development of the volitional sphere of adolescents as a key condition for their successful adaptation to modern challenges of the labor market.

Keywords: volitional regulation, coping strategies, professional self-determination, professional choice, adolescence, uncertainty, coping behavior.

Аннотация: Современная ситуация на рынке труда, характеризующаяся высокой динамичностью и неопределённостью, создаёт значительные трудности для профессионального самоопределения подростков. Исследование взаимосвязи между волевой сферой личности и механизмами совладающего поведения в контексте профессионального выбора представляет собой актуальную задачу возрастной и педагогической психологии. В работе применён комплекс методов теоретического исследования: сравнительно-сопоставительный анализ научной литературы по проблемам волевой регуляции и копинг-поведения, структурно-функциональное моделирование для установления взаимосвязей между компонентами воли и специфическими стратегиями совладания, а также метод междисциплинарного синтеза. Установлено, что волевые качества подавляют дезадаптивные формы поведения и опосредуют своё влияние через повышение уровня самоэффективности личности. Выявлены и описаны два противоположных копинг-профиля: «проактивный субъект выбора» и «пассивный объект обстоятельств». Развитая волевая регуляция трансформирует восприятие профессиональной неопределённости из угрозы в поле возможностей, обеспечивая основу для осознанного и активного построения профессиональной траектории. Полученные результаты обосновывают необходимость смещения акцента в психолого-педагогическом сопровождении профориентации с информационной составляющей на целенаправленное развитие волевой сферы подростков как ключевого условия их успешной адаптации к современным вызовам рынка труда.

Ключевые слова: волевая регуляция, копинг-стратегии, профессиональное самоопределение, профессиональный выбор, подростковый возраст, неопределённость, совладающее поведение.

Введение

Современный рынок труда характеризуется высокой динамичностью и неопределённостью, вызванными процессами глобализации, цифровизации и трансформации социально-экономических систем [1]. Эти изменения кардинальным образом усложняют процесс профессионального самоопределения для современных подростков, которые вынуждены делать жизненно важный выбор в условиях непредсказуемости запросов будущего. Ситуация неопределённости профессионально-

го будущего порождает значительный психологический стресс, требующий от старшеклассников мобилизации внутренних ресурсов для конструктивного преодоления возникающих трудностей [2].

Ключевым психологическим механизмом совладения со стрессом являются копинг-стратегии, понимаемые как когнитивные и поведенческие усилия личности по управлению требованиями, оцениваемыми как превышающие её ресурсы [3]. В контексте профессионального выбора эффективность совладающего поведения

напрямую зависит от уровня развития волевой регуляции, которая рассматривается как системообразующий ресурс личности [4]. Волевая регуляция, включающая процессы целеполагания, планирования, самоконтроля и коррекции действий, позволяет подростку не только пассивно адаптироваться к давлению обстоятельств, но и активно формировать свою профессиональную траекторию, преодолевая как внешние препятствия, так и внутренние сомнения.

Однако, несмотря на очевидную теоретическую взаимосвязь, эмпирические исследования, рассматривающие роль волевого ресурса в выборе конкретных копинг-стратегий при профессиональном самоопределении, остаются фрагментарными. Большинство работ анализируют данные феномены изолированно, и либо фокусируются на копингах [5], либо на волевых качествах [6] без изучения их интегративного влияния на успешность выбора.

Таким образом, актуальность настоящего исследования обусловлена необходимостью комплексного изучения того, как развитые волевые качества детерминируют предпочтение активных, проблемно-ориентированных копинг-стратегий, позволяющих подростку эффективно справляться со стрессом неопределённости и трансформировать его в осознанный и самостоятельный профессиональный выбор.

Целью работы является выявление характера взаимосвязи между уровнем развития волевой регуляции и доминирующими копинг-стратегиями у старшеклассников в ситуации профессионального самоопределения.

Методы исследования

В соответствии с целью исследования, направленного на теоретико-аналитическое изучение взаимосвязи копинг-стратегий и волевого ресурса подростков в контексте профессионального выбора, применён комплекс методов, адекватных природе анализируемого знания.

Ведущим методом исследования выступил теоретический анализ научной литературы. В его рамках применён сравнительно-сопоставительный анализ для систематизации и критического осмысления различных психологических подходов к пониманию структуры волевой регуляции и классификаций копинг-поведения. Это позволило выявить общее и особенное в трактовке ключевых понятий и создать целостную концептуальную схему для их дальнейшего синтеза. Кроме того, для обеспечения глубины и всесторонности анализа задействован метод междисциплинарного синтеза, позволивший интегрировать знания из смежных областей: психологии личности, возрастной психологии, психологии труда и организационной психологии. Это способ-

ствовало более объёмному пониманию феномена профессиональной неопределённости как комплексного стресс-фактора. Все методы применялись системно, что обеспечило логическую строгость, обоснованность выводов и достижение цели исследования.

Результаты

Проведённый анализ позволил выявить комплекс взаимосвязей между структурными компонентами волевого ресурса подростка и спецификой предпочитаемых им копинг-стратегий в ситуации неопределённости профессионального будущего. Центральным результатом исследования стало построение интегративной модели, в которой волевая регуляция выступает не просто коррелятом, а системообразующим фактором, определяющим выбор и эффективность конкретных способов совладания.

Установлено, что ядро волевого ресурса, включающее целеполагание, инициативность, настойчивость и самоконтроль, формирует проактивную личностную позицию, необходимую для преодоления стресса, связанного с неопределённостью. В частности, способность к самостоятельному и реалистичному целеполаганию [7], прямо обуславливает выбор проблемно-ориентированных копингов, таких как «планирование решения проблемы» и «поиск информации» [8]. Подросток с развитым целеполаганием воспринимает профессиональную неопределённость не как угрозу, а как вызов, требующий анализа альтернатив и построения последовательных шагов, что смещает его копинг-поведение в конструктивное русло. Инициативность, понимаемая как готовность к активным действиям в новой ситуации, выступает ключевым предиктором стратегий, направленных на взаимодействие с социальным окружением (поиск социальной поддержки), и поиска инструментальной помощи (консультации психолога, профориентационные тесты), а не ухода в пассивное ожидание [4].

Важнейшим результатом является выявление роли настойчивости как фактора сопротивления деструктивным копинг-стратегиям. Подростки с низким уровнем настойчивости, столкнувшись с первыми трудностями (например, высокой конкуренцией в желаемой сфере или необходимостью дополнительной подготовки и обучения), демонстрируют склонность к стратегиям избегания и дистанцирования [9]. Напротив, развитая настойчивость позволяет сохранять приверженность выбранному курсу, рассматривающему неудачу как опыт и продолжать деятельность несмотря на внешние и внутренние препятствия, что соответствует копингу «принятие ответственности».

Самоконтроль и волевой самоконтроль эмоций [10] показали себя как критически важные компоненты для

регуляции эмоционального состояния в процессе совладания. Они напрямую подавляют импульсивные, дезадаптивные поведенческие реакции (например, агрессию или капитуляцию) и снижают интенсивность использования эмоционально-ориентированных стратегий, таких как «подавление эмоций» или «самообвинение». Это позволяет подростку сохранять когнитивные ресурсы для анализа ситуации и поиска решений, а не для борьбы с негативными переживаниями.

Кроме того, анализ подтвердил опосредованную роль волевого ресурса через повышение уровня самоэффективности [11]. Уверенность в своей способности достигать поставленных целей, которая формируется через успешное преодоление трудностей благодаря волевым усилиям, сама по себе становится мощным психологическим ресурсом. Высокая самоэффективность напрямую связана с выбором активных копингов и снижением тревожности перед лицом неопределённости [12]. Сравнительная характеристика копинг-профилей в ситуации профессиональной неопределённости приведена в таблице 1.

Таким образом, результаты теоретического анализа демонстрируют, что развитый волевой ресурс не просто сопутствует, а является фундаментальной основой для формирования адаптивного копинг-поведения. Он позволяет подростку трансформировать пассивное переживание стресса от неопределённости в активный, осознанный и целенаправленный процесс поиска и построения своего профессионального пути, минимизируя риски дезадаптации, импульсивного выбора или полного отказа от принятия решения.

Обсуждение результатов

Проведённый анализ подтвердил центральную гипотезу о том, что волевой ресурс выступает системообразующим фактором, детерминирующим выбор и

эффективность копинг-стратегий подростка в ситуации профессиональной неопределённости. Полученные результаты позволяют утверждать, что развитая волевая регуляция не просто коррелирует с адаптивным поведением, а трансформирует саму воспринимаемую природу стресс-фактора, из непреодолимой угрозы неопределённости превращается в поле возможностей, требующее активного исследования и планирования [13]. Это перекликается с положениями ресурсного подхода Хобфолла [14], согласно которому личностные ресурсы, к которым относится воля, позволяют индивиду не только сохранять психологическое благополучие, но и порождать новые ресурсы в процессе совладания, создавая «восходящую спираль» адаптации.

Обнаруженная специфическая связь между отдельными компонентами воли и конкретными копинг-стратегиями имеет важное значение. Так, выявленная роль целеполагания как предиктора планирования и поиска информации согласуется с моделью осознанного выбора, где именно этап целеобразования является отправной точкой для осмысленной профессиональной деятельности. Это также подтверждает данные работы [3] о том, что волевая регуляция начинается с создания и поддержания образа будущего результата. С другой стороны, установленная ключевая роль настойчивости в противодействии избеганию расширяет понимание дезадаптивного копинга. Получается, что избегание, это не просто недостаток активных стратегий, а прямое следствие неспособности противостоять фрустрации и сохранять приверженность цели при столкновении с первыми же трудностями, что актуализирует понятие «толерантности к неопределённости» как производной волевой устойчивости [15].

Заключение

Проведённое исследование позволяет утверждать, что волевой ресурс играет системообразующую роль в

Таблица 1.

Сравнительная характеристика копинг-профилей в ситуации профессиональной неопределённости.

Критерий	Профиль «Проактивный субъект выбора» (высокий уровень волевого ресурса)	Профиль «Пассивный объект обстоятельств» (низкий уровень волевого ресурса)
Доминирующий тип копинга	Проблемно-ориентированный, адаптивный	Эмоционально-ориентированный, дезадаптивный
Ключевые стратегии	Планирование, поиск информации, принятие ответственности, поиск инструментальной поддержки	Избегание, дистанцирование, самообвинение, подавление эмоций
Восприятие неопределённости	Как вызова и поля возможностей	Как угрозы и источника тревоги
Локус контроля	Внутренний: вера в то, что результат зависит от собственных усилий	Внешний: ожидание, что решение примут другие (родители, случай), или что ничего нельзя изменить
Роль самоэффективности	Высокая: уверенность в своей способности справиться с трудностями выбора	Низкая: ожидание неудачи, обесценивание своих способностей
Риски	Рациональный анализ может привести к откладыванию решения при избытке информации	Импульсивный, конформный или отсроченный выбор; профессиональная дезадаптация

процессе профессионального самоопределения подростков в условиях неопределённости. Анализ выявил взаимосвязи между компонентами волевой регуляции и выбором конкретных копинг-стратегий. Развитые волевые качества (целеполагание, инициативность, настойчивость и самоконтроль) формируют психологический фундамент для активного и осознанного преодоления трудностей профессионального выбора.

Ключевым практическим выводом работы является необходимость пересмотра традиционных подходов к профориентации. Вместо акцента на информировании

о профессиях, приоритет должен быть смещён в сторону развития личностного потенциала учащихся. Целенаправленное формирование волевой сферы через психолого-педагогические программы и тренинги позволит подросткам не пассивно ожидать решений, а активно конструировать свою профессиональную траекторию.

Таким образом, развитие волевого ресурса становятся стратегическим направлением подготовки молодёжи к осознанному профессиональному выбору в условиях быстро меняющегося рынка труда.

ЛИТЕРАТУРА

1. Човдырова, Г.С. Копинг-стратегии личности при адаптации к стрессу / Г.С. Човдырова, О.А. Пяткина // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2021. – Т. 26, № 1 (84). – С. 41–47.
2. Красникова, Т.В. Социально-педагогические условия коррекции копинг-стратегий у подростков с акцентуациями характера / Т.В. Красникова // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – № 72-1. – С. 205–209.
3. Lazarus, R. S. Stress, Appraisal, and Coping / R. S. Lazarus, S. Folkman. – New York: Springer Publishing Company, 1984. – 456 p.
4. Симатова, О.Б. Копинг-ресурсы и копинг-стратегии как показатели адаптационного потенциала подростков / О.Б. Симатова // Akademicka Psychologie. – 2016. – № 1. – С. 50–57.
5. Пономарева, И.В. Защитно-совладающее поведение в подростковом и юношеском возрасте / И.В. Пономарева // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. – 2021. – Т. 10, № 2 (38). – С. 150–157.
6. Бодров, В.А. Проблема преодоления стресса. Ч. 3: Стратегии и стили преодоления стресса / В.А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27, № 3. – С. 106–116.
7. Дубинина, А.С. Особенности копинг-стратегии у детей подросткового возраста / А.С. Дубинина // Молодой учёный. – 2019. – № 14 (252). – С. 60–64.
8. Косаткина, М.Н. Возрастные особенности подростков и методы организации образовательного процесса / М.Н. Косаткина, Е.С. Брыскина // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2014. – № 2 (58). – С. 502–509.
9. Хломов, К.Д. Копинг-стратегии и образовательная среда подростков / К.Д. Хломов, А.А. Бочавер, А.А. Корнеев // Социальная психология и общество. – 2020. – Т. 11, № 2. – С. 180–199.
10. Моросанова, В.И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека / В.И. Моросанова // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2010. – № 1. – С. 36–45.
11. Бандура, А. Теория социального научения / А. Бандура. – Санкт-Петербург: Евразия, 2000. – 320 с.
12. Тарасова, Н.В. Проблема формирования копинг-стратегий по преодолению трудных жизненных ситуаций в студенческом возрасте / Н.В. Тарасова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2023. – Т. 13, № 4. – С. 212–228.
13. Станибула, С.А. Копинг-стратегии: развитие в онтогенезе / С.А. Станибула // Практическая социология, психология и педагогика. – 2017. – № 3. – С. 195–204.
14. Hobfoll, S.E. The Influence of Culture, Community, and the Nested-Self in the Stress Process: Advancing Conservation of Resources Theory / S.E. Hobfoll // Applied Psychology: An International Review. – 2001. – Vol. 50 (3). – P. 337–421.
15. Хиждова, О.П. Особенности копинг-стратегий и механизмов психологической защиты подростков / О.П. Хиждова // Актуальные исследования. – 2024. – № 48 (230). – С. 93–95.

© Фещенко Евгений Константинович feshenko_ek@spbsru.ru.

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»