

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

АРИСКИНА АНЖЕЛИКА СЕРГЕЕВНА


ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

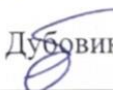
**РАЗВИТИЕ АДАПТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПОДРОСТКОВ
С НИЗКИМ УРОВНЕМ САМООЦЕНКИ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.
29 05 2026 

Руководитель
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.
29 05 2026 

Обучающийся
Арискина А.С.
25 05 2026 

Дата защиты

Оценка

Красноярск, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ САМООЦЕНКИ	7
1.1. Понятие копинг-стратегий и их характеристика.....	7
1.2. Понятие самооценки в психологии.....	18
1.3. Проявление копинг-стратегий и самооценки в подростковом возрасте.....	26
1.4. Методы развития адаптивных копинг-стратегий.....	33
Выводы по Главе 1.....	38
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ САМООЦЕНКИ.....	39
2.1. Описание эмпирической выборки и методик исследования.....	39
2.2. Анализ результатов исследования копинг-стратегий и самооценки подростков.....	41
2.3. Психолого-педагогические мероприятия по развитию адаптивных копинг-стратегий подростков с низким уровнем самооценки.....	48
Выводы по Главе 2.....	55
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	56
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	59
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	66

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Проблема личности является одной из наиболее востребованных как в отечественной, так и в зарубежной психологии. При этом значительное внимание уделялось рассмотрению самооценки как важнейшего личностного образования. Роль самооценки в сохранении целостности личности была определена в трудах Б.Г. Ананьева, Л.И. Божович, И.С. Кона, В.В. Столица, И.И. Чесноковой, Е.В. Шороховой и других. Самооценка, являясь прижизненным образованием, формируется и развивается под влиянием различных социальных факторов, что позволяет говорить о ее индивидуальных и возрастных особенностях.

Наибольший интерес исследователей был сосредоточен на изучении самооценки в подростковом возрасте (С.Р. Аллахвердян, Р. Берне, Л.И. Божович, И.С. Кон, А.И. Липкина, Ю.Н. Максимова, М.А. Резниченко, Р.И. Цветкова, И.И. Чеснокова). Это вызвано тем, что в этот период жизни происходят одни из самых значительных по своим проявлениям и последствиям личностные изменения, связанные с перестройкой самосознания. В подростковом возрасте актуализируется процесс развития «Я» личности, обусловленный усилением значимости для нее процессов самопознания, самосовершенствования, поиска смысла жизни.

На формирование самооценки подростка, еще недостаточно четко осознающего свой «образ Я», в значительной мере влияет социальная среда. Условия жизни современного подростка являются экстремальными и стрессогенными с точки зрения глобальной тревожности и изменчивости внешней среды. Связано это с угрозами политическими, информационными (развитие новой политики ведения гибридных форм ведения войны), социально-экономическими, экологическими, природными.

К настоящему времени в зарубежной и отечественной психологии накопилось достаточно теоретических и эмпирических данных, указывающих на существование феномена «копинг-стратегии» или

психологических способов совладания с трудными жизненными ситуациями (Л.И. Анцыферова, В.А.Бодров, Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова, А.Н. Демин, Е.Ю. Кожевникова, Л.Г. Дикая, А.В. Махнач, Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк, О.А. Москвитина, Н.И. Наенко, С.К. Нартова-Бочавер, В.Е. Орёл и др.). Выбор продуктивных копинг-стратегий позволяет человеку успешно использовать свой потенциал, а также сохранять физическое и психологическое здоровье в процессе жизни.

Выбираемые подростком копинг-стратегии обусловлены уровнем психотравмирующего воздействия трудных ситуаций, а также личностными характеристиками и индивидуальными особенностями, такими, как уровень самооценки, уровень интеллекта, «Я»-концепция личности, темперамент.

Вместе с тем, развитие адаптивных копинг-стратегий подростков сталкивается с рядом противоречий:

– между востребованностью в подростковом возрасте четкого внешнего ориентира для выработки адаптивных копинг-стратегий и затруднениями, обусловленными низким уровнем самооценки;

– между стремлением подростка наиболее полно и адекватно познать собственные возможности для выработки адаптивных копинг-стратегий и свойственными этому возрасту трудностями формирования адекватной самооценки.

Необходимость разрешения названных противоречий, выявления и более полного осознания условий, влияющих на развитие адаптивных копинг-стратегий подростков с низкой самооценкой, обусловило выбор темы данного исследования. Его проблема формулируется следующим образом: каковы психолого-педагогические условия, которые оказывают влияние на развитие адаптивных копинг-стратегий подростков с низкой самооценкой?

Цель исследования: изучить возможности развития адаптивных копинг-стратегий подростков с низким уровнем самооценки.

Объект исследования: самооценка подростков.

Предмет исследования: развитие адаптивных копинг-стратегий

подростков с низким уровнем самооценки.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что подобранные психолого-педагогические мероприятия, направленные на осознание подростками собственных эмоциональных состояний и способов их регуляции, на формирование навыков эффективной коммуникации, конструктивного разрешения конфликтных ситуаций, а также повышение уровня самоконтроля и ответственности за собственные действия будут способствовать развитию адаптивных копинг-стратегий подростков с низким уровнем самооценки.

Для достижения поставленной цели и проверки выдвинутой гипотезы в работе решаются следующие задачи:

1. Изучить теоретические аспекты проблемы развития адаптивных копинг-стратегий подростков с низким уровнем самооценки.
2. Определить копинг-стратегии подростков с низким уровнем самооценки.
3. Подобрать и реализовать психолого-педагогические мероприятия по развитию адаптивных копинг-стратегий подростков с низким уровнем самооценки и проверить их результативность.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

– труды, посвященные изучению феномена копинг-поведения зарубежных (Р. Лазарус, Дж. Роттер, Ш. Тейлор, С. Фолкман, Э. Хайм и др.) и российских (Л.И. Анциферова, Т.Г. Бохан, Т.Л. Крюкова, К.С. Нартова-Бочавер, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский и др.) исследователей;

– исследования, посвященные вопросам самооценки личности (Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, А.В. Захарова, И.С. Кон, Я.Л. Коломинский, А.И. Крупнов, А.Н. Леонтьев, А.И. Липкина, А.М. Лисина, Т.Я. Решетова, В.В. Столин, У.-Джеймс, Ч. Кули, Дж. Мид, У. Куперсмит, Э. Эриксон и др.);

– труды, посвященные изучению психологических особенностей подросткового возраста (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, И.С. Кон,

А.В. Петровский, Д.И. Фельдштейн, М. Кле, Э. Эриксон и др.) и самооценки подростка (Л.И. Божович, Ю.П. Ветров, И.С. Кон, И.И. Чеснокова и др.).

Методы исследования: теоретические (анализ и обобщение источников по проблеме исследования); эмпирические тестирование и опрос; методы обработки результатов (количественный и качественный анализ полученных данных).

Практическая значимость исследования состоит в том, чтобы подобрать психолого-педагогические мероприятия в развитии адаптивных копинг-стратегий подростков, которые могут быть использованы психологами в коррекции копинг-стратегий и самооценки в подростковом возрасте.

Эмпирическая база исследования: муниципальное бюджетное образовательное учреждение № XX. В данном исследовании приняли участие 40 подростков (15-16 лет).

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений. Такая структура работы обеспечивает логическую последовательность изложения материала и позволяет глубоко раскрыть проблему развития адаптивных копинг-стратегий подростков с низким уровнем самооценки.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ САМООЦЕНКИ

1.1. Понятие копинг-стратегий и их характеристика

Вопрос о том, как человек справляется с трудными жизненными обстоятельствами, сегодня активно изучается и получает разные трактовки как в прикладных областях психологии, так и в фундаментальных научных работах. Термином «копинг-поведение» (его также называют совладающим или преодолевающим) обозначают такие действия человека, которые призваны снизить интенсивность влияния стрессового фактора.

В зарубежной психологической науке для обозначения способов совладания со стрессом используется термин «копинг». Он происходит от английского глагола *to cope*, что означает «справляться», «преодолевать», «совладать».

В немецкой психологической традиции применяется термин *Bewältigung*, который обозначает психологическое преодоление трудностей и переработку психических нагрузок. Основоположником идей о совладающем поведении по праву считается австро-американский психоаналитик Хайнц Хартманн, который впервые сформулировал их, изучая механизмы психологических защит [50].

В американской психологии понятие « *coping* » (совладание) стало широко использоваться начиная с 1960-х годов. Одной из первых его применила американский психолог Лоис Мерфи, которая изучала, как дети, находящиеся в возрастном кризисе, преодолевают трудности. Л. Мерфи относила к таким способам активные усилия личности, направленные на то, чтобы совладать с трудной жизненной ситуацией или разрешить проблему. По её мнению, копинг — это способность организма приспособливаться и умение управлять собой (самообладание) [32].

Именно Ричард Лазарус ввёл термин «копинг» в теорию преодоления стресса. Под этим понятием он понимал те усилия, которые человек предпринимает, чтобы справиться с жизненными обстоятельствами, когда они превышают его доступные ресурсы. Р. Лазарус сформулировал основные характеристики копинга, представленные на рис. 1.

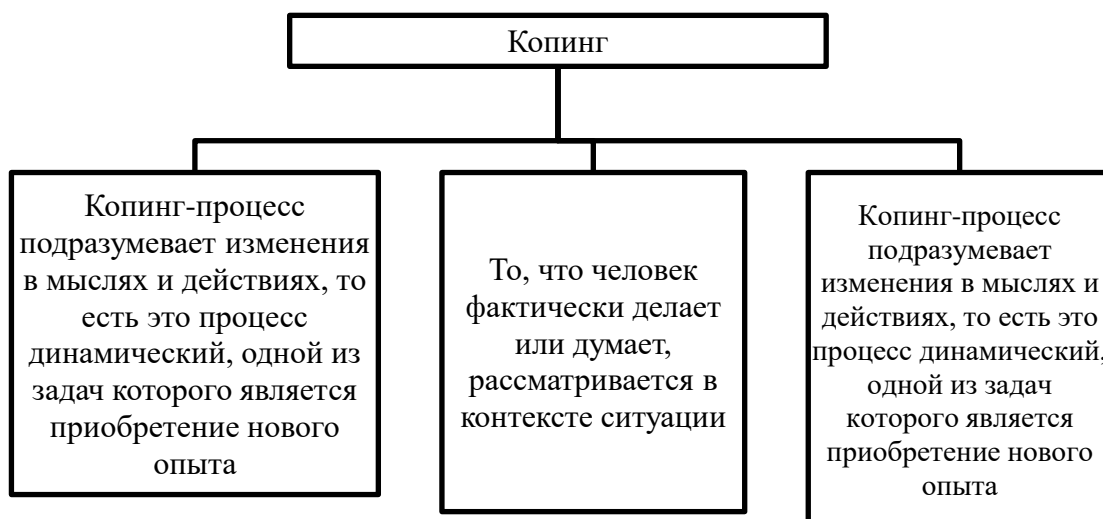


Рис. 1. Основные характеристики копинга по Р. Лазарусу [35]

В психологической литературе наряду с термином «копинг» используются также понятия «копинг-поведение», «совладающее поведение» и «психологическое преодоление». Этот термин начал применять Р. Лазарус в своих работах по психологии стресса. Он определял его как сумму когнитивных и поведенческих попыток, которые предпринимает человек, чтобы уменьшить воздействие стресса [35].

В современной психологии сложились три основных теоретических подхода, объясняющих природу совладающего (копинг) поведения: диспозиционный, интегративный и ситуационный. Диспозиционный подход опирается на психоаналитическую модель, созданную австрийским психологом Зигмундом Фрейдом. В этой модели копинг (совладающее поведение) трактуется как один из механизмов психологической защиты, служащий человеку для снижения внутреннего напряжения [20].

Согласно интегративному подходу, разработанному Х. Биллингсом и Р. Моосом, каждый человек обладает определённым комплексом психических свойств. Именно эти свойства регулируют его поведение и определяют интенсивность реакций в стрессовых обстоятельствах.

Ситуационный подход исходит из того, что копинг-поведение зависит одновременно и от особенностей самой личности, и от характера конкретной ситуации. Как показали, в частности, Р. Лазарус и С. Фолкман, между личностью и ситуацией возникает особая взаимосвязь (интеграция), которая и определяет выбираемый человеком стиль поведения.

Р. Лазарус и С. Фолкман утверждают, что в процессе совладания можно выделить два компонента: когнитивные и поведенческие попытки (усилия) человека. Данные усилия действуют во взаимодействии друг с другом, чтобы помочь ему справиться с трудной жизненной ситуацией [35].

Р. Лазарус и С. Фолкман также выделили несколько последовательных стадий в самом процессе совладания (копинга), представленных на рис. 2.

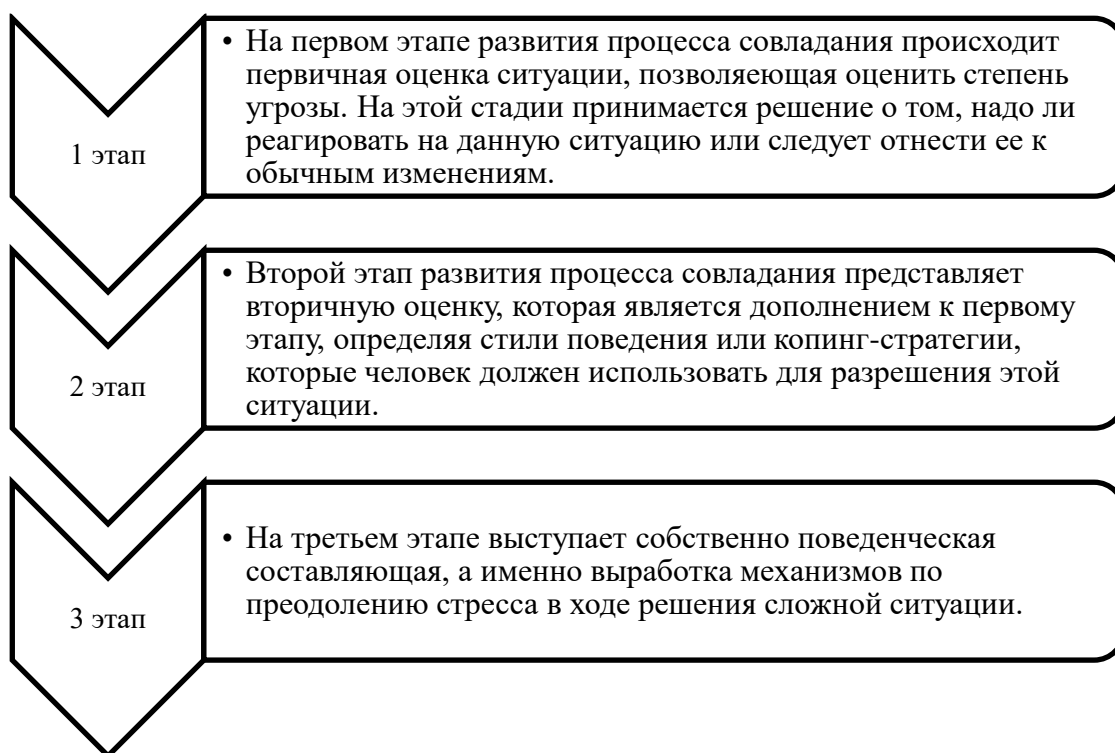


Рис. 2. Этапы процесса совладания по Р. Лазарусу [35]

Помимо уже описанных стадий, Р. Лазарус упоминает и четвертую. На этом этапе человек оценивает, насколько значима для него сложившаяся ситуация, формулирует новые цели для преодоления возникших трудностей, а также определяет задачи и способы действий, необходимые для их достижения [35].

Интерес к проблеме совладающего поведения в российской психологии возник в начале 1990-х годов. В это время вышли работы В.В. Аршавского, Р.А. Зачепиского, В.С. Ротенберга и других учёных, которые заложили основы для исследования копинг-поведения, хотя сам термин «копинг» в этих публикациях ещё не употреблялся.

Сам термин «копинг» непосредственно фигурирует уже в работах Л.И. Анцыферовой, С.К. Нартовой-Бочавер, Н.А. Сироты и других авторов. Первый вариант перевода английского термина «coping» на русский язык предложила Л.И. Анцыферова, назвавшая это явление «совладанием». Свою этимологию она связывала со старорусским словом «лад», означающим «сладить», «справиться», «одолеть» [5].

Первым крупным отечественным трудом, специально посвящённым изучению копинг-поведения, стала диссертация Р.К. Назырова, увидевшая свет в 1993 году [45].

Годом позже вышла диссертация Н.А. Сироты, в которой автор рассмотрела феномен копинга уже на материале подросткового возраста.

Первый развёрнутый анализ понятия «копинг» был выполнен С.К. Нартовой-Бочавер в 1997 году. Исследовательница заключила, что сам факт появления нового термина вовсе не свидетельствует о новизне самой проблемы [39].

Проблематика совладания с жизненными сложностями и личностного самоопределения неизменно находилась в центре внимания видных психологов. Именно труды Л.И. Анцыферовой, С.К. Нартовой-Бочавер и Н.А. Сироты заложили фундамент для целого ряда научных работ, в которых исследуются разные стороны совладающего со стрессом поведения.

По мнению Р.М. Грановской и И.М. Никольской, совладание (копинг) – это активные действия, которые предпринимает человек, оказавшись в ситуации психологической угрозы, и которые направлены на то, чтобы справиться с возникшими трудностями. Совладающее поведение (копинг) представляет собой совокупность осознанных, целенаправленных и адаптивных действий человека. Исследователи выделили несколько требований, при соблюдении которых возможно успешное преодоление трудной жизненной ситуации. В их число входят: реалистичное (адекватное) понимание возникших проблем и способность вовремя принимать меры, направленные на их уменьшение [22].

В отечественной психологии при анализе совладающего поведения большинство исследователей отводят центральную роль самому субъекту (человеку, действующему в ситуации). Академик А.В. Брушлинский определяет субъекта как целостный образ человека, который непрерывно взаимодействует с обществом и самостоятельно, активно ищет пути разрешения возникающих перед ним задач [19].

По определению Т.Л. Крюковой, совладающее поведение – это такие действия человека, которые, будучи осознанными и соответствующими как его личным особенностям, так и конкретной обстановке, помогают ему преодолеть стресс [33].

В своей диссертации Т.Л. Крюкова ясно сформулировала, какова цель адаптивного поведения – достижение эффективного (продуктивного) контакта человека с окружающей его средой. В основе совладающего поведения лежат отдельные действия человека, которые в психологии принято называть стратегиями преодоления (копинг-стратегиями) [33].

Т.Л. Крюкова полагает, что копинг-стратегии – это конкретные поступки человека, опирающиеся на осознаваемые им усилия. Их назначение заключается в помощи индивиду регулировать свое эмоциональное и интеллектуальное напряжение, обеспечивая тем самым наиболее

благоприятную (оптимальную) психологическую подстройку к внешним условиям [33].

В настоящее время как зарубежные, так и российские учёные отмечают существование разнообразных стратегий преодоления (копинг-стратегий).

В современной научной литературе можно встретить множество различных типов поведенческих и эмоциональных реакций на стресс, которые называют копинг-стратегиями.

Одной из самых известных систематизаций таких стратегий является модель, разработанная Р. Лазарусом и С. Фолкман. В рамках этой модели выделяется восемь ключевых копинг-механизмов, которые объединены в четыре смысловые категории:

Первая категория:

Аналитическое решение проблемы – предполагает целенаправленные действия по изменению проблемной ситуации, основанные на логическом и осмысленном подходе.

Агрессивное противодействие – включает напористые, иногда враждебные действия, направленные на изменение обстоятельств, а также склонность к риску.

Принятие вины – подразумевает осознание собственного вклада в возникновение трудностей и попытки исправить положение. Данные стратегии отражают активную позицию человека, его стремление самостоятельно повлиять на ситуацию [35].

Вторая категория:

Самообладание – представляет собой усилия по контролю над своими эмоциональными реакциями и поступками.

Позитивное переосмысление – включает поиск выгод и положительных сторон сложившегося положения. Эти копинг-механизмы основаны на управлении внутренним состоянием человека, изменение которого становится способом преодоления стресса [35].

Третья категория:

Психологическое отстранение – предполагает мысленное отделение от ситуации, снижение её субъективной важности.

Избегание и уход – включает желания и реальные попытки уклониться от решения проблемы.

Эти стратегии демонстрируют стремление уйти от столкновения с трудностями и отсутствие намерений что-либо менять – ни внешние обстоятельства, ни собственное состояние [35].

Четвертая категория:

Поиск внешней поддержки – означает обращение за помощью к другим людям. Эта стратегия не предполагает самостоятельных попыток справиться с проблемой [35].

Р. Лазарус утверждает, что любые стратегии совладания со стрессом базируются на двух вещах: на личном опыте человека и на тех внешних и внутренних условиях, которые его окружают. Эти условия он называет «копинг-ресурсами». По сути, они представляют собой устойчивые социальные и личностные особенности индивида, которые создают основу для успешного преодоления стрессовой ситуации [25].

Т.Л. Крюкова, рассматривая понятие копинг-ресурсов, указывает на те внутренние особенности личности, которые помогают человеку справляться с неблагоприятными внешними воздействиями. Эти же характеристики обеспечивают процесс приспособления к изменившимся условиям и влияют на выбор конкретного способа совладающего поведения [33].

Составными элементами совладающего поведения являются психологические защитные механизмы. Авторы опросника «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчик, Х. Конте и Х. Келлерман описали восемь видов психологической защиты: отрицание, вытеснение, возврат к более ранним формам поведения, возмещение, перенос собственных неприемлемых качеств на других, смещение реакции, рационализация и формирование противоположной установки [41].

Р. Лазарус выделил следующие виды копинг-механизмов, представленных на рис. 3.



Рис. 3. Виды копинг-механизмов по Р. Лазарусу [35]

По мнению исследователей Л. Перлина и Х. Шулера, существуют три главные разновидности психологических защитных механизмов: непосредственное разрешение проблемы, смена угла зрения на проблемную ситуацию и контроль над собственными эмоциональными переживаниями (то есть работа с эмоциональным дискомфортом) [51].

Дж. Амирхан предложил выделять три категории психологических защитных механизмов: обращение за помощью к окружающим, уклонение от трудных ситуаций и непосредственное преодоление проблем [4].

Исследователи Р. Моос, А. Биллинг и Д. Шеффер предложили собственную систематизацию вариантов адаптивного поведения. Они выделили три типа совладания:

– проблемно-ориентированный подход, при котором человек пытается либо полностью убрать источник стресса, либо изменить его характеристики;

– когнитивно-оценочный тип, когда личность ищет способы управления ситуацией за счёт изменения собственного восприятия и отношения к ней;

– эмоционально-ориентированный тип, в рамках которого человек сосредоточен на регуляции своих чувств, эмоций и своих внутренних переживаний [9].

Л.И. Анцыферова говорит о трех основных направлениях копинг-поведения, представленных на рис. 4.

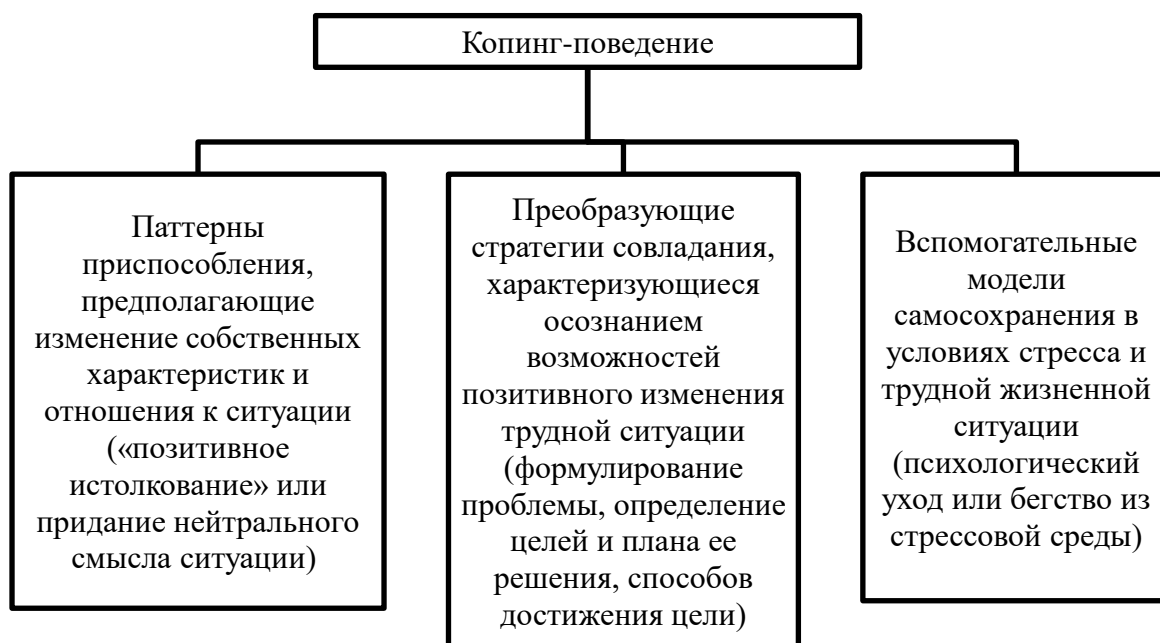


Рис. 4. Стратегии копинг-поведения по Л.И. Анцыферовой [5]

По мнению профессора И.М. Никольской, в основе любых стратегий адаптивного поведения лежат три ключевых признака: способность вступать в контакты с другими людьми, проявление инициативы и действий, а также то, на что именно направлены происходящие изменения. [40].

Используя эти основания, И.М. Никольская выделяет восемь моделей копинг-поведения, представленных на рис. 5.

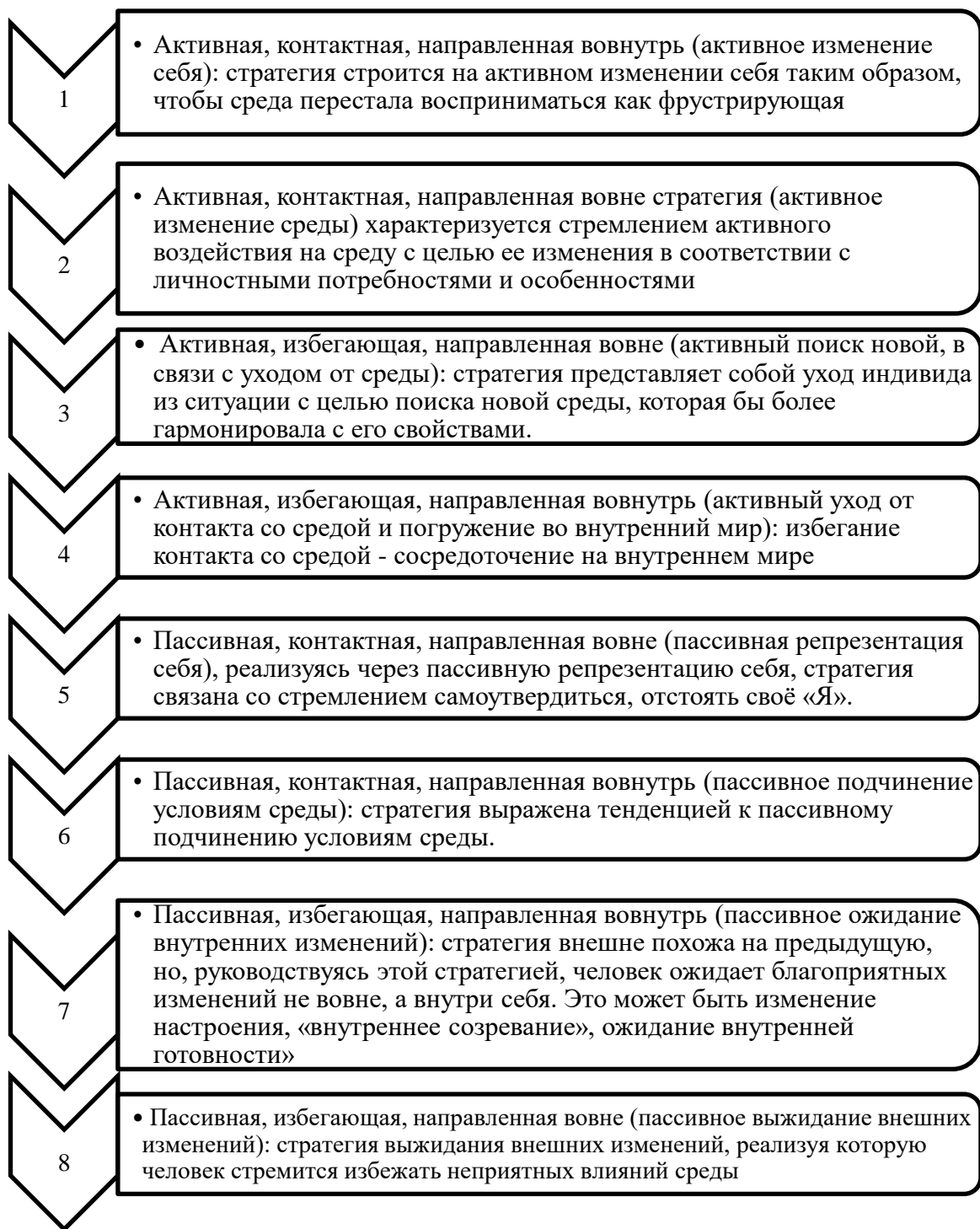


Рис. 5. Стратегии копинг-поведения по И.М. Никольской [40]

На основе проведенных исследований было установлено, что любая из описанных стратегий совладания со стрессом в одних обстоятельствах может оказаться эффективной и полезной, а в других – приводить к дезадаптации. Все зависит от конкретной ситуации.

Г.С. Кобылова отмечает, что стратегия совладания становится адаптивной тогда, когда она помогает сохранить равновесие между внутренней целостностью человека и окружающей его социальной средой в условиях, когда это равновесие оказывается под угрозой [30].

Т.Г. Бохан изучала особенности совладающего поведения у людей разных возрастов. На основе полученных данных исследователь сделала следующий вывод: в условиях стресса подростки чаще всего используют комбинацию таких способов, как ориентация на эмоции, конфронтационное поведение, уход от трудностей и переключение внимания. В то же время стратегии, направленные на решение проблем, применяются ими намного реже [9].

Ю.А. Коломейцев и С.А. Корзун предлагают классифицировать стратегии совладания в зависимости от того, насколько они способствуют приспособлению к стрессу. В рамках этого подхода различают три типа: полностью способствующие адаптации, частично способствующие и не способствующие адаптации [27].

Т.Л. Крюкова указывает, что под стилями совладающего поведения понимают такие наборы копинг-стратегий, которые отличаются наибольшей устойчивостью и регулярно используются человеком [32].

Таким образом, можно сделать следующие выводы.

Понятие «копинг» стало употребляться в американской психологической науке примерно с начала 1960-х годов. Оно использовалось для того, чтобы описывать и анализировать особенности поведения человека в стрессовых обстоятельствах. Термин «копинг» трактуется двояко: с одной стороны, это поведение, направленное на активное изменение сложившейся ситуации, а с другой – это те приемы и способы, которые человек самостоятельно вырабатывает для защиты от психических травм и негативных событий. В российской психологической науке вариант перевода английского термина «coping» предложила Л.И. Анцыферова. Она ввела для обозначения этого явления русскоязычное понятие «совладание».

На сегодняшний день в психологической литературе зафиксировано значительное число различных стратегий преодоления трудных жизненных обстоятельств. Ю.А. Коломейцев и С.А. Корзун предлагают оценивать копинг-стратегии с точки зрения их приспособительного потенциала. Согласно этому критерию, все стратегии делятся на три группы: способствующие полноценной адаптации, частично обеспечивающие адаптацию и ведущие к дезадаптации. Т.Л. Крюкова отмечает, что понятие «стиль совладающего поведения» охватывает те копинг-стратегии, которые человек использует чаще всего и которые отличаются наибольшим постоянством во времени.

Самой популярной в научной среде считается систематизация копинг-стратегий, разработанная Р. Лазарусом и С. Фолкманом. Согласно их модели, существует восемь основных способов совладания со стрессом: аналитическое решение проблемы, агрессивное противодействие, признание собственной ответственности, саморегуляция, поиск положительных сторон в сложившейся ситуации, эмоциональное отдаление от проблемы, уход от трудностей и обращение за помощью к окружающим.

1.2. Понятие самооценки в психологии

В психологической науке значительное место отводится исследованию самооценки, которая рассматривается как одно из ключевых свойств личности. При этом в данной области до сих пор отсутствует единая система понятий: содержание термина «самооценка» трактуется по-разному в зависимости от того, к какой научной школе или теоретическому направлению принадлежит автор.

Первые попытки осмыслить структуру личности и определить место самооценки в ней предпринимались в рамках функционального подхода, основоположником которого выступил американский ученый У. Джеймс. С его точки зрения, самооценка представляет собой отношение человека к

тому, насколько удачно или неудачно складывается его жизнь, а также к своему положению в обществе. Ученый разработал формулу:

$$\text{Самоуважение} = \text{Успех} / \text{Уровень притязаний}.$$

У. Джеймс объясняет это следующим образом: если числовое значение дроби увеличить за счёт роста числителя или же за счёт уменьшения её знаменателя, то итоговая величина дроби станет больше [15]

Английский психолог Р. Бернс трактует самооценку как эмоциональную составляющую Я-концепции. По его мнению, она показывает, в какой степени человек испытывает уважение к себе, ощущает свою значимость и позитивно относится ко всем аспектам собственной личности [7].

Американский психолог Т. Шибутани утверждает, что личность можно понимать как систему ценностей, в центре которой находится самооценка. Именно она служит основным стержнем этого ценностного единства [53].

Американский психолог К. Роджерс склонен считать, что самооценка является важным условием развития любого индивида, выступает одной из ключевых основ личности. В широком смысле самооценка рассматривается К. Роджерсом как средство приобщения человека к окружающему социуму. Индивид с адекватно сформированной самооценкой обладает развитыми нравственными и личностными качествами, способен нести ответственность за свои поступки, добросовестно выполняет свои обязанности [41].

Джордж Мид и Чарльз Кули, являющиеся основоположниками концепции «зеркального Я», пришли к заключению, что самооценка формируется в процессе общения человека с окружающими. Согласно их взглядам, человек оценивает себя через призму тех качеств и представлений, которые, как ему кажется, видят в нём другие люди [46].

В своих экспериментальных исследованиях уровня самооценки Ф. Хоппе оперирует такими понятиями, как «Уровень Я», «Самосознание» и «Я-концепция». Согласно его взглядам, уровень Я обладает тенденцией к сохранению максимально возможной высокой оценки. Это выражается в

двух противоположных устремлениях: избегании неудач и стремлении к успеху. Каждое из них ведет к разным последствиям. Опасение потерпеть неудачу заставляет человека сначала установить определённую планку самооценки, затем после успеха поднимать ее, а после провала – опускать. В свою очередь, ориентация на достижение возможного успеха порождает изначально высокий уровень самооценки, ее дальнейший рост при удачах и лишь незначительное снижение при ошибках [38].

Исследования зарубежных авторов свидетельствуют о том, что самооценка является категорией абстрактной, которая имеет место и в теории, и в повседневном обиходе. Самооценка является одним из базовых понятий обеспечения нормальной жизнедеятельности индивида. Самооценка – это нормальное состояние любого индивида, по сути, именно состояние адекватной самооценки является конечным базовым критерием определения допустимости любого выбора.

Далее проанализируем теории отечественных исследователей.

Выдающийся российский психолог Л.С. Выготский рассматривает самооценку как неотъемлемую часть самосознания личности. Он подчеркивает, что все процессы, связанные с самосознанием, не являются прямыми – они опосредуются через практическую деятельность человека и его взаимодействие с окружающими [11].

Л.С. Выготский утверждал, что формирование самооценки происходит через присвоение (интериоризацию) оценок, поступающих извне. Иными словами, в раннем возрасте ребёнок смотрит на себя так, как смотрят на него окружающие, и лишь позднее у него вырабатывается способность к самостоятельному оцениванию себя.

Б.Г. Ананьев, крупный представитель отечественной психолого-педагогической науки, исследовал процесс формирования самосознания в рамках общего развития личности. Самооценку он понимает как сложную и многосоставную часть самосознания. По его мнению, самосознание представляет собой непростой, опосредованный путь познания человеком

самого себя. Этот процесс разворачивается во времени: от отдельных, привязанных к конкретной ситуации образов себя через их постепенное объединение к целостному представлению о собственном «Я». При этом важнейшую роль играют оценки со стороны других людей, которые непосредственно участвуют в становлении личности [4].

Б.Г. Ананьев считал самооценку самостоятельной психологической категорией, важным психологическим регулятором поведения и эмоционального состояния личности, определяющим устойчивость и направленность внутреннего мира человека [4].

В.В. Столин также связывал самооценку с эмоциональной оценкой человеком самого себя, считая её центральным компонентом самосознания личности [42].

Известный российский психолог А.Н. Леонтьев, в отличие от Б.Г. Ананьева, выделившего в самооценке преимущественно когнитивную сторону, дополнил её структуру эмоциональной составляющей. Он рассматривал самооценку через понятие «чувство». С точки зрения Леонтьева, самооценка представляет собой устойчивое эмоциональное отношение, носящее ярко выраженный предметный характер. Такое отношение возникает в результате особого обобщения эмоциональных переживаний человека [36].

Как отмечает А.Н. Леонтьев, самооценка – это системообразующая ценность, по которой происходит объединение любых существ в сообщества и совместной деятельности. В концепции А.Н. Леонтьева самооценка рассматривается как результат осознания субъектом мотивов и результатов собственной деятельности [36].

И.И. Чеснокова, разработавшая собственную концепцию самосознания, разделяет точку зрения А.Н. Леонтьева о взаимосвязи когнитивной и эмоциональной сторон в структуре самооценки. И.И. Чеснокова описывает уровни сформированности самооценки, представленные на рис. 6.

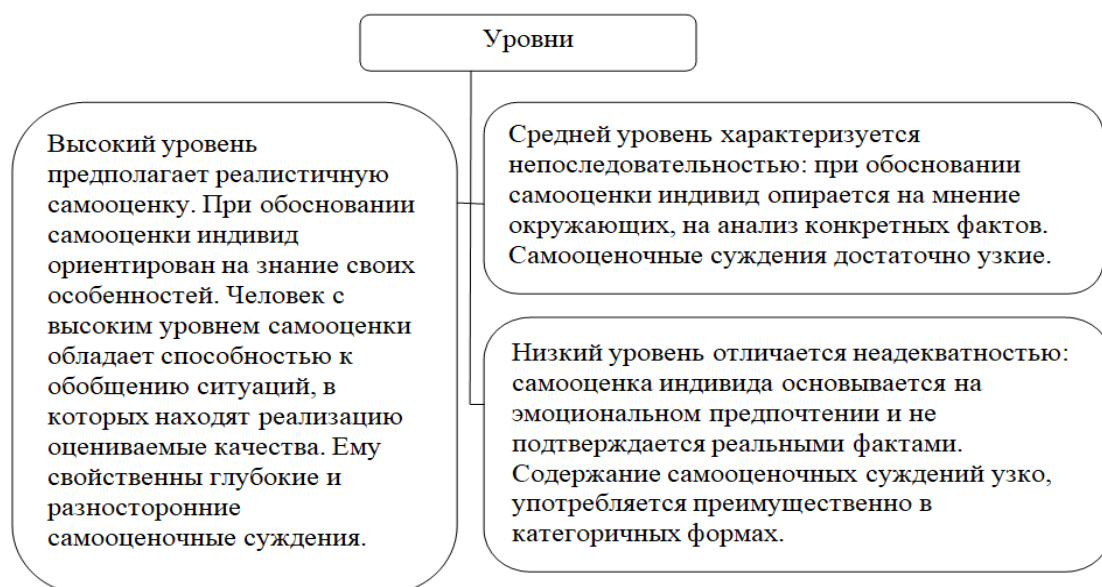


Рис. 6. Уровни сформированности самооценки (по И.И. Чесноковой) [52]

И.С. Кон утверждает, что самооценка входит в структуру Я-концепции и выступает не просто как совокупность сведений о себе, а как эмоционально окрашенное и оценочное отношение человека к своим личностным чертам, действиям и способностям.

А.В. Петровский, известный своими работами в области психологии личности, рассматривает самооценку как своеобразное наложение образа реального себя на представление о себе идеальном. Иными словами, это результат сравнения того, каким человек себя ощущает в действительности, с тем, каким он хотел бы быть [43].

Выдающийся психолог и философ С.Л. Рубинштейн рассматривал самооценку как стержневой элемент самосознания личности. Он полагал, что самооценка выполняет регулирующую роль в поведении человека. Формирование этой регуляторной функции, по С.Л. Рубинштейну, тесно связано с ростом устойчивости самооценки. Именно устойчивое отношение человека к себе, подчёркивал учёный, отражает его сложившееся самовосприятие и способно значительно влиять на поступки и поведение в целом. С.Л. Рубинштейн отмечал, что самооценка выражает активное

отношение личности к себе, является формой проявления самосознания и неразрывно связана с деятельностью человека[42].

Л.И. Божович, последовательница Л.С. Выготского и известный отечественный психолог, указывает, что самооценка служит проявлением базовых характеристик личности, а также отражает её деятельностную позицию и жизненную направленность [10].

О.А. Белобрыкина связывает самооценку с поведением человека. Под поведением она понимает совокупность внешних проявлений личности в физическом и социальном окружении. Поведение может быть деятельным или бездеятельным, выражаться в активных действиях либо, напротив, в пассивности, однако оно всегда получает ту или иную оценку с точки зрения общественного одобрения. Выделяется три варианта: социально одобряемое поведение (например, участие в благотворительности), социально нейтральное (к примеру, обычный поход в магазин) и социально порицаемое (скажем, отказ от ребёнка с помещением его в детский дом или неучастие в выборах). Более того, степень порицания может варьироваться в зависимости от того, насколько сильно при этом нарушаются права других членов общества. Сказанное самым непосредственным образом влияет на формы самооценки – общую и частную [6].

М.И. Лисина в своих исследованиях доказала, что самооценка выступает неотъемлемым компонентом существования и жизнедеятельности любого индивида, она служит средством проявления собственного «Я» человека и механизмом для объединения людей в группы. Самооценка является условием социализации личности, успешность которой обусловлена разнообразием связей человека с окружающими его людьми. Самооценка – это способ человека заявить о себе, она выступает связующим звеном развития всех психических процессов. Сформированная самооценка опосредует коммуникативные связи и оказывает непосредственное влияние на социализацию индивида [12].

А.В. Захарова характеризует самооценку как осмысление человеком сведений о себе через призму определённых ценностей и идеальных образцов. По её мнению, самооценка объединяет в себе осознаваемые и неосознаваемые элементы, эмоциональную и рациональную стороны, частные и общие характеристики, а также то, что человек демонстрирует вовне, и то, что составляет его реальное внутреннее содержание [21].

Л.И. Дементий делает вывод, что самооценка представляет собой личностное новообразование, которое напрямую участвует в регулировании поступков и поведения человека. Согласно её взглядам, самооценка занимает центральное место в структуре личности; она складывается при непосредственном участии самого человека и служит отражением уникальности его внутреннего мира [29].

Не вызывает сомнений, что самооценка является одним из ключевых понятий психологии личности. Это объясняется тем, что она выражает то, как человек относится к самому себе: к собственным чертам, способностям и достигнутым результатам.

Самооценка является важнейшим компонентом самосознания, определяющим характер поведения, уровень притязаний и эмоциональное состояние личности. В Приложении А. представлены трактовки понятия «самооценка» в различных научных школах.

Профессор Д.Б. Эльконин указывает на двойственный характер самооценки, который выражается в неразрывной связи двух её составляющих: познавательной (когнитивной) и эмоциональной. Первая включает в себя совокупность представлений человека о самом себе, вторая – его отношение к себе, показывающее, насколько он удовлетворён собой [44].

Л.И. Анцыферова сделала вывод, что формирование самооценки напрямую зависит от тех изменений, которые происходят во взаимодействии человека с окружающей средой. Это наблюдение подчёркивает значимость как внешних обстоятельств, так и внутренних преобразований для выработки

реалистичной самооценки и полноценного существования личности в обществе [5].

А.В. Захарова описывает становление самооценки как динамичный процесс. На начальных этапах человек может отвергать окружающий мир и испытывать к нему недоверие, однако постепенно, через механизмы социализации и освоение новых социальных ролей, происходит психологическое приспособление к среде. В ходе этого процесса формируются личностные новообразования, усваиваются общественные нормы и правила поведения, позволяющие успешно взаимодействовать с социумом [21].

О.А. Белобрыкина предлагает организовывать работу по развитию самооценки, опираясь на следующие положения:

- принцип дифференциации, предполагающий учет индивидуальных склонностей, возможностей и потребностей как каждого отдельного человека, так и определенных групп людей;

- принцип индивидуализации, означающий построение работы с человеком с учетом его личного темпа освоения информации и имеющихся способностей;

- принципы систематичности и последовательности, требующие, чтобы формирование самооценки происходило в строго определенном порядке, в рамках целостной системы; это касается как содержательной стороны, так и самого процесса психологической работы [6].

Таким образом, можно сделать следующие выводы.

Исследования сущности и содержания самооценки ведутся по разным направлениям. Однако, все ученые, занимающиеся этим явлением, сходятся во мнении о том, что самооценка представляет собой то, как человек оценивает собственное место в обществе, а также свои жизненные удачи и неудачи. Наличие в структуре самооценки трех взаимосвязанных элементов (познавательного, оценочно-эмоционального и поведенческого) было обосновано в работах У. Джеймса, А.В. Захарова, В.А. Ядова и ряда

других исследователей. В настоящей работе в качестве рабочего будет принято определение, предложенное И.И Чесноковой, согласно которому самооценка является важной составляющей самосознания и включает, кроме знаний о себе, также оценку своих возможностей, способностей, нравственных качеств и места среди других людей. Объектами самооценки могут быть различные проявления психической сферы человека, а также поступки и действия, совершаемые им. Адекватная самооценка способна влиять на поведение и убеждения человека, а неадекватная – преграда на пути к развитию личности [52]. На наш взгляд, в приведенном определении аккумулированы все необходимые компоненты самооценки. Самооценка – интегративное образование, строго специфическое, которое непрерывно варьирует и усовершенствуется.

1.3. Проявление копинг-стратегий и самооценки в подростковом возрасте

Анализ классических возрастных периодизаций, предложенных ведущими психологами, позволяет определить подростковый возраст как период от 11 до 17 лет. В свою очередь, внутри этого диапазона выделяются две подстадии: раннее отрочество (11–15 лет) и старший подростковый возраст (15–17 лет). Подростковый период считается самым трудным этапом становления личности, поскольку в это время человек только вступает во взрослую жизнь, его психоэмоциональное состояние отличается неустойчивостью, а жизненный опыт ещё недостаточен [11].

В подростковом периоде на человека, который только взрослеет, одновременно воздействуют процессы социализации, накопление нового жизненного опыта и формирование себя в качестве социальной личности. Поэтому непростая ситуация взросления неизбежно приводит кразного рода изменениям в поведении, что, в свою очередь, сказывается на выборе копинг-стратегий и на особенностях самооценки.

На формирование самооценки и способов совладания со стрессом у подростков влияют как внутренние, так и внешние обстоятельства. Выявление и систематизация этих факторов необходимы для создания психолого-педагогических программ, направленных на развитие у подростков с заниженной самооценкой эффективных (адаптивных) стратегий преодоления трудностей.

Любой период взросления открывается и завершается кризисом. В ходе этого кризиса возникают личностные новообразования, которые существенно преобразуют как психическое состояние подростка, так и его социальную жизнь.

По мнению А.С. Абрамовой и Е.Ю. Кудрявцевой, подростковый возраст неразрывно связан с тем, как человек определяет себя в обществе: осознает и находит свое место среди других людей (как близких, так и дальних), а также осваивает новые социальные роли. Иными словами, авторы рассматривают этот период как время становления самооценки, формирования собственного «Я», обретения идентичности в качестве члена социума, социализации и определения своей позиции в социальной среде [1].

Е.Ю. Кудрявцева, Н.В. Кергилова и О.К. Сазонова отмечают, что становление самооценки невозможно без общения с окружающими. Именно через взаимодействие с другими людьми человек приобретает опыт освоения социальных ролей. Авторы подчёркивают: чем активнее подросток в налаживании контактов, тем прочнее и разнообразнее его социальные связи, а значит, тем реалистичнее и адекватнее становится его самооценка [34].

Для понимания природы самооценки и механизмов совладающего поведения в подростковом возрасте требуется выделить совокупность внешних и внутренних условий, определяющих их формирование.

Формированию заниженной самооценки и неэффективных (дезадаптивных) способов совладания со стрессом у подростка способствуют следующие обстоятельства:

- наличие внешних физических особенностей, которые заметно выделяют подростка среди ровесников;
- коммуникативные трудности, мешающие полноценному общению с окружающими;
- иные препятствия для нормального, полноценного и регулярного взаимодействия с людьми (например, жизнь в труднодоступном или удаленном районе, неблагополучная семейная обстановка или любые другие причины, которые приводят к социальной изоляции подростка) [54].

Заниженная самооценка и неадаптивные стратегии совладания у подростка складываются под влиянием внешних средовых факторов. Эти факторы оказывают разрушительное воздействие на личность, в результате чего подросток по тем или иным причинам начинает прибегать к неэффективным, дезадаптивным формам поведения. В качестве ключевых причин, ведущих к формированию низкой самооценки и неадаптивных копинг-стратегий, можно выделить следующее.

Во-первых, неблагополучная семейная среда подрывает развитие подростка буквально во всех аспектах. В таких условиях практически невозможно вырастить психически и социально здоровым человеком, а также пройти полноценную, экологичную социализацию.

В.Д. Кожейкина отмечает, что влияние неблагополучной семьи является настолько многоаспектным, что практически невозможно выделить какое-то одно направление, в котором это воздействие было бы самым сильным и разрушительным. Страдает вся личность подростка: как его внутренний мир, так и внешние проявления. Именно поэтому семьи, находящиеся в неблагополучном положении, требуют особого внимания и контроля со стороны государства. Наиболее тяжелые случаи семейного неблагополучия влекут за собой ограничение или лишение родителей их прав, а также другие меры государственного принудительного вмешательства [26].

Во-вторых, отсутствие здорового и достаточного общения между взрослым и ребенком. Общение с тем взрослым, кто непосредственно заботится о ребенке и воспитывает его, является важнейшим условием как психического, так и физического развития. Именно поэтому особое значение приобретает формирование основ такого общения уже в самых ранних контактах ребенка с родителями или другими близкими людьми. Если ребенок растет в условиях дефицита эмоциональных контактов и общения, то помимо возможных трудностей с самовыражением во внешней среде, у него постоянно будет возникать непонимание со стороны сверстников и окружающего мира в целом [2].

В-третьих, боязнь перемен. Подростковый возраст представляет собой череду постоянных перемен, как внутренних (физиологических), так и внешних (социальных). Те подростки, которые росли в благоприятных условиях и психически здоровы, обычно воспринимают эти изменения с интересом. Напротив, те, кто в силу своего прошлого опыта ощущает себя уязвимым, реагируют на перемены агрессивно, с неприятием и страхом.

В-четвертых, заниженная самооценка и неэффективные стратегии совладания со стрессом возникают в тех случаях, когда подросток оказывается в положении изгоя. По разным причинам (из-за внешних отличий, смены привычного окружения, дефектов речи, слуха или других нарушений, мешающих общению) подросток может попасть в дезадаптивную среду. В такой обстановке подросток замыкается в себе и становится объектом травли со стороны ближайшего окружения. В результате он утрачивает чувство собственных личностных границ и перестает понимать границы других людей, из-за чего при столкновении со сложной ситуацией может их нарушить [49].

Отдельно стоит остановиться на сравнительно новом, но уже получившем широкое признание понятии – буллинг. Под ним понимают систематическое унижение конкретного подростка, которое становится привычным и допустимым в рамках малой социальной группы (класса,

компании), причем личные границы этого подростка оказываются уже нарушенными («продавленными»). Примечательно, что те, кто однажды подвергся буллингу, нередко продолжают сталкиваться с ним даже после смены окружения. У таких подростков формируется устойчивое самовосприятие себя в роли жертвы, и они бессознательно воссоздают привычную травмирующую ситуацию уже в новой среде, поскольку в их искажённой психологической картине мира такое положение вещей воспринимается как нормальное и даже в каком-то смысле безопасное [3].

В-пятых, заниженная самооценка и неадаптивные способы совладания со стрессом складываются и в тех случаях, когда подросток занимает позицию аутсайдера. В отличие от изгоя, который может оказаться в такой роли из-за временного стечения обстоятельств, аутсайдер пребывает в этом статусе постоянно. Чаще всего в роли аутсайдеров оказываются подростки из семей, чей доход ниже, чем у большинства в их ближайшем окружении. При этом сам ребёнок может не испытывать острой нужды, однако на фоне сверстников он проигрывает по некоторым социальным параметрам. Речь может идти не только о бедности, но и о расовой принадлежности, цвете кожи, общественном положении родителей и тому подобном. Из-за этих отличий такие дети отвергаются ровесниками: дружить с ними становится непрестижно и даже рискованно для репутации [48].

В-шестых, формированию низкой самооценки и неадаптивных копипинг-стратегий способствуют социальные сети. Сегодня окружающая среда подростка во многом складывается под влиянием социальных сетей и мессенджеров, которые задают образцы для подражания. Подростки нередко сравнивают себя с идеализированными картинками из социальных сетей, что ведет к возникновению комплексов. Кроме того, в интернет-пространстве широко представлены сцены насилия и пропаганда криминальной субкультуры. В совокупности все эти факторы способствуют формированию у подростков неадаптивных, деструктивных форм поведения.

В-седьмых, низкая самооценка и неадаптивные копинг-стратегии формируются под воздействием социально опасных групп. Взросление ребёнка неразрывно связано с чрезвычайно значимым процессом – расширением круга его обязанностей и, что не менее важно правильно донести до подростка, с возникновением и укреплением его ответственности, в том числе юридической (деликтной).

Как поясняет А.П. Лукашова, пока ребенок мал, всю полноту ответственности за него несут родители. Однако с достижением 14 лет подросток уже сам отвечает за причинённый им вред и может быть привлечён к уголовной ответственности за наиболее серьезные преступления. А с 16 лет наступает уже полная уголовная и административная ответственность [37].

Подростковая инфантильность, нередкое ощущение собственной безнаказанности и ложное чувство вседозволенности, возникающие в силу ещё незрелого возраста, зачастую становятся причинами детской преступности или совершения административных правонарушений. Иными словами, социализация подростка включает, в том числе и формирование у него осознанной деликтной ответственности перед обществом, и в этом проявляется еще одна грань новой социальной роли взрослеющего человека.

Подросток нередко становится лёгкой мишенью для криминальных элементов, которые используют его в своих интересах. Если ребенок с ранних лет воспитывался в преступной среде, то дезадаптивное поведение воспринимается им как естественное, а иного способа выстраивать свою жизнь он просто не знает. Следовательно, в семьях, где есть осужденные родственники, высока вероятность вырастить подростка со склонностью к неадаптивным формам поведения и с заниженной самооценкой [8].

В-восьмых, становлению заниженной самооценки и неэффективных копинг-стратегий также способствует такое явление, как подростковый бунт. Как уже отмечалось ранее, взросление ребенка, согласно мнению многих психологов и социологов, представляет собой переход от одного кризисного

этапа к другому. Эти кризисы сопровождаются крайними формами поведения, которые в психологической литературе называют бунтами. В состоянии такого бунта у подростка размываются рамки социально приемлемого поведения, и он способен совершить поступки, на которые в обычном, некризисном психоэмоциональном состоянии вряд ли решился бы. Кроме того, с помощью бунта подростки нередко сопротивляются попыткам взрослых установить над ними жёсткий контроль.

Подростковый конфликт, связанный с процессом взросления, нередко возникает из-за того, что взрослые продолжают относиться к подростку как к ребёнку. При этом встречаются разные перекосы. Иногда взрослый, склонный к конфликтному взаимодействию, формально признаёт наличие у подростка прав, но при этом не наделяет его никакими обязанностями и не передаёт ответственности. Однако значительно чаще складывается обратная ситуация: от подростка требуют соблюдения множества новых обязанностей, но при этом не предоставляют ему соответствующих прав, особенно в вопросах самостоятельного распоряжения собственной жизнью. В такой ситуации молодой человек начинает отстаивать своё право считаться взрослым [17].

К тому же среда, в которой вращается подросток, зачастую отличается высокой степенью агрессивности, поскольку каждый её участник воспринимает своё положение в мире через призму естественного отбора и соперничества. В результате процесс включения ребёнка в коллектив сверстников нередко оказывается крайне сложным и болезненным.

В-девятых, развитию низкой самооценки и неадаптивных копинг-стратегий способствуют сложности самоконтроля, который у подростка осуществляется на двух уровнях. Первый – гормонально-эмоциональный, который в период возрастных изменений психики отличается крайней неустойчивостью. Второй – уровень социального регулирования и осознания личной ответственности за возможные правонарушения. Однако из-за гормональных перестроек подросток перестаёт контролировать себя и на

этом уровне. Сознание также подвергается искажениям, в результате чего неадекватно оценивается окружающая обстановка, что может приводить к вспышкам агрессии и другим формам неадаптивного поведения. Немаловажную роль здесь играет и окружение подростка [24].

Таким образом, можно сделать следующие выводы.

Обобщение классических возрастных периодизаций, предложенных основоположниками возрастной психологии, позволяет определить границы подросткового возраста промежутком от 11 до 17 лет. Внутри этого диапазона принято различать две фазы: младший подростковый возраст (с 11 до 15 лет) и старший подростковый возраст (с 15 до 17 лет). В переходном возрасте на формирующуюся личность одновременно влияют процессы социализации, накопление нового жизненного опыта и обретение себя в качестве социального существа. Поэтому непростая ситуация взросления неизбежно вызывает разнообразные сдвиги в поведенческих реакциях, которые, в свою очередь, сказываются на том, как складываются копинг-стратегии и самооценка.

Самооценка и способы совладания со стрессом у подростка складываются как закономерный итог воздействия на него факторов двух типов: внутренних и внешних. К первым относятся психофизиологические процессы, происходящие в самом организме, ко вторым – влияние социальной среды на ход взросления. Выявление и упорядочивание этих факторов необходимы для создания психолого-педагогических программ, направленных на выработку у подростков с пониженной самооценкой конструктивных (адаптивных) приёмов преодоления трудностей.

1.4. Методы развития адаптивных копинг-стратегий

Для того, чтобы выработать у подростка эффективные (адаптивные) способы совладания со стрессом, необходима целенаправленная психолого-педагогическая деятельность. Она должна быть ориентирована на создание

проактивных копинг-ресурсов и формирование продуктивных поведенческих стратегий. В конечном счете, это рассматривается как наращивание адаптационного потенциала личности.

Для коррекции негативных когнитивных схем, деструктивных мыслей и стереотипных моделей мышления используются методы когнитивно-поведенческой терапии. В ходе такой работы у подростков отрабатываются поведенческие умения – уверенное поведение (ассертивность) и навыки взаимодействия с окружающими. В число применяемых форм входят беседы, наблюдение, упражнения, направленные на понимание другого человека (развитие эмпатии), а также другие приёмы.

В рамках групповой работы проводятся обсуждения, цель которых – помочь подросткам осознанно подходить к выбору конструктивных способов преодоления стресса. Примерные темы для таких занятий: «Как справиться с непростыми жизненными обстоятельствами», «Как мы воспринимаем проблему?», «Дадим отпор трудностям!» [51].

В работе используются игровые приемы, включая ролевые игры, психогимнастические упражнения и словесные игры. Их цель – разобрать проблемные ситуации, с которыми подросток может реально столкнуться в повседневной жизни. Игровая форма помогает заинтересовать ребят, создаёт в группе непринуждённую атмосферу, нормализует эмоциональное состояние, благодаря чему подростки относятся к занятиям в целом положительно.

С целью формирования конструктивных поведенческих моделей, повышения приспособительных возможностей и выбора продуктивных стратегий совладания со стрессом используются вербальные игры. В ходе таких игр анализируется конкретная ситуация и предлагаются разные варианты её завершения (например, упражнения «Закончи мысль», «Окажи поддержку»). В данных игровых упражнениях подросткам предлагается искать способы разрешения одной и той же ситуации с различных ракурсов и позиций с учетом проявления разных эмоций и совершения разных

поступков. Решение подобных задач предполагает проблемно-творческий подход [43].

В ходе ролевых игр участники разыгрывают поступки и взаимоотношения реальных людей либо персонажей из книг и фильмов. Подростки разбирают как подлинные, так и придуманные истории, благодаря чему приобретают опыт совладания с самыми разными сложными обстоятельствами, учатся справляться с тревогой и страхами, а также совершенствуют коммуникативные навыки (пример, упражнение «А если бы все сложилось иначе?»).

Психогимнастические и словесные игры включают в себя отдельные приёмы психодрамы. Они позволяют не только разыгрывать жизненные эпизоды, но и одновременно дают возможность взглянуть на эти ситуации со стороны, как бы глазами внешнего наблюдателя.

В целом психогимнастические игровые упражнения помогают справляться с коммуникативными барьерами, снижают эмоциональное напряжение, открывают возможности для самовыражения и раскрытия личности, а также подводят подростка к осознанному выбору продуктивных стратегий преодоления сложных ситуаций (примеры тем: «Грубый... продавец», «Моё состояние») [38].

Релаксационные техники, которые включены в такие упражнения, как «Доброе животное», «Поддержка», «Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне», «Цветное настроение», позволяют за довольно короткое время снять у подростков эмоциональное перенапряжение и ослабить психологические и физиологические признаки стресса. Благодаря этому у подростков появляется возможность научиться более спокойно и взвешенно оценивать трудную ситуацию, а затем, находясь в расслабленном состоянии, анализировать её и выбирать для решения проблем стратегию «Планирование решения проблемы».

Использование в работе терапевтических метафор, нацеленных на личностное развитие подростков и помогающих им обнаружить в себе

новые ресурсы для выхода из кризисной ситуации (например, «Подросток разозлился», «Копилка эмоциональных реакций»), демонстрирует высокую эффективность при формировании конструктивных способов совладания со стрессом. Такие метафоры хорошо сочетаются с отдельными приемами арт-терапевтической работы [30].

То, насколько подросток способен к рефлексии, напрямую связано с выработкой у него конструктивных стратегий совладания: он учится осмысленно оценивать сложную ситуацию и находить верный способ её разрешения. Именно поэтому в ходе занятий подростков побуждают к самоанализу, сравнению собственных действий в начале и в конце встречи. Для этого используются вопросы: «Чем мы занимались?», «Что нового узнали?», «Как можно применить эти знания в жизни?».

Эффективным методом развития адаптивных копинг-стратегий является арт-терапия. Арсенал форм, видов и методов арттерапии в современной психологии достаточно велик. Наиболее известными и эффективными являются следующие виды:

- рисуночная терапия, основанная на изобразительном искусстве;
- библиотерапия (литературное сочинение, творческое прочтение художественных книг);
- музыкальная терапия;
- танцевальная терапия;
- терапия киноискусством [25].

Примеры применяемых арт-терапевтических приемов:

- передайте с помощью цвета те эмоции, которые возникли в проблемной ситуации, и придумайте название для своей работы;
- напишите «письмо», в котором изложите свои предложения о том, какие действия помогут справиться с проблемой;
- сделайте рисунок или цветовой набросок, иллюстрирующий развязку придуманной истории; затем, уже в состоянии, когда трудности позади и вопрос решён, снова выразите свои переживания через цвет и дайте рисунку

новое название.

Один из примеров проективной методики: психолог предлагает подростку придумать собственный творческий продукт, т.е. то, что поможет им сохранять спокойствие в непростой ситуации и укрепит веру в свои силы. В качестве такого продукта может выступать подходящая пословица или поговорка, смысловой рисунок, герб, символ, эмблема или афоризм. Готовую работу предлагается оформить (записать текстом или изобразить графически). [13].

Таким образом, можно сделать следующие выводы.

Для развития адаптивных копинг-стратегий применяются беседы, наблюдения, упражнения на развитие эмпатии, игровые формы работы (ролевые, психогимнастические и вербальные игры), терапевтические метафоры, арт-терапия (рисуночная терапия, библиотерапия, музыкальная терапия, танцевальная терапия, терапия киноискусством).

Выводы по Главе 1

Изучением копинг-стратегий в психологии занимались как зарубежные авторы (Р. Лазарус, Дж. Роттер, Ш. Тейлор, С. Фолкман, Э. Хайм и другие), так и российские ученые, в числе которых Л.И. Анцыферова, Т.Г. Бохан, Т.Л. Крюкова, К.С. Нартова-Бочавер, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский и другие.

В основу исследования легло определение Т.Л. Крюковой: копинг-стратегии – это стратегии поведения, позволяющие субъекту с помощью осознанных действий способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией.

В психологической литературе описано большое количество разнообразных копинг-стратегий. Ю.А. Коломейцев, С.А. Корзун предлагают подразделять копинг-стратегии в зависимости от того, насколько они помогают человеку приспособиться к стрессу. Соответственно, выделяются три группы: адаптивные, частично адаптивные и неадаптивные. Адаптивные копинг-стратегии – это стратегии, отражающие попытки человека так или иначе справиться со стрессовой ситуацией, преодолеть ее. Неадаптивные копинг-стратегии – это стратегии, ориентированные на использование непродуктивных способов совладания

Самооценка представляет собой одну из ключевых структур самосознания. Она включает не только представления человека о самом себе, но и то, как он оценивает собственные возможности, способности, моральные качества, а также своё место среди окружающих. В подростковом периоде на взрослеющую личность одновременно влияют социализация, накопление нового жизненного опыта и процесс становления себя в качестве социального существа. Становление самооценки и копинг-стратегий у подростка представляет собой закономерный итог воздействия двух групп факторов. К внутренним относятся психофизиологические изменения, происходящие в организме, к внешним – социальные влияния, которые среда оказывает на процесс взросления.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ САМООЦЕНКИ

2.1. Описание эмпирической выборки и методик исследования

Для достижения цели исследования необходимо было провести эмпирическое исследование. Базой исследования послужило: Муниципальное бюджетное образовательное учреждение № XX. В эмпирическом исследовании приняло участие – 40 подростков в возрасте 15-16 лет.

С целью исследования самооценки и копинг-стратегий подростков применялись следующие методики:

1) Методика изучения самооценки Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, в модификации А.М. Прихожан.

Цель: измерение уровня самооценки.

Испытуемым предлагается следующая инструкция: «Здесь нарисовано 7 таких линий и написано, что каждая из них означает. Оцени себя по каждому из предложенных здесь качеств, сторон личности и черточкой (-) отметь на каждой линии эту самооценку. После этого представь, каким должно было бы быть это качество, сторона личности, чтобы ты был удовлетворен собой, чувствовал гордость за себя. Отметь это на каждой линии знаком (x)» [42].

Обработке подлежат результаты на шкалах 2-7. Для удобства подсчета оценка переводится в баллы. Размеры каждой шкалы равны 100 мм, в соответствии с этим начисляются баллы (например, 54 мм = 54 балла).

2) «Опросник способов совладания» (Р. Лазарус).

Цель: изучение особенностей копинг-стратегий.

Материал: бланк ответов.

Ход проведения исследования: «Испытуемому предлагается инструкция «Необходимо ответить на вопросы, исходя из того, насколько

часто эти утверждения верны для Вас. Отвечать следует на все пункты, даже если данное утверждение к Вам вообще не относится» [35].

Всего оцениваются следующие шкалы:

- Конфронтационный копинг;
- Дистанцирование;
- Самоконтроль;
- Поиск социальной поддержки;
- Принятие ответственности;
- Бегство-избегание;
- Планирование решения проблемы;
- Положительная переоценка проблемы.

Таким образом, была определена эмпирическая выборка и подобран диагностический инструментарий.

2.2. Результаты исследования копинг-стратегий и самооценки подростков

Представим результаты диагностики по вышеприведенным методикам.

Результаты по методике измерения самооценки Дембо-Рубинштейна (в модификации А.М. Прихожан) приведены в Приложении Б.

Наглядно полученные результаты представлены на рис. 7.

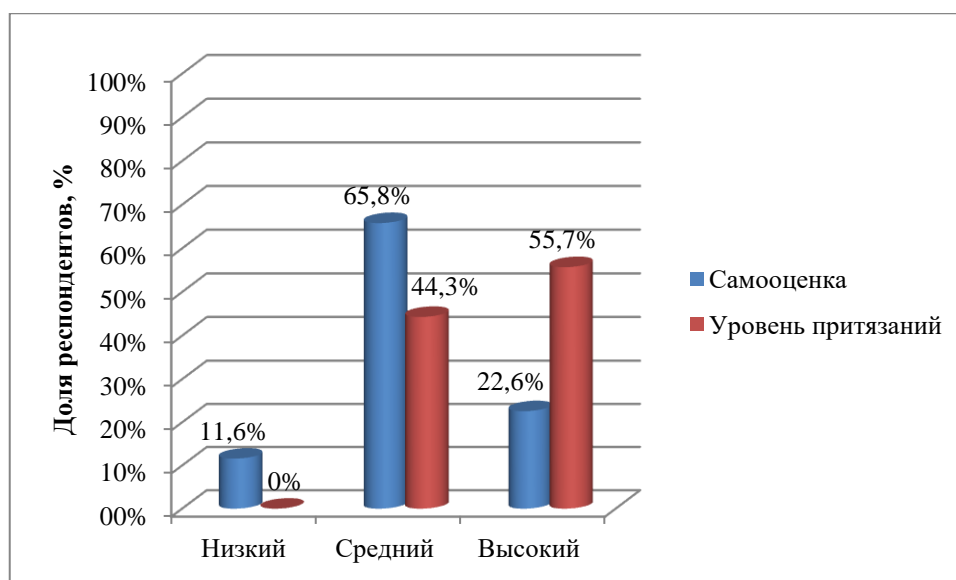


Рис. 7. Результаты исследования самооценки и уровня притязаний подростков (методика измерения самооценки Дембо-Рубинштейна, в модификации А.М. Прихожан)

Анализ данных, представленных на рисунке 7, позволяет сделать следующие выводы.

Высокий уровень самооценки продемонстрировали 8 испытуемых (22,6%). Подобные показатели могут свидетельствовать о личностной незрелости, завышенных представлениях о собственных возможностях, а также о недостаточной способности адекватно оценивать результаты своей деятельности и корректно соотносить их с достижениями окружающих. Нередко завышенная самооценка становится препятствием для конструктивного самосовершенствования и объективного восприятия критики.

Средний уровень самооценки наблюдается у большинства участников исследования – 26 человек (65,8%). Такой уровень является оптимальным, поскольку отражает адекватное отношение личности к себе, своим успехам и неудачам. Испытуемые с данным уровнем самооценки, как правило, обладают устойчивым чувством уверенности в себе, способны трезво оценивать собственные возможности и видеть пути дальнейшего развития, что является важным показателем личностной зрелости.

Низкий уровень самооценки выявлен у 6 испытуемых (11,6%). Данный результат может свидетельствовать о внутренней неуверенности, повышенной тревожности, склонности к самообвинению и заниженной вере в собственные силы. У таких школьников нередко наблюдаются трудности в процессе самореализации и межличностного взаимодействия, что может указывать на определённые проблемы в становлении личности.

Высокий уровень притязаний характерен для 22 испытуемых (55,7%). Этот показатель может отражать стремление к достижению высоких целей, однако в некоторых случаях – и нереалистичное представление о собственных возможностях. Подобная несоразмерность притязаний и реальных ресурсов может приводить к разочарованию и внутреннему напряжению при столкновении с трудностями.

Средний уровень притязаний отмечен у 18 испытуемых (44,3%). Он свидетельствует о сбалансированности между амбициями и реальными возможностями личности. Такие школьники, как правило, осознают собственные сильные и слабые стороны, ставят достижимые цели и проявляют устойчивость в процессе их реализации, что является благоприятным фактором личностного развития.

Испытуемых с низким уровнем притязаний не выявлено, что можно расценивать как положительный результат, указывающий на наличие у всех участников исследования определённого стремления к самореализации и успеху.

Таким образом, у большинства подростков зафиксирован средний уровень самооценки, что свидетельствует об адекватном восприятии собственных возможностей и способностей. Подобный уровень самооценки можно считать оптимальным, поскольку он способствует формированию внутренней устойчивости, реалистичной самооценки и позитивной динамики личностного развития.

В то же время у значительной части старших подростков выявлен высокий уровень самооценки, что может указывать на завышенные ожидания

и недостаточную критичность по отношению к собственным возможностям. Подобная несоразмерность между самооценкой и притязаниями может стать источником внутреннего напряжения и разочарований при столкновении с объективными трудностями.

Результаты по методике «Опросник способов совладания» (Р. Лазарус) приведены в Приложении В. К адаптивным копинг-стратегиям Р. Лазарус относит «Самоконтроль», «Принятие ответственности», «Планирование решения проблемы», «Положительная переоценка проблемы», «Поиск социальной поддержки». К неадаптивным копинг-стратегиям Р. Лазарус относит «Конфронтационный копинг», «Дистанцирование», «Бегство-избегание».

Наглядно полученные результаты представлены на рис. 8.



Рис. 8. Результаты исследования преобладающих копинг-стратегий подростков (методика «Опросник способов совладания» Р. Лазаруса)

Анализ данных, представленных на рисунке 8, позволяет сделать следующие выводы.

По шкале «Конфронтационный копинг» (неадаптивная копинг-стратегия) 60% испытуемых продемонстрировали высокий уровень напряжённости копинга, 30% – средний и 10% – низкий. Подростки с высокими показателями по этой шкале склонны активно и настойчиво воздействовать на ситуацию, нередко проявляя агрессивность, враждебность и готовность к риску в попытке изменить обстоятельства.

По шкале «Дистанцирование» (неадаптивная копинг-стратегия) высокий уровень напряжённости наблюдается у 40% испытуемых, средний – у 50%, низкий – у 10%. Подростки с высокими результатами по этой шкале стремятся эмоционально отстраниться от стрессовой ситуации, уменьшая её субъективную значимость и влияние на внутреннее состояние.

По шкале «Самоконтроль» (адаптивная копинг-стратегия) высокий уровень напряжённости копинга отмечен у 10% подростков, средний – у 40%, низкий – у 50%. Это свидетельствует о том, что большинство испытуемых не склонны активно регулировать свои эмоции и поведение в стрессовых ситуациях, предпочитая более пассивные стратегии совладания.

По шкале «Поиск социальной поддержки» (адаптивная копинг-стратегия) высокий уровень проявили 20% участников, средний – 50%, а низкий – 30%. Таким образом, часть старших школьников ориентируется на получение помощи и поддержки от окружающих, стремясь найти эмоциональное, информационное или практическое содействие в преодолении трудностей.

По шкале «Принятие ответственности» (адаптивная копинг-стратегия) высокий уровень напряжённости копинга выявлен у 10% испытуемых, средний – у 40%, низкий – у 50%. Подростки с высокими показателями по данной шкале склонны осознавать собственную роль в возникновении трудной ситуации, брать на себя ответственность за происходящее и предпринимать активные шаги для её разрешения.

По шкале «Бегство–избегание» (неадаптивная копинг-стратегия) 40% испытуемых продемонстрировали высокий уровень напряжённости копинга,

50% – средний и 10% – низкий. Испытуемые с высокими результатами по этой шкале склонны избегать столкновения с проблемой, прибегая к психологическому или поведенческому уходу от трудностей. Для них характерны попытки отвлечься, отрицать наличие проблемы или откладывать её решение.

По шкале «Планирование решения проблемы» (адаптивная копинг-стратегия) высокий уровень напряжённости отмечен у 10% подростков, средний – у 90%. Это указывает на то, что большинство испытуемых используют рациональные, продуманные стратегии поведения, направленные на поиск оптимального выхода из сложной ситуации. Подростки с высокими показателями по данной шкале демонстрируют аналитический и проблемно-ориентированный подход к решению возникающих трудностей.

По шкале «Положительная переоценка» (адаптивная копинг-стратегия) высокий уровень напряжённости копинга выявлен у 10% подростков, средний – у 80%, низкий – у 10%. Высокие значения по данной шкале свидетельствуют о способности личности находить положительные стороны даже в стрессовой ситуации, воспринимать трудности как стимул для саморазвития и личностного роста.

По результатам суммарной обработки показателей испытуемых с крайне высоким уровнем напряжённости копинга, указывающим на выраженную дезадаптацию, не выявлено.

Низкий уровень напряжённости, отражающий адаптивный тип совладания со стрессом, отмечен у 15% участников.

Средний уровень напряжённости, характеризующий пограничное состояние адаптационного потенциала, наблюдается у 35% испытуемых.

Высокий уровень напряжённости, свидетельствующий о дезадаптивных тенденциях и затруднениях в совладании со стрессом, выявлен у 50% подростков.

Как было указано выше, стратегии поведения подразделяются по степени адаптивности к условиям окружающей среды на адаптивные и неадаптивные копинг-стратегии.

Исходя из результатов методики измерения самооценки Дембо-Рубинштейна (в модификации А.М. Прихожан), низкий уровень самооценки выявлен у 6 испытуемых, средний уровень – у 26 респондентов.

Исходя из результатов методики «Опросник способов совладания» (Р. Лазарус), приведены копинг-стратегии подростков с низким и средним уровнем самооценки на рис. 9.

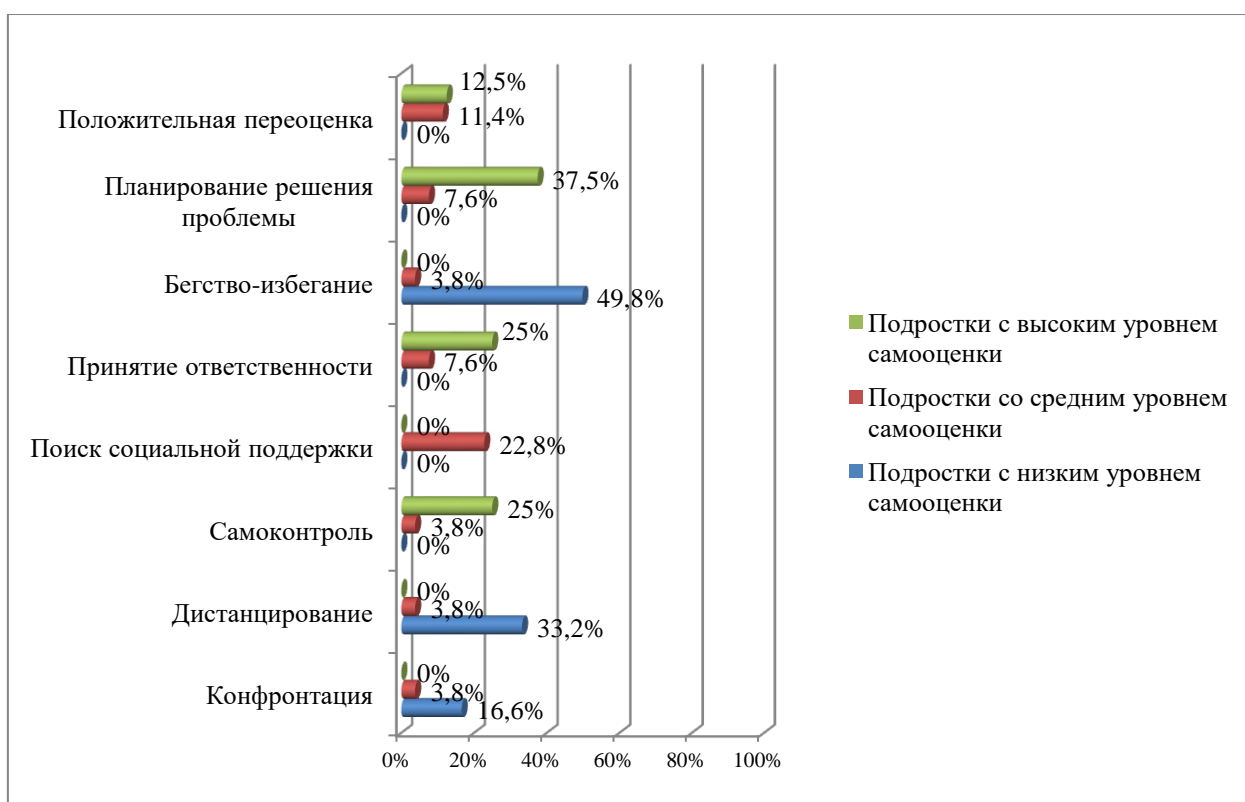


Рис. 9. Результаты исследования копинг-стратегий подростков с разным уровнем самооценки

(методика «Опросник способов совладания» Р. Лазаруса)

Анализ данных, представленных на рисунке 9, позволяет сделать следующие выводы.

У 1 (16,6%) подростка с низким уровнем самооценки и 1 (3,8%) подростка со средним уровнем самооценки диагностирована копинг-

стратегия «Конфронтация». Респондент применяет эту копинг-стратегию как агрессивный ответ обстоятельствам. У подростка наблюдается импульсивность в поведении (с элементами конфликтности, гнева и агрессии), враждебность. Планирование действий в стрессовой ситуации у подростка затруднено: он отрицает саму ситуацию, проявляет упрямство, которое направлено не на разрешение возникшей проблемы, а на поиск выхода эмоциям, которые он проявляет достаточно бурно.

У 2 (33,2%) подростков с низким уровнем самооценки и 1 (3,8%) подростка со средним уровнем самооценки диагностирована копинг-стратегия «Дистанцирование», предполагающая наличие попыток преодоления негативных переживаний за счет снижения для себя ее значимости и вовлеченности (внутренние самоубеждения о том, что «ситуация меня касается мало, и я ее как-бы не вижу, и не хочу думать о ней, вникать»). Принимая такую стратегию, подростки используют приемы переключения внимания, отстранения, высмеивания проблемы и ее обесценивания. Такое поведение может привести к недооценке значимости, как самой ситуации (в этом случае нерешенная проблема усугубится), так и к непониманию возможностей ее преодоления с помощью активных действий.

У 3 (49,8%) подростков с низким уровнем самооценки и 1 (3,8%) подростка со средним уровнем самооценки диагностирована копинг-стратегия «Бегство-избегание». Эти подростки предпринимают попытки преодоления негативных переживаний, возникших вследствие возникающих проблем за счет реагирования по типу уклонения: отрицание самой имеющейся проблемы, фантазирования насчет «самостоятельного» ее разрешения и неоправданных ожиданий («рассосется как-нибудь», «все само собой уладится», «скоро все забудут об этом» и т.п.). Подростки стараются «заменить проблему», уйти от решения переключиться на другие дела. Те подростки, которым присущ выбор данной стратегии совладающего поведения, часто проявляют неконструктивные его формы: полное игнорирование проблемы, уклонение от ответственности и каких-либо

активных действий по ее разрешению, пассивность либо нетерпение, вспышки раздражения, переедание, употребление алкоголя, табакокурение и т.п. Такое поведение, с их точки зрения, может снизить высокое эмоциональное напряжение.

Таким образом, анализ результатов проведенного эмпирического исследования позволяет сделать вывод о том, что у подростков с низкой самооценкой диагностированы неадаптивные копинг-стратегии, у подростков со средним уровнем самооценки преобладающими являются адаптивные копинг-стратегии, у подростков с высоким уровнем самооценки диагностированы исключительно адаптивные копинг-стратегии.

2.3. Психолого-педагогические мероприятия по развитию адаптивных копинг-стратегий подростков с низким уровнем самооценки

Полученные результаты обусловили необходимость разработки и реализации психолого-педагогических мероприятий по развитию адаптивных копинг-стратегий подростков с низким уровнем самооценки.

К задачам формирующего этапа можно отнести:

1. Формировать у подростков осознание собственных эмоциональных состояний и способов их регуляции.
2. Развивать навыки конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.
3. Повышать уровень самоконтроля и ответственности за собственные действия.
4. Сформировать навыки коммуникации и поиска социальной поддержки в трудных ситуациях.
5. Способствовать формированию положительной самооценки и уверенности в себе.

Тематическое планирование занятий по развитию адаптивных копинг-стратегий подростков с низким уровнем самооценки приведено в Приложении Г.

Занятия проводились в течение 6 месяцев с периодичностью 1 раз в неделю. Продолжительность занятия – 1 академический час. Всего за время работы проведено 24 занятия.

В содержание занятий вошли:

– мини-лекции и беседы «Что такое стресс? Депрессия – это не про меня», «Способы совладания с трудными жизненными ситуациями» и другие;

– упражнения «Я учусь владеть собой», «Место силы», «Продумай заранее», «Даже если...» и другие;

– элементы арт-терапии: упражнения «Выражаем тревогу», «Рисование обеими руками», «Мой портрет в лучах солнца»;

– ролевые, психогимнастические и вербальные игры;

– терапевтические метафоры;

– рефлексия.

В процессе проведения запланированных мероприятий согласно тематическому плану, для изменения когнитивных образов, негативных мыслей и мыслительных паттернов применялись техники когнитивно-поведенческой терапии, в процессе которой у подростков происходила отработка поведенческих навыков ассертивности, социальных навыков.

Среди форм работы применялись беседы, наблюдения, упражнения на понимание другого – развитие эмпатии и др. Проведенные беседы были направлены на исследование темы выбора конструктивных копинг-стратегий в процессе обсуждения в группе («Способы совладания с трудными жизненными ситуациями», «Как мы смотрим на проблему?», «Дадим отпор проблемам!»).

Применение игровых форм работы (ролевые, психогимнастические и вербальные игры, направленные на анализ проблемных ситуаций, которые реально могут возникнуть в жизни каждого подростка) позволяло вызвать интерес к занятиям, создать легкую непринужденную обстановку в группе, стабилизировать эмоциональный фон, благодаря чему подростки воспринимали занятия достаточно позитивно.

Для развития навыков конструктивного поведения, улучшения адаптационных возможностей и выбора конструктивных копинг-стратегий проводились вербальные игры, в ходе которых осуществлялся анализ конкретной ситуации и проводилось проигрывание различных вариантов ее окончания («Продолжи фразу», «Поддержка»). В ходе таких игровых упражнений подростки искали пути решения одной и той же ситуации с разных сторон и позиций (со стороны проявления разных эмоций и совершения различных действий). Решение таких ситуаций подразумевало проблемно-творческий подход.

Проведенные в процессе формирующего эксперимента ролевые игры, воспроизводили действия и взаимоотношения людей или персонажей фильмов, книг. Подростки анализировали реальные и выдуманные истории, получая опыт совладания с различными трудными ситуациями и накапливая опыт преодоления тревожности, страхов, развивая навыки общения («Вот если бы все было не так»).

Психогимнастические и вербальные игры содержали элементы психодрамы и создавали возможность для проигрывания жизненных ситуаций и, одновременно, обеспечивали просмотр этих ситуаций как бы с позиции стороннего наблюдателя. В целом психогимнастические игры способствовали преодолению барьеров в общении, снятию психического напряжения, создавали условия и возможности для самораскрытия, подводили к выбору конструктивных копинг-стратегии для разрешения трудных ситуаций («Агрессивный... продавец», «Чувство»).

Релаксация, предусмотренная некоторыми упражнениями («Поддержка» «Доброе животное», «Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне», «Цветное настроение»), позволила в достаточно короткие сроки снизить эмоциональное напряжение у подростков и уменьшить психологические и физиологические проявления стресса, в связи с чем, подростки получили возможность научиться более спокойно и грамотно оценить трудную ситуацию и на спокойном фоне анализировать ее, выбирая для решения проблем копинг-стратегию «Планирование решения проблемы».

Применение в процессе работы терапевтических метафор, направленных на саморазвитие подростков и имеющих целью поиск и нахождение в себе новых возможностей, необходимых для разрешения кризиса («Подросток рассердился», «Копилка эмоциональных реакций») показало, что они обладают высоким потенциалом в решении проблемы формирования конструктивных копинг-стратегий и прекрасно сочетаются с применением отдельных техник арт-терапии.

Связь рефлексивности и формирования конструктивных копинг-стратегий выражается в когнитивном оценивании сложной ситуации и умении принять правильное решение для ее разрешения. В процессе проведения занятий подростков привлекали к самоанализу – анализу собственной деятельности в начале и в конце занятия («Что делали?», «Что узнали?», «Как сможете использовать эти знания?»).

Для проверки результативности реализованных психолого-педагогических мероприятий была проведена повторная диагностика, в которой приняли участие подростки с низким уровнем самооценки. Повторная диагностика осуществлялась по тем же методикам, что и первичная (Приложение Д).

Результаты по методике измерения самооценки Дембо-Рубинштейна (в модификации А.М. Прихожан) представлены на рис. 10.

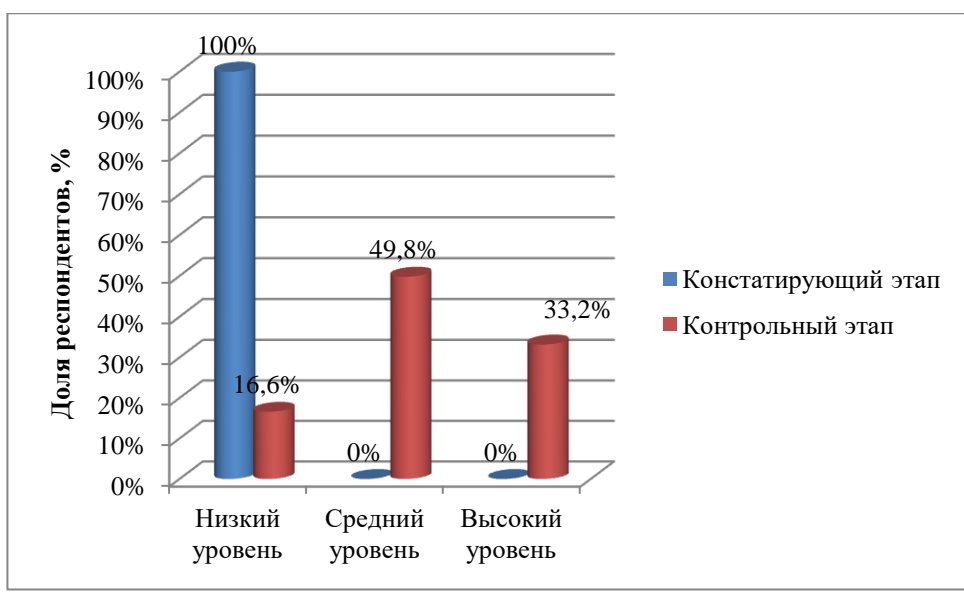


Рис. 10. Результаты исследования уровня самооценки подростков, принявших участие в психолого-педагогических мероприятиях (методика измерения самооценки Дембо-Рубинштейна, в модификации А.М. Прихожан)

Анализ данных, представленных на рисунке 10, позволяет сделать вывод о том, что реализация психолого-педагогических мероприятий способствовала повышению уровня самооценки подростков.

На констатирующем этапе исследования все 6 (100%) подростков имели низкий уровень самооценки. При проведении контрольной диагностики низкий уровень диагностирован у 1 (16,6%) подростка, средний уровень самооценки – у 3 (49,8%) респондентов, высокий уровень самооценки – у 2 (33,2%) подростков.

Результаты исследования адаптивных копинг-стратегий по методике «Опросник способов совладания» (Р. Лазарус) представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты исследования уровня копинг-стратегий подростков, принявших участие психолого-педагогических мероприятиях
(методика «Опросник способов совладания» Р. Лазаруса)

	Констатирующий этап			Контрольный этап		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Конфронтация	49,8%	49,8%	0%	0%	0%	0%
Дистанцирование	49,8%	49,8%	0%	0%	0%	0%
Самоконтроль	0%	0%	0%	49,8%	33,2%	16,6%
Поиск социальной поддержки	0%	0%	0%	49,8%	49,8%	0%
Принятие ответственности	0%	0%	0%	33,2%	66,4%	0%
Бегство-избегание	49,8%	33,2%	16,6%	0%	0%	0%
Планирование решения проблемы	0%	0%	0%	49,8%	49,8%	0%
Положительная переоценка	0%	0%	0%	33,2%	66,4%	0%

Наглядно данные отражены на рис. 11.

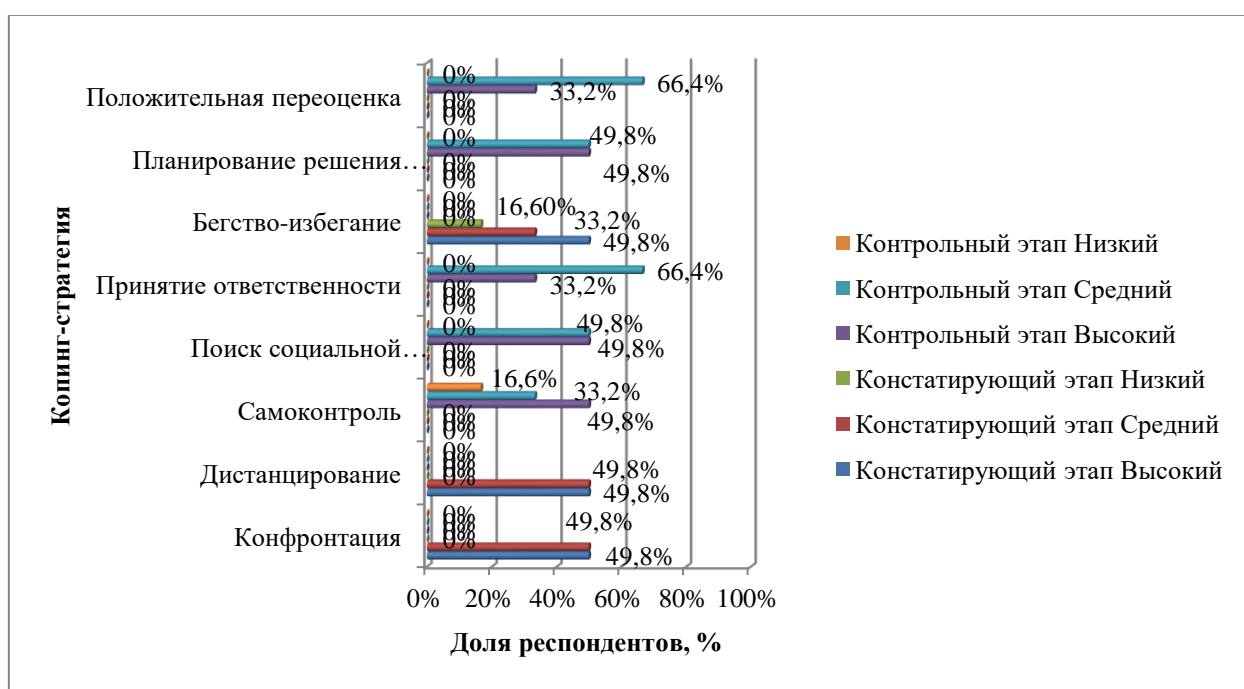


Рис. 11. Результаты исследования уровня копинг-стратегий подростков, принявших участие психолого-педагогических мероприятиях (методика «Опросник способов совладания» Р. Лазаруса)

Анализ данных, представленных на рисунке 11, позволяет сделать вывод о том, что реализация психолого-педагогических мероприятий способствовала развитию адаптивных копинг-стратегий подростков с низкой самооценкой.

На констатирующем этапе исследования у всех 6 (100%) подростков с низким уровнем самооценки диагностированы только неадаптивные копинг-стратегии (конфронтация, дистанцирование, бегство-избегание). При проведении контрольной диагностики неадаптивных копинг-стратегий у подростков, принявших участие в психолого-педагогических мероприятиях, не выявлено. При проведении контрольной диагностики у подростков, принявших участие в психолого-педагогических мероприятиях, преобладают копинг-стратегии «Самоконтроль», «Поиск социальной поддержки», «Планирование решения проблемы». Также выражены копинг-стратегии «Принятие ответственности» и «Положительная переоценка».

Полученные результаты позволили сделать вывод о том, что реализация психолого-педагогических мероприятий способствовала развитию адаптивных копинг-стратегий подростков с низким уровнем самооценки, пониманию зависимости между собственными действиями и их последствиями, готовность анализировать свое поведение, искать причины актуальных трудностей в личных недостатках и ошибках.

Выводы по Главе 2

Эмпирическое исследование развития адаптивных копинг-стратегий подростков с низкой самооценкой организовано на базе МБОУ № XX. В исследовании испытуемые – 40 подростков в возрасте 15-16 лет. В качестве диагностического инструментария использованы: «Методика изучения самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, в модификации А.М. Прихожан) и «Опросник способов совладания» (Р. Лазарус). Исходя из результатов методики измерения самооценки, низкий уровень самооценки выявлен у 6 испытуемых. Методика «Опросник способов совладания» показала, что у подростков с низкой самооценкой преобладают неадаптивные копинг-стратегии: «Конфронтация», «Дистанцирование», «Бегство-избегание».

Исходя из полученных результатов, разработаны и реализованы психолого-педагогические мероприятия по развитию адаптивных копинг-стратегий подростков с низким уровнем самооценки. Составлено тематическое планирование занятий, которые проводились в течение 6 месяцев с периодичностью 1 раз в неделю и продолжительностью 1 академический час. Всего за время работы проведено 24 занятия.

Для проверки результативности реализованных психолого-педагогических мероприятий проведена повторная диагностика, в которой приняли участие подростки с низким уровнем самооценки. Повторная диагностика осуществлялась по тем же методикам, что и первичная. Результаты по методике измерения самооценки Дембо-Рубинштейна (в модификации А.М. Прихожан) показали, что реализация психолого-педагогических мероприятий способствовала повышению уровня самооценки подростков. При проведении контрольной диагностики у подростков, принявших участие психолого-педагогических мероприятиях, преобладают копинг-стратегии «Самоконтроль», «Поиск социальной поддержки», «Планирование решения проблемы». Также выражены копинг-стратегии «Принятие ответственности» и «Положительная переоценка».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы.

Термин «coping» понимается как «воздействующее на ситуацию поведение или как вырабатываемые человеком средства защиты от психотравмирующих событий». В современной литературе описано большое количество разнообразных копинг-стратегий. По мнению Ю.А. Коломейцева и С.А. Корзун, копинг-стратегии разделяют по степени их адаптивных возможностей: адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные стратегии. Как отмечает Т.Л. Крюкова, в стили совладающего поведения объединяют копинг-стратегии, которые являются наиболее устойчивыми и стабильно применяемыми. Одной из наиболее распространенных классификаций копинг-стратегий является классификация, предложенная Р. Лазарусом и С. Фолкманом. Авторы выделяют восемь основных копинг-стратегий: планирование решения проблемы, конфронтационный копинг, принятие ответственности, самоконтроль, положительная переоценка, дистанцирование, бегство-избегание, поиск социальной поддержки.

Самооценка является важной составляющей самосознания и включает, кроме знаний о себе, также оценку своих возможностей, способностей, нравственных качеств и места среди других людей. Структура самооценки личности, включающая когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты, была установлена У. Джеймсом, А.В. Захаровым, В.А. Ядовым и другими исследователями.

В подростковом возрасте на взрослеющую личность накладывается социализация, получение нового жизненного опыта и становления себя как личности социальной. Самооценка и копинг-стратегии подростка формируются как последовательный результат действия на него внутренних и внешних факторов. При этом внутренними факторами являются внутренние психофизиологические процессы, а внешние факторы – это влияние социума на процесс взросления подростка.

Эмпирическое исследование развития адаптивных копинг-стратегий подростков с низкой самооценкой организована на базе МБОУ № X. В исследовании испытуемые – 40 человек в возрасте 15-16 лет. В качестве диагностического инструментария использованы: «Методика изучения самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, в модификации А.М. Прихожан) и «Опросник способов совладания» (Р. Лазарус). Исходя из результатов методики измерения самооценки, низкий уровень самооценки выявлен у 6 испытуемых. Методика «Опросник способов совладания» показала, что у подростков с низкой самооценкой преобладают неадаптивные копинг-стратегии: «Конфронтация», «Дистанцирование», «Бегство-избегание».

Исходя из полученных результатов, разработаны и реализованы психолого-педагогические мероприятия по развитию адаптивных копинг-стратегий подростков с низким уровнем самооценки. Составлено тематическое планирование занятий, которые проводились в течение 6 месяцев с периодичностью 1 раз в неделю и продолжительностью 1 академический час. Всего за время работы проведено 24 занятия.

В содержание занятий вошли: мини-лекции и беседы («Что такое стресс? Депрессия – это не про меня», «Способы совладания с трудными жизненными ситуациями»), упражнения («Я учусь владеть собой», «Место силы», «Продумай заранее», «Даже если...»), элементы арт-терапии (упражнения «Выражаем тревогу», «Рисование обеими руками», «Мой портрет в лучах солнца»), ролевые, психогимнастические и вербальные игры, терапевтические метафоры, рефлексия.

Среди форм работы применялись беседы, наблюдения, упражнения на развитие эмпатии. Проведенные беседы были направлены на исследование темы выбора конструктивных копинг-стратегий в процессе обсуждения в группе («Способы совладания с трудными жизненными ситуациями», «Как мы смотрим на проблему?», «Дадим отпор проблемам!»). Для развития навыков конструктивного поведения, улучшения адаптационных возможностей и выбора конструктивных копинг-стратегий проводились

вербальные игры, в ходе которых осуществлялся анализ конкретной ситуации и проводилось проигрывание различных вариантов ее окончания («Продолжи фразу», «Поддержка»). Психогимнастические и вербальные игры способствовали преодолению барьеров в общении, снятию психического напряжения, создавали условия и возможности для самораскрытия, подвели к выбору конструктивных копинг-стратегий для разрешения трудных ситуаций («Агрессивный... продавец», «Чувство»).

Связь рефлексивности и формирования конструктивных копинг-стратегий выражается в когнитивном оценивании сложной ситуации и умении принять правильное решение для ее разрешения. В процессе проведения занятий подростков привлекали к самоанализу – анализу собственной деятельности в начале и в конце занятия («Что делали?», «Что узнали?», «Как сможете использовать эти знания?»).

Для проверки результативности реализованных психолого-педагогических мероприятий проведена повторная диагностика, в которой приняли участие подростки с низким уровнем самооценки. Повторная диагностика осуществлялась по тем же методикам, что и первичная. Результаты по методике измерения самооценки Дембо-Рубинштейна (в модификации А.М. Прихожан) показали, что реализация психолого-педагогических мероприятий способствовала повышению уровня самооценки подростков. При проведении контрольной диагностики у подростков, принявших участие в психолого-педагогических мероприятиях, преобладают копинг-стратегии «Самоконтроль», «Поиск социальной поддержки», «Планирование решения проблемы». Также выражены копинг-стратегии «Принятие ответственности» и «Положительная переоценка».

Полученные результаты позволили сделать вывод о том, что реализация психолого-педагогических мероприятий способствовала развитию адаптивных копинг-стратегий подростков с низким уровнем самооценки.

Таким образом, гипотеза исследования нашла подтверждение.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова А.С., Кудрявцева Е.Ю. Теоретический анализ проблемы формирования «копинг-стратегий» в подростковом возрасте // Ценностные ориентации молодежи в условиях модернизации современного общества: Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (Горно-Алтайск, 16 декабря 2021 года). Горно-Алтайск: БИУ Горно-Алтайского государственного университета, 2021. С. 149-153.
2. Аваян Д.В. Психолого-педагогические методы по формированию и развитию самооценки у подростков // Образование, воспитание и педагогика: традиции, опыт, инновации : сборник статей XII Международной научно-практической конференции (Пенза, 05 марта 2026 года). Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2026. С. 136-138.
3. Агатева И. Н., Шубникова Е.Г. Изучение взаимосвязи копинг-стратегий и самооценки подростков // Государственная политика Российской Федерации в сфере борьбы с терроризмом, коррупцией и наркотизацией общества: сборник научных трудов XVIII Всероссийской научно-практической конференции (Чебоксары, 23 ноября 2023 года). Чебоксары: Московский автомобильно-дорожный государственный технический университет (МАДИ), 2023. С. 12-18.
4. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. 3-е изд. Санкт-Петербург: Питер, 2010. 282 с.
5. Анцыферова Л.И. К психологии личности как развивающей системе // Психология формирования и развития личности. М.: Наука, 1981. 364 с.
6. Белобрыкина О.А. Психологические условия и факторы развития самооценки личности на ранних этапах онто- и социогенеза : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Новосибирск, 1998. 22 с.
7. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитания. Москва: Прогресс, 1986. 237 с.

8. Биттеев А. Н., Ешмейкина С. В. Связь психических состояний и типов копинг-стратегий у подростков // Культурогенезные функции психолого-педагогического и специального образования: сборник научных и научно-методических статей IX Международной научно-практической конференции (Чебоксары, 27 мая 2025 года). Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2025. С. 150-156.

9. Бохан Т.Г. Проблема стресса в психологии: трансспективный анализ. Томск: Иван Федоров, 2008. 152 с.

10. Вощенко Л.В. Копинг-стратегии у подростков с разным уровнем самооценки // Наукосфера. 2024. № 5-1. С. 255-259.

11. Выготский Л.С. Лекции по психологии. Москва: Юрайт, 2024. 432 с.

12. Габбасова Э.Р., Алиева К.А., Киреева Д. С. Особенности эго-защит и копинг стратегий у подростков с самодеструктивным поведением // Психическое здоровье. 2025. Т. 20, № 10. С. 45-56.

13. Григорьева Е.А., Шубникова Е.Г. Изучение влияния копинг-стратегий на коммуникативные и организаторские способности подростков // Психолого-педагогические аспекты современного начального образования: сборник научных статей (Чебоксары, 10 октября 2024 года). Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. Яковлева, 2024. С. 154-159.

14. Дементий Л.И., Дружинина Ю.А. Условия и факторы приобретения стратегий совладающего поведения // Вестник Омского университета. Серия «Психология». 2017. № 1. С. 23-27.

15. Джеймс У. Психология. Москва: Педагогика, 1991. 264 с.

16. Джомарт З.Х., Апшева С.Ю. Самооценка подростка как фактор межличностных отношений // Психология и образование: опыт, перспективы, инновации: Материалы VI Всероссийского форума с международным участием (Нальчик, 04–07 октября 2024 года). Нальчик: Кабардино-

Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова, 2025. С. 120-123.

17. Егорова А.А., Шубникова Е.Г. Изучение взаимосвязи стратегий совладающего поведения и самооценки подростков // Психология и социальная педагогика: современное состояние и перспективы развития : сборник научных статей на основе материалов III Всероссийской заочной научно-практической конференции (Чебоксары, 28 февраля 2017 года). Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2017. С. 155-158.

18. Ершова И.А., Кудрина В.А. Роли в буллинг-структуре класса и копинг-стратегии у подростков с разными социометрическими статусами // Известия Уральского федерального университета. Серия 1: Проблемы образования, науки и культуры. 2025. Т. 31, № 4. С. 207-220.

19. Журавлев А.Л. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы. Москва: Институт психологии РАН, 2008. 57 с.

20. Журбин В.И. Понятие психологической защиты в концепциях З. Фрейда и К. Роджерса // Вопросы психологии. 1990. №4. С.14-23.

21. Захарова А. В. Генезис самооценки: автореф. дис. ... докт. психол. наук. Москва, 2019.44 с.

22. Иванова И.В. Связь копинг-стратегий подростка с готовностью к саморазвитию: педагогический взгляд на проблему // Копинг-стратегии – ресурс саморазвития подростка. Москва: ООО «ДиректмедиаПублишинг», 2022. С. 134-162.

23. Ислямова Н.Н. Особенности копинг-стратегий совладания со стрессом у подростков // Сборник материалов I Молодежной научно-практической конференции, посвященной дню Российской науки в Севастопольском государственном университете (Севастополь, 08 февраля 2023 года). Севастополь: ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет», 2023. С. 192-193.

24. Казаковская А.В. Исследование копинг-стратегий в подростковом возрасте // Альманах социально-гуманитарных наук: сборник научных статей. Ульяновск: ИП Кеньшенская Виктория Валерьевна (издательство «Зебра»), 2025. С. 77-81.

25. Казанина Т.А., Лебедева О.В. Копинг-стратегии в период трансформации образования: как старшие подростки адаптируются к изменениям // Научное творчество молодежи как ресурс развития современного общества: Сборник статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей (Нижний Новгород, 25 апреля 2025 года). Нижний Новгород: Мининский университет, 2025. С. 148-151.

26. Кожейкина В.Д. Копинг-стратегии в поведении у подростков // Generation Ψ : Материалы IV Всероссийской научно-практической студенческой конференции (Новосибирск, 17 мая 2023 года). Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2023. С. 161-163.

27. Коломейцев Ю.А., Корзун С.А. Основные научные подходы к копинг-поведению (совладающему поведению) // Проблемы управления. 2010. №2 (35). С. 78-82.

28. Коновалова О.В., Хабарова К.В. Связь переживания одиночества у подростков и выбора копинг-стратегии // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. 2025. № 2(66). С. 129-137.

29. Копинг-поведение: социально-психологическое исследование: монография / под ред. Л.И. Дементий. Омск: Изд-во Омского государственного университета, 2015. 236 с.

30. Корытова Г.С., Еремина Ю.А. Защитно-совладающее поведение: ретроспективная реконструкция понятия // Вестник ТГПУ. 2015. №3 (156). С. 42-47.

31. Краснова А.А., Шубникова Е.Г. Изучение особенностей копинг-стратегий у подростков с разным уровнем жизнестойкости // Психология и

социальная педагогика: современное состояние и перспективы развития: Материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции (Чебоксары, 24 апреля 2024 года). Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, 2024. С. 105-111.

32. Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. 62с.

33. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: автореф. дис. ...д-ра психол. наук. Москва, 2013. 50 с.

34. Кудрявцева Е.Ю., Кергилова Н.В., Сазонова О.К. Исследование эффективных копинг-стратегий поведения подростков в ситуации сдачи ОГЭ // ЦИТИСЭ. 2023. № 4(38). С. 155-166.

35. Лазарус Р. Психологический стресс и копинг-процессы. Москва: Медицина, 1966. 338 с.

36. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. Москва: Академия, 2005. 352 с.

37. Лукашова А.П. Выбор подростками с различной самооценкой копинг-стратегий как условие их успешной социализации // Воспитание в контексте социализации: современные вызовы и практики: Материалы открытой региональной конференции Всероссийского научно-практического форума (Воронеж, 17 апреля 2019 года). Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2019. С. 247-251.

38. Маркина С.Д. Взаимоотношения в коллективе подростков как фактор развития самооценки подростков // Инновации и научно-техническое творчество молодежи: Материалы российской научно-технической конференции (Новосибирск, 22–23 апреля 2021 года). Новосибирск: Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2021. С. 512-516.

39. Нартова-Бочавер С.К. «Copingbehavior» в системе понятий психологии // Психологический журнал.1997.Т. 18.№ 5.С. 20-30.

40. Никольская И.М., Грановская Р.М. Защитное поведение у детей и опросник копинг-стратегий // Психологическое обследование детей дошкольного – младшего школьного возраста: Тексты и методические материалы / Ред.-сост. Г. В. Бурменская. Москва: УМК «Психология», 2003. С. 272-286.

41. Рождерс К.Р. Взгляд на психотерапию // Становление человека. Москва: Проспект, 2020. 225 с.

42. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 720 с.

43. Савченко Н.А., Циркунова Н.И. Взаимосвязь самоотношения и копинг-стратегий личности подростков // Психологический Vademecum: Профессиональный рост личности в поликультурной среде: региональный: Сборник научных статей. Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2023. С. 286-289.

44. Савченко Н.А., Андреева И.Н. Особенности применения копинг-стратегий у подростков // Психологический Vademecum: Психология: рефлексия настоящего в контексте будущего: Сборник научных статей. Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2024. С. 41-43.

45. Салаватова Ф.Р. Взаимосвязь копинг-стратегий и самооценки у подростков // Мой профессиональный стартап: сборник статей по материалам VII Всероссийской студенческой научно-практической конференции (Нижний Новгород, 31 марта 2020 года). Нижний Новгород: ФГБОУ ВПО «Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина», 2020. С. 225-227.

46. Селье Г. Стресс без дистресса. Москва: Прогресс, 1979. 180 с.

47. Сергиенко Е.А. Субъектная регуляция совладающего поведения // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы. Москва: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. 474 с.

48. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков // Обозрение психиатр.и мед. психологии. 1994. № 1. С. 63–74.

49. Федотова А.О., Шубникова Е.Г. Изучение взаимосвязи стратегий совладающего поведения и самооценки в подростковом возрасте // Психолого-педагогические аспекты современного начального образования: материалы III Всероссийской научно-практической конференции (Чебоксары, 28 октября 2025 года). Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2025. С. 130-135.

50. Хижова О.П. Особенности копинг-стратегий и механизмов психологической защиты подростков // Актуальные исследования. 2024. № 48-2(230). С. 93-95.

51. Чернова А.С., Кабанов К.В. Современные подходы к формированию конструктивных копинг-стратегий у подростков // Вестник Калужского университета. Серия 1. Психологические науки. Педагогические науки. 2024. Т. 7, № 2(23). С. 82-90.

52. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии. Москва: Наука, 1977. 144 с.

53. Шибутани Т. Я-концепция и чувство собственного достоинства. Самосознание и защитные механизмы личности. Самара, 2003. 104 с.

54. Шоркина В.В., Шубникова Е.Г. Изучение взаимосвязи копинг-стратегий и самооценки у подростков // Государственная политика Российской Федерации в сфере борьбы с терроризмом, коррупцией и наркотизацией общества: сборник научных трудов XVIII Всероссийской научно-практической конференции (Чебоксары, 23 ноября 2023 года). Чебоксары: Московский автомобильно-дорожный государственный технический университет (МАДИ), 2023. С. 437-444.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Трактовка понятия «самооценка» в различных научных школах

Ученый	Трактовка понятия
Платон	считал необходимым основываться и на осознанных предпочтениях и самоотчетах самих детей, которые должны осознавать свои склонности и способности. Адекватная самооценка и знание о своих способностях к определенному виду деятельности являются, по мнению Платона, одним из важнейших качеств взрослого разумного человека.
Сократ	«Познай самого себя» - это изречение, или формула мудрости, приписываемая одному из «семи мудрецов».
Уильям Джеймс	самооценка является эмоциональным образованием, он видит в самооценке неудовлетворенность или удовлетворенность субъекта собой. У. Джеймс под самооценкой понимал самоотношение.
Розенберг	самооценка отражает степень развития у индивида чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его «Я». Поэтому, низкая самооценка предполагает неприятие себя, самоотрицание, негативное отношение к своей личности.
Р. Мейли	определяет самооценку как оценку личностью самой себя, своих возможностей, качеств, и места среди других людей.
А.Н. Леонтьев	Интерпретация самооценки как личностного образования, принимающего непосредственное участие в регуляции поведения и деятельности человека, как автономная характеристика личности, её центральный компонент, формирующийся при активном участии самой личности и отражающий своеобразие её внутреннего мира.
Б.Г. Ананьев	высказал мнение, что самооценка является наиболее сложным и многогранным компонентом самосознания (сложный процесс опосредованного познания себя, развёрнутый во времени, связанный с движением от единичных, ситуативных образов через интеграцию подобных ситуативных образов в целостное образование - понятие собственного Я), являющимся прямым выражением оценки других лиц, участвующих в развитии личности.
В.Сатир	дает другое определение самооценки: «самооценка – это компонент самосознания, оценка самого себя (своей внешности, особенностей, личностных качеств), чувства, мысли человека по отношению к самому себе».
А.В. Петровский	рассматривает самооценку, как ядро личности и, следовательно, именно она является важным регулятором ее поведения. «От самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Тем самым самооценка влияет на развитие личности человека».
Г.М. Андреева	самооценка является составляющей Я - концепции: «...Я - концепция - это совокупность всех представлений индивида о себе, сопряжённая с их оценкой. Описательную составляющую Я - концепции часто называют «образом Я» или «картиной Я». Составляющую, связанную с отношением к себе или к отдельным своим качествам, называют самооценкой или принятием себя».

Продолжение Приложения А

Ученый	Трактовка понятия
М.И Ковель	Самооценка как основа саморегуляции и внутренней мотивации.высказывается, что самооценка является основой внутренней мотивации и тесно связана с процессом познания.
И.С. Кон	самооценка «является общим знаменателем, итоговым измерением «Я», выражающим меру принятия или непринятия индивидом самого себя, положительное или отрицательное отношение к себе, производное от совокупности отдельных самооценок».
Л.В. Бородина	определяет самооценку как специфическую функцию самосознания, его автономный элемент, определяющий критическую позицию индивида по отношению к тому, чем он обладает, его оценка наличного потенциала с точки зрения определенной системы ценностей.
А.И. Лепнина	считает, что самооценка подразумевает под собой «известное отношение к себе: к своим качествам и состояниям, возможностям, физическим и духовным силам».
М.А. Резниченко	Самооценка – это личностное суждение о собственной ценности, которое выражается в установках, свойственных индивиду.
М. Бранден	Самооценка – это: 1. Уверенность в своей способности думать и справляться с жизненными задачами. 2. Уверенность в своем праве быть счастливым, чувство достоинства, право на утверждение своих потребностей и желаний и на наслаждение плодами своих усилий.
Куперсмит	называет самооценкой отношение индивида к себе, которое складывается постепенно и приобретает привычный характер; оно проявляется как одобрение или неодобрение, степень которого определяет убежденность индивида в своей самооценности, значимости.
Т. Шибутани	говорит о самооценке так: «Если личность – это организация ценностей, то ядром такого функционального единства является самооценка».

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Результаты диагностики по методике Дембо-Рубинштейна

№	Уровень самооценки						Уровень притязаний					
	Умный/Глупый	Хороший/Плохой характер	Авторитетный/Презираемый	Способный/Неспособный	Красивый/Некрасивый	Уверенный/Неуверенный	Умный/Глупый	Хороший/Плохой	Авторитетный/Презираемый	Способный/Неспособный	Красивый/Некрасивый	Уверенный/Неуверенный
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	90	95	80	80	80	80	100	100	100	100	100	100
2	50	40	65	65	40	75	85	85	100	100	100	100
3	60	50	60	60	50	60	100	80	100	100	100	100
4	100	100	100	50	50	100	100	100	100	100	100	100
5	60	60	50	60	55	60	90	90	90	90	90	90
6	60	55	55	60	45	80	100	100	100	100	50	100
7	90	90	85	90	85	90	100	100	100	100	100	100
8	50	50	100	50	50	100	100	100	100	100	100	100
9	75	50	75	75	50	75	100	80	100	100	100	100
10	20	20	20	20	20	20	80	80	80	80	80	80
11	35	15	35	45	5	35	80	60	95	60	95	75
12	80	90	80	80	75	95	85	100	100	100	100	100
13	50	50	50	55	50	40	100	100	100	100	100	100
14	45	45	45	50	50	55	50	95	75	75	100	95
15	75	75	45	55	55	55	100	100	60	100	100	100
16	80	70	70	80	65	65	100	100	80	100	80	90
17	60	55	70	75	65	75	80	70	85	90	75	90
18	70	25	50	60	5	45	80	55	55	90	20	75
19	75	50	50	80	45	50	100	100	80	100	75	85
20	75	40	55	80	60	45	100	80	90	95	90	80
21	35	50	40	50	50	30	90	85	80	85	90	90
22	60	45	60	50	95	50	80	80	75	85	100	80
23	55	50	55	50	80	50	85	85	80	80	95	90
24	50	95	55	70	80	75	80	100	80	95	90	85
25	40	40	20	15	20	15	55	65	65	90	70	80
26	80	70	60	80	75	55	90	75	75	85	80	80
27	55	95	80	75	75	90	80	100	90	85	85	100
28	70	70	70	70	70	80	80	80	80	80	100	100
29	75	75	75	75	70	80	80	80	80	80	70	90
30	65	75	60	60	55	60	95	95	95	95	90	100
31	75	15	75	75	60	60	90	60	90	90	80	85
32	80	55	60	75	55	55	95	75	80	90	80	80
33	50	60	50	55	55	55	80	95	65	80	80	70
34	55	55	45	60	50	75	75	75	55	80	55	95

Окончание Приложения Б

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
35	50	50	50	70	0	70	100	100	100	100	50	100
36	90	90	90	95	90	100	100	100	100	100	100	100
37	70	70	70	70	70	85	85	85	85	85	85	90
38	45	65	70	60	40	60	60	75	75	70	60	80
39	55	60	65	70	50	45	80	75	70	85	70	75
40	80	50	80	80	80	75	95	80	95	95	95	95

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Результаты диагностики по методике «Опросник способов совладания»

(Р. Лазарус)

№ респондента	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	100	85	30	40	10	100	10	50	10
2	70	75	40	15	20	70	20	60	7
3	80	80	10	25	15	80	15	50	8
4	95	70	20	10	25	95	25	55	9
5	85	100	10	40	20	85	20	30	8
6	85	85	20	30	10	85	10	55	5
7	80	75	15	10	15	80	15	65	8
8	80	95	10	35	25	80	25	55	18
9	95	75	30	15	15	95	15	70	9
10	85	85	50	15	35	85	35	60	11
11	75	90	10	30	25	75	25	45	16
12	90	70	20	20	35	90	35	65	9
13	65	75	45	25	25	65	25	75	6
14	80	95	20	30	10	80	10	55	8
15	90	90	10	25	10	90	10	55	9
16	40	30	100	50	85	10	85	50	14
17	15	40	70	60	75	20	75	75	15
18	25	10	80	50	80	15	80	80	17
19	10	20	95	55	70	25	70	60	10
20	40	10	85	30	100	20	100	90	4
21	30	20	85	55	85	10	85	75	3
22	10	15	80	65	75	15	75	80	10
23	35	10	80	55	95	25	95	70	5
24	15	30	95	70	75	15	75	80	5
25	15	50	85	60	85	35	85	60	11
26	30	10	75	45	90	25	90	80	3
27	20	20	90	65	70	35	70	85	17
28	25	45	65	75	75	25	75	70	15
29	30	20	80	55	95	10	95	80	3
30	25	10	90	55	90	10	90	75	16
31	40	30	100	50	85	10	85	50	9
32	15	40	70	60	75	20	75	75	4
33	25	10	80	50	80	15	80	80	15
34	10	20	95	55	70	25	70	60	15
35	40	10	85	30	100	20	100	90	10
36	30	20	85	55	85	10	85	75	7
37	10	15	80	65	75	15	75	80	9
38	35	10	80	55	95	25	95	70	6
39	15	30	95	70	75	15	75	80	8
40	15	50	85	60	85	35	85	60	9

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Тематическое планирование занятий по развитию адаптивных копинг-стратегий подростков с низкой самооценкой

№	Тема	Цель	Содержание занятий
1	2	3	4
1	Вводное занятие. Что такое стресс и как мы с ним справляемся	Познакомить подростков с понятием «стресс», его причинами и проявлениями; актуализировать личный опыт участников.	Приветствие Мини-лекция «Стресс — враг или помощник?», групповое обсуждение. Упражнение «Мои стрессовые ситуации». Рефлексия, обсуждение итогов занятия.
2	Как я реагирую на трудности: мои стратегии поведения	Диагностика и осознание индивидуальных копинг-стратегий.	Приветствие Тестирование, обсуждение результатов. Упражнение «Мои способы реагирования», работа в парах.
3	Эмоции и самоконтроль	Развивать умение распознавать эмоции и управлять ими.	Приветствие Упражнение «Эмоциональный барометр». Дыхательные и релаксационные практики. Ролевая игра «Как сохранить спокойствие». Рефлексия, обсуждение итогов занятия.
4	Я и мои ресурсы: что помогает мне справляться	Формировать представление о внутренних и внешних ресурсах личности.	Приветствие Арт-терапевтическое упражнение «Моё дерево ресурсов», групповое обсуждение. Мини-дискуссия «Кто или что помогает мне?». Рефлексия, обсуждение итогов занятия.
5	Конструктивное решение проблем	Научить алгоритму решения проблемных ситуаций.	Приветствие Интерактивная мини-лекция «Планирование решения проблемы». Упражнение «Пять шагов к решению». Групповая игра «Выход из тупика». Рефлексия, обсуждение итогов занятия.
6	Конфликты и пути их разрешения	Развивать навыки конструктивного общения и выхода из конфликтных ситуаций.	Приветствие Ролевая игра «Спор без ссоры». Упражнение «Позиция партнёра». Анализ конфликтных кейсов. Рефлексия, обсуждение итогов занятия.
7	Поддержка и взаимопомощь	Развивать навыки поиска социальной поддержки и эффективного взаимодействия.	Приветствие Упражнение «Мой круг поддержки». Групповая дискуссия «Просить о помощи - это слабость или сила?». Командные игры на доверие. Рефлексия, обсуждение итогов занятия.

Продолжение Приложения Г

1	2	3	4
8	Ответственность и выбор: я управляю своей жизнью	Формировать чувство ответственности и внутренний локус контроля.	Приветствие Тренинговое упражнение «Мой выбор - мои последствия». Обсуждение жизненных ситуаций. Работа с метафорическими картами «Ответственность». Рефлексия, обсуждение итогов занятия.
9	Я – уверенная личность	Повышать самооценку и уверенность в себе.	Приветствие Упражнения «Мои сильные стороны», «Комплимент по кругу». Ролевая игра «Я могу справиться». Рефлексия, обсуждение итогов занятия.
10	Здоровые и нездоровые способы преодоления напряженного состояния	Формирование навыков совладающего поведения.	Приветствие Притча «Ворона и павлин» (Н. Пезешкеян) Упражнение «Самый-самый» Упражнение «Здоровые и нездоровые способы преодоления напряженного состояния» Рефлексия, обсуждение итогов занятия.
11	Я со всем справлюсь	Повышение адаптационного потенциала личности.	Приветствие Упражнение «Место силы» Упражнение «Автопилот» Упражнение «Я ценю себя» Рефлексия, обсуждение итогов занятия.
12	Безвредные способы разрядки гнева и агрессивности	Снижение уровня личностной и ситуативной тревожности, агрессивности.	Приветствие Упражнение «Безвредные способы разрядки гнева и агрессивности» Упражнение «Прошлое, настоящее и будущее» Упражнение «Необитаемый остров» Рефлексия, обсуждение итогов занятия.
13	Общение – это золото	Формирование умения взаимодействовать и формулировать свою точку зрения.	Приветствие Теоретический блок «Что такое коллектив» Упражнение «Кораблекрушение». Упражнение «Выжившие». Рефлексия, обсуждение итогов занятия.
14	Умение взаимодействия в конфликтной ситуации	Формировать умение отстаивать свою точку зрения в различных ситуациях.	Приветствие Теоретический блок «Виды поведения в конфликтной ситуации». Упражнение «Схоластический спор». Рефлексия, обсуждение итогов занятия.

Продолжение Приложения Г

1	2	3	4
15	Самопрезентация	Формировать умение показывать себя с наилучшей стороны.	Приветствие Упражнение на Самопрезентацию. Ситуация: в сложившийся коллектив входит отличник / двоечник / хулиган / обманщик и так далее. Задача каждого изобразить предложенный ему образ, и в зависимости от образа, самопрезентовать себя с целью дружеских отношений и занятия определенного места в коллективе. Рефлексия, обсуждение итогов занятия.
16	Невербальное общение	Формировать умение объяснять свои мысли и желания при помощи жестов или символов	Приветствие Упражнение «Объяснение без слов». Упражнение «Пойми меня» Рефлексия, обсуждение итогов занятия.
17	Навыки саморегуляции	Познакомить ребят с методами саморегуляции и выработки навыков их применения.	Приветствие Дыхательное упражнение: во время конфликта 10 раз глубоко вдохни и выдохни! Аутогенная тренировка: глаза закрыты мысли находятся в том месте: где тебе очень хорошо! Ты идёшь по дороге, и ты видишь красоту природы. Твои руки и ноги расслаблены, голова легкая. Ты думаешь только о себе, о том, что тут так хорошо! И вдруг полил сильный дождь, тебе надо возвращаться, ты делаешь глубокий вдох, ощущаешь туловище, открываешь глаза. У тебя отличное настроение, ты полон сил. Изотерапия: нарисуй все что хочешь и раскрась, а после поделись своими мыслями о рисунке. В конце занятия - обратная связь. Насколько было легко выполнять различные упражнения, что чувствовал во время выполнения упражнения?
18	Что такое кризисная ситуация?	Выражение чувств, связанных с кризисными ситуациями и их переживанием-преодолением.	Приветствие Упражнение «Связующая нить» Упражнение «Каракули» Упражнение «Найди свою звезду» Рефлексия, обсуждение итогов занятия.
19	Как выйти из кризисной ситуации?	Сформировать отношение к кризису как к возможности для саморазвития.	Приветствие Упражнение «Кризисные ситуации» Упражнение «Полет белой птицы» Дыхательные и релаксационные практики. Рефлексия, обсуждение итогов занятия.

Окончание Приложения Г

1	2	3	4
20	Как выстроить стратегию поведения в кризисной ситуации?	Разработать стратегию поведения в кризисной ситуации	Приветствие Теоретический блок «Основные принципы кризисной психологической помощи» Упражнение «Мешок идей» Дыхательные и релаксационные практики. Рефлексия, обсуждение итогов занятия.
21	Прочь, тревожность	Создать условия для обучения навыкам поведения при стрессовых ситуациях, выбора конструктивных копингов, снижения тревожности.	Приветствие Теоретический блок «Что такое тревожность?». Упражнение «мои Тревоги». Упражнение «Стаканчик». Упражнение «Я ценю себя». Притча о гвоздях. Упражнение «Эмоция по кругу». Рефлексия, обсуждение итогов занятия.
22	Что такое копинг-стратегии?	Формирование понятия «копинг-стратегий» у подростков; формирование у подростков чувства спокойствия и улучшение самообладания, определение собственных ощущений, не избегая их и не осуждая себя, погружение в свою душу и познание спокойствия.	Приветствие Теоретический блок «Что такое копинг-стратегии?». Упражнение «Спокойные и агрессивные ответы». Упражнение «Стакан». Упражнение «Автопилот». Упражнение «Место силы». Притча «Путник и осел». Рефлексия, обсуждение итогов занятия.
23	Моя самооценка	Развитие осознания сильных сторон своей личности, развитие положительной самооценки, создание условия для формирования положительной копинг-стратегии - самообладание	Приветствие Упражнение «Я в своих глазах, я в глазах окружающих», обсуждение темы «Моя самооценка». Приветствие Упражнение «Позитивные мысли». Упражнение «Внимание: позитив!». Упражнение «Познаю себя». Упражнение «Дотянись до звезды». Упражнение «Еженедельный отчет». Рефлексия, обсуждение итогов занятия.
24	Итоговое занятие. Чему я научился?	Обобщить полученные знания, оценить личные изменения.	Приветствие Повторная диагностика, групповая дискуссия «Как изменилось моё поведение». Упражнение «Письмо себе в будущее». Рефлексия.

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Результаты повторной диагностики подростков, принявших участие в психолого-педагогических мероприятиях

Результаты диагностики по методике Дембо-Рубинштейна

№	Уровень самооценки						Уровень притязаний					
	Умный/Глупый	Хороший/Плохой характер	Авторитетный/Презираемый	Способный/Неспособный	Красивый/Некрасивый	Уверенный/Неуверенный	Умный/Глупый	Хороший/Плохой	Авторитетный/Презираемый	Способный/Неспособный	Красивый/Некрасивый	Уверенный/Неуверенный
13	75	50	75	75	50	75	100	80	100	100	100	100
16	80	90	80	80	75	95	85	100	100	100	100	100
20	75	75	45	55	55	55	100	100	60	100	100	100
23	80	70	70	80	65	65	100	100	80	100	80	90
31	70	25	50	60	5	45	80	55	55	90	20	75
35	60	45	60	50	95	50	80	80	75	85	100	80

Результаты диагностики по методике «Опросник способов совладания»

(Р. Лазарус)

Респондент	1	2	3	4	5	6	7	8	9
13	65	75	45	25	25	65	25	75	6
16	40	30	100	50	85	10	85	50	14
20	40	10	85	30	100	20	100	90	4
23	35	10	80	55	95	25	95	70	5
31	40	30	100	50	85	10	85	50	9
35	40	10	85	30	100	20	100	90	10