

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СВЯЗИ КОПИНГ – СТРАТЕГИЙ И САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКО	7
1.1. Понятие копинг – стратегии в психологии	7
1.2. Особенности копинг – стратегий в подростковом возрасте	21
1.3. Самооценка подростков	29
Выводы по Главе 1	34
Список использованной литературы	35
ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ СВЯЗИ КОПИНГ – СТРАТЕГИЙ И САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ	38
2.1. Организация и методы исследования	38
2.2. Результаты исследования	40
Вывод по главе 2	46
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	48
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	51
Приложения	53

Введение

Современное общество, развивается быстрыми темпами. Увеличивается поток информации, психологические нагрузки. Человек решает все более трудные проблемы, учитывая определенные факторы, которые способствуют благоприятной деятельности, личностному росту и развитию. Резкие изменения социальной среды ведут к поиску новых, альтернативных способов поведения, которые позволяют адаптироваться к новой обстановке. Все это, несомненно, оставляет определенные отпечатки на психологическом здоровье и обосновывает необходимость изучения механизма адаптации подростков в трудной жизненной ситуации в изменяющихся социальных условиях.

В современных условиях большая часть подросткового населения оказалась неспособна самостоятельно преодолевать трудности на жизненном пути. Их возникновение – это естественный процесс взаимодействия подростка с окружающим миром. Для одних это может заключаться в смене места жительства, вида деятельности, для других – болезнь близких людей или своя собственная, развод родителей, уход из жизни близких людей (родственники, друзья и т.д.)

Однако, из трудных жизненных ситуаций все выходят по – разному. Кто – то получает психологическую травму и становится дезадаптантом: болеет, замыкается в себе, ведет себя агрессивно, приобщается к алкоголю, наркотикам или уходит в депрессию. А кто – то, наоборот, преодолев жизненные трудности, не только сохраняет психологическое и психическое здоровье, но и личностно растет.

Но не смотря на изменяющиеся жизненные условия вокруг подростка, необходимо понимать, что из любой трудной ситуации он выйдет по разному, и важно уловить какой путь выберет подросток выходя из той или иной ситуации. Все это обусловлено разными факторами, один из которых

это – отношение к самому себе, его самооценка и самовосприятие. В зависимости от самооценки, он выберет определенную стратегию.

Актуальность выделенной проблемы обусловлена тем, что несмотря на многочисленность исследований вопросов преодоления личностью стрессовых и критических ситуаций, к сожалению, отсутствует развернутый анализ взаимосвязи копинг-стратегии и самооценки у подростков. Также, следует отметить малочисленность психологических работ, посвященных особенностям выбора копинг-стратегий детей подросткового возраста, имеющих разный уровень успеваемости, что свидетельствует об актуальности проведенного нами исследования.

Цель исследования: выявление связи копинг – стратегий и самооценки подростков.

Объект исследования: копинг – стратегии подростков.

Предмет исследования: связь копинг – стратегий и самооценки подростков.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что существует связь копинг – стратегий и самооценки подростков.

Задачи исследования:

1. Определить основные теоретические подходы к понятию копинг-стратегий;
2. Выявить особенности копинг – стратегий в подростковом возрасте;
3. Выявить связь копинг – стратегий и самооценки подростков;
4. Разработать рекомендации для педагогов, работающих с подростками.

Методы исследования:

- теоретические: анализ научной психолого – педагогической литературы, сравнение, обобщение;
- эмпирические: тестирование;
- статистические: корреляционный анализ на основе расчета коэффициента корреляции Спирмена.

Методики исследования:

- 1) Опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса
- 2) Анкета по выявлению уровня самооценки разработанная Р.В. Овчаровой.

База исследования: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №10 с углубленным изучением отдельных предметов имени академика Ю.А. Овчинникова». Всего в исследовании приняли участие сорок три учащихся седьмого и восьмого классов.

Теоретическая значимость данной работы заключается в том, что проведенное исследование позволит расширить и углубить знания об особенностях копинг – стратегий у подростков и понять их связь с самооценкой личности.

Практическая значимость данной работы заключается в том, что полученные данные о копинг – стратегиях у подростков и их связь с самооценкой личности, могут быть использованы специалистами в дальнейшей работе с данной категорией подростков.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, приложения и списка литературы.

Глава I. Теоретические основы исследования связи копинг – стратегий и самооценки подростков

1.1. Понятие копинг – стратегии в психологии

На протяжении всей жизни практически каждый человек сталкивается с ситуациями, субъективно переживаемыми им как трудные, «нарушающие» привычный ход жизни. Переживание таких ситуаций зачастую меняет и восприятие окружающего мира, и восприятие своего места в нем. Изучение поведения, направленного на преодоление трудностей, в зарубежной психологии проводится в рамках исследований, посвященных анализу «coping» – механизмов или «coping behavior». «Копинг» – это индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями [6]. Под «копингом» подразумеваются постоянно изменяющиеся когнитивные, эмоциональные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними и внутренними требованиями, которые оцениваются как напряжение или превышают ресурсы человека с ними справиться.

Проблема «копинга» (совладания) личности с трудными жизненными ситуациями возникла в психологии во второй половине XX в. Автором термина был А. Маслоу. Понятие «coping» происходит от английского «cope» (преодолевать). В российской психологии его переводят как адаптивное, совпадающее поведение, или психологическое преодоление. Первоначально понятие «копинг – поведение» использовалось в психологии стресса и было определено как сумма когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидом для ослабления влияния стресса. В настоящее время, будучи свободно употребляемым в различных работах, понятие «копинг» охватывает широкий спектр человеческой активности – от бессознательных психологических защит до целенаправленного преодоления кризисных ситуаций. Психологическое предназначение копинга состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации.

Копинг – поведение возникает, когда человек попадает в кризисную ситуацию. Любая кризисная ситуация предполагает наличие некоего объективного обстоятельства и определенного отношения к нему человека в зависимости от степени его значимости, которое сопровождается эмоционально – поведенческими реакциями различного характера и степени интенсивности [2]. Ведущими характеристиками кризисной ситуации являются психическая напряженность, значимые переживания как особая внутренняя работа по преодолению жизненных событий или травм, изменение самооценки и мотивации, а также выраженная потребность в их коррекции и в психологической поддержке извне.

Психологическое преодоление (совладание) является переменной, зависящей по крайней мере от двух факторов – личности субъекта и реальной ситуации. На одного и того же человека в разные периоды времени событие может оказывать различное по степени травматичности воздействие.

Обострение социально-экономических проблем, прежде всего, повлияло на наиболее уязвимые слои и группы населения, в первую очередь на детей. Они оказались наименее защищенной и наиболее страдающей группой населения. Упал уровень физического, психического и психологического здоровья детей. Существенно снижается их интеллектуально-образовательный потенциал, изменились культурно-нравственные ценности. Ухудшение состояния здоровья детей прослеживается от начала обучения в школе к его концу, то есть процесс обучения в школе является фактором риска для здоровья учащихся [16].

Данные проблемы наиболее остро проявляются в подростковом возрасте, в котором происходят фундаментальные изменения в сфере самосознания, уточнение построения Я-концепции. Содержание последней является одним из наиболее важных результатов воспитания и обучения, т.е. того, что составляет содержание и формы социализации ребенка. Она также способствует дальнейшему, осознанному или неосознанному, построению поведения, определяет социальную адаптацию личности подростка, является

регулятором его поведения и деятельности. Наличие позитивной Я-концепции в этом возрасте, самоуважения являются необходимым условием положительного развития и социальной адаптации. Неблагоприятная Я-концепция (слабая вера в себя, боязнь получить отказ, низкая самооценка), возникнув, приводит в дальнейшем к нарушениям поведения.

Подросток, утративший самоуважение, находится в постоянном конфликте с самим собой, сам себя отвергает и сам с собой не согласен, что очень быстро приводит либо к дезорганизованному поведению, либо к депрессии, которая делает невозможным любое поведение. Данные проблемы не могут не сказаться на здоровье подростка.

Я - концепция способствует достижению внутренней согласованности личности, является активным началом, важным фактором в интерпретации опыта, и источником ожиданий - представлений о том, что должно произойти. Я – концепция – совокупность представлений человека о самом себе – является регулятором поведения [16].

Существует много форм и способов копинг – поведения. Каждая форма имеет свою специфику, определяется субъективным значением переживаемой ситуации и отвечает преимущественно одной из задач – решению реальной проблемы, коррективке самооценки или регулированию взаимоотношений с людьми. Общепризнанной классификации типов копинга не существует – они выделяются исследованиями достаточно произвольно.

В разных психологических научных школах, понятие копинг трактуется по – разному. В некоторых теориях копинг – поведения выделяют следующие базисные стратегии и наделяют их следующими характеристиками:

1. Разрешение проблем – это активная поведенческая стратегия, применяя которую человек стремится использовать личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного решения проблемы. Копинг – стратегия способствует появлению и рассмотрению широкого круга альтернативных вариантов разрешения проблемы. [7]

2. Поиск социальной поддержки – это активная поведенческая стратегия, применяя которую, человек для эффективного решения проблемы обращается за помощью и поддержкой к окружающей его среде: родственники, друзья.

3. Избегание – это стратегия, применяя которую, человек стремится избежать контакта с окружающим миром, вытесняет необходимость решения проблемы. К способам избегания можно отнести уход в болезнь, активизацию употребления алкоголя, наркотиков. Еще одним вариантом активного способа ухода будет являться – суицид. Стратегия избегания – одна из ведущих стратегий которая способствует формированию дезадаптивного поведения. Использование этой стратегии обусловлено недостаточным уровнем личностных копинг ресурсов и навыков активного решения жизненных проблем. Стратегия избегания может носить адекватный или неадекватный характер в зависимости от конкретной стрессовой ситуации, возраста и состояния ресурсной системы индивида. [3, 8].

Наиболее эффективным является ситуативное использование всех трех поведенческих стратегий. В некоторых случаях человек может самостоятельно преодолеть трудности. В других случаях, что бы преодолеть стрессовую ситуацию, ему необходима поддержка близких людей, в третьих – человек может без посторонней помощи просто избежать этой ситуации, заранее предвидев негативные результаты.

Конфликтологи выделяют три плоскости, в которых происходит реализация копинг – стратегий поведения: поведенческая сфера; когнитивная сфера; эмоциональная сфера. Виды копинг – стратегий поведения разделяются и с учетом степени их адаптивных возможностей: адаптивные, относительно адаптивные, неадаптивные.

А.В. Либин в рамках дифференциальной психологии рассматривает психологические защиты и совладание как два различных стиля реагирования [4]. Под стилем реагирования понимается параметр индивидуального поведения, характеризующий способы взаимодействия человека с различными сложными ситуациями, проявляющиеся либо в форме психологической защиты

от неприятных переживаний, либо в виде конструктивной активности личности, направленной на разрешение проблемы. Стили реагирования являются промежуточным звеном между случившимися стрессовыми событиями и их последствиями в виде, например, тревожности, психологического дискомфорта, соматических расстройств, сопутствующих защитному поведению, или же характерных для совладающего поведения душевного подъема и радости от успешного решения проблем.

Л.И. Анцыферова [5] исследует динамику сознания и действия личности в трудных обстоятельствах жизни, которые являются результатом психической переработки индивидом жизненных невзгод с позиций своей, лишь частично осознаваемой «теории» мира. При этом, рассматривая жизненные трудности, необходимо учитывать главное – ценность, которая в определенных условиях может быть потеряна или уничтожена. Это обстоятельство и делает ситуацию стрессовой. Для того чтобы сохранить, защитить, утвердить данную ценность, субъект прибегает к различным приемам изменения ситуации. Так, чем более значимое место в смысловой сфере личности занимает находящийся в опасности объект и чем более интенсивной воспринимается личностью «угроза», тем выше мотивационный потенциал совладания с возникшей трудностью.

В настоящее время, по мнению С.К. Нартовой – Бачавер [12], выделяют три подхода к толкованию понятия «coping». Первый, развиваемый в работах Н. Хаан показывает совладающее поведение как «адекватное эмоциональное самовыражение». Автор отмечает такие характеристики совладания как наличие выбора, гибкость, изменчивость, активность, рефлексивность. Рассматривая совладание в рамках эго психологии, Хаан говорит о копинге, как об одном из путей эго на ряду с защитой и фрагментацией, совладание отличается согласованность поведения и переживаний человека. В данном случае, согласованность мы так же можем рассматривать как проявление целостности в реагировании человека на жизненные ситуации. По мнению автора, это один из способов

психологической защиты, используемой для ослабления напряжения. [9] Этот подход нельзя назвать распространенным прежде всего потому, что его сторонники склонны отождествлять coping с его результатом.

Второй подход, отраженный в работах А.Г. Billings и Р.Н. Moos, определяет «coping» в терминах черт личности – как относительно постоянную предрасположенность отвечать на стрессовые события определенным образом [6]. Однако, поскольку стабильность рассматриваемых способов очень редко подтверждается эмпирическими данными, это понимание также не обрело большой поддержки среди исследователей. И наконец, согласно третьему подходу, который представляется как стрессо – ориентированный, признанный авторами Р. Лозарусом и С. Фолкманом, «coping» должен пониматься как динамический процесс, специфика которого определяется не только ситуацией, но и стадией развития конфликта, столкновения субъекта с внешним миром.

Данный подход по своей сути раскрывает совладающего поведения с позиций изучения ресурсов человека при столкновении со стрессорами и когнитивной оценкой своей эффективности (стратегии поведения человека определяются, во – первых, личностными возможностями, имеющимися у человека для совладания или социальными переменными и когнитивной оценкой). Одной из основных характеристик копинга выделяют контролируемость ситуации, в первую очередь на наличие стрессовых факторов и их силу, во вторую свои возможности во взаимодействии с предложенными условиями.

Р. Лозарус и С. Фолкман выделяют три основных критерия, на основе которых происходит классификация копинг – стратегий:

1. Эмоциональный / проблемный: эмоционально – фокусированный копинг направлен на урегулирование эмоциональной реакции; проблемно – фокусированный направлен на то, что бы справиться с проблемой или изменить ситуацию, которая вызвала стресс;

2. Когнитивный / поведенческий: «скрытый» внутренний копинг – когнитивное решение проблемы, целью которой является изменение

неприятной ситуации, вызывающей стресс; «открытый» поведенческий копинг – ориентирован на поведенческие действия, когда используются копинг – стратегии, проявляющиеся в поведении.

3. Успешный / не успешный: успешный копинг – используются конструктивные стратегии, приводящие в конечном итоге к преодолению трудной ситуации, вызывающей стресс; не успешный копинг – используются конструктивные стратегии, которые препятствуют преодолению трудной жизненной ситуации.

Предполагается, что каждая копинг – стратегия, которая используется человеком, может быть оценена по всем трем критериям хотя бы потому, что человек, оказавшийся в трудной жизненной ситуации, может использовать как одну, так и несколько стратегий.

На основе данной классификации Р. Лозарус и С. Фолкман со своими сотрудниками разработали методику «Способов совладания», которая содержит восемь основных стратегий:

1. Стратегия противостоящего совладания – состоит из агрессивных усилий человека изменить ситуацию, проявления неприязни и гнева в отношении того, что создало стрессовую ситуацию.

2. Стратегия дистанцирования – описывает попытки индивида отделить себя от проблемы, забыть о ней.

3. Стратегия самоконтроля – заключается в старании регулировать собственные чувства и действия.

4. Стратегия поиска социальной поддержки – состоит из усилий индивида найти в обществе информационную, материальную и информационную помощь.

5. Стратегия принятия ответственности – заключается в признании своей роли в порождении проблемы и в попытке не повторять прежних ошибок.

6. Стратегия избегания – складывается из усилий человека избавиться от проблемной ситуации, уйти от неё.

7. Стратегия планового решения проблемы – состоит в выработке плана действий и следования ему.

8. Стратегия позитивной переоценки – описывает усилие человека придать позитивное значение происходящему, его попытку справиться с трудностями путем интерпретации обстановки в позитивных терминах.

Все восемь типов стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями охватывают совершенно разные ориентации личности. Как правило, эти стратегии могут исключать друг друга, но иногда и дополняют.[9]

На взгляд С.К. Нартовой – Бачавер, в качестве основания создания системной классификации видов психологического преодоления предлагает следующие признаки копинга:

1. Ориентированность на проблему или на себя;
2. Область психического, в которой разворачивается преодоление (внешняя деятельность, представления или чувства);
3. Эффективность (приносит желаемый результат по решению проблемы или нет);
4. Временная протяженность полученного эффекта (разрешается ситуация радикально или требует возврата к ней);
5. Ситуации, провоцирующие копинг – поведение (кризисные или повседневные); [4]

В рамках исследования преодолевающего поведения, было установлено, что факторами, влияющими на выбор стиля и стратегии копинг – поведения являются как особенности, так и сама ситуация.

Так например, А.Г. Маклаков, в своей работе [5], указывает на то, что высокие резервы сопротивления стрессу обусловлены особой личностной диспозицией человека. Личностные диспозиции могут влиять на процессы копинг – поведения и быть механизмом, с помощью которого личность оказывает буферное влияние на стрессовые события. Он считает, что

копинг – поведение, это адаптационный потенциал человека, который включает в себя следующие характеристики:

1. Нервно – психическую устойчивость, уровень которой обеспечивает толерантностью к стрессу;
2. Самооценку личности, являющуюся ядром само регуляции и определяющую степень адекватности восприятия условий деятельности своих возможностей;
3. Ощущение социальной поддержки, обуславливающее чувство собственной значимости для окружающих;
4. Уровень конфликтности личности;
5. Опыт социального общения;

В немногочисленных публикациях отечественных авторов, посвященных исследованию копинга, можно найти ссылки на достаточно известные в западной психологии классификации способов копинг – поведения с трудными жизненными ситуациями. Поскольку теоретической основой данных классификаций является комплексная модель копинга, которая включает практически все техники копинга, описанные в англоязычной литературе, мы решили, что есть необходимость описать две из них.

Первая из них, это классификация Р. Лозаруса и С. Фолкмана состоящая из восьми основных стратегий (описанная выше), и вторая – классификация Пегги Тойтс, которая выделяет две группы копинг стратегий: поведенческие и когнитивные. К поведенческим реакциям относят действия, направленные непосредственно на стрессовую ситуацию, для того, что бы либо изменить ее, либо избежать:

1. Стратегии ориентированные на ситуацию (стратегия как цель);
2. Стратегии, ориентированные на изменение физиологического состояния (физиология как цель);
3. Стратегии, ориентированные на экспрессивное выражение (экспрессивные жесты как цель);

Таким образом, модель П. Тойтс выглядит следующим образом: трудную жизненную ситуацию человек может преодолеть либо поведенчески либо когнитивно. [10]

Изучая феномен копинг – поведения, Р. Френкин под копингом понимает усилия по управлению стрессом, а не результаты этих усилий. Он считает, что овладение или формирование позитивной установки является одной из форм копинга даже в том случае, если она в конечном счете не привела к решению проблемы.

Автор классифицирует копинг – поведение как:

1. Копинг сфокусированный на проблеме;
2. Копинг сфокусированный на эмоциях;

В теории преодоления (совладания, копинг – поведения) Р. Лазарус различает два процесса: временное облегчение и непосредственные двигательные реакции. Процесс временного облегчения выражается в форме смягчения страданий, связанных с переживанием стресса, и в уменьшении психофизиологических воздействий с помощью двух способов. Первого – симптоматического: употребление алкоголя, транквилизаторов, седативных препаратов, тренировка мышечной релаксации и др. методы, направленные на улучшение физического состояния. И второго – интрапсихического, рассматривая этот способ с точки зрения Анны Фрейд [7], но при этом называя «механизмами когнитивной защиты»: идентификация, перемещение, подавление, отрицание, формирование реакции и интеллектуализация. Непосредственные двигательные реакции относятся к реальному поведению, направленному на изменение взаимоотношений человека с окружающей средой, и могут выражаться в действиях, направленных на фактическое уменьшение существующей опасности и снижение ее угрозы. При этом Лазарус не отделяет «защитные» процессы от процессов «совладания» (coping processes), полагая, что «это те средства, при помощи которых личность осуществляет контроль над

ситуациями, угрожающими, расстраивающими или доставляющими ей удовольствие».

Во время исследования теоретических основ копинг – поведения, мы пришли к выводу, что необходимо указать на то, какие стратегии совладания с негативными жизненными ситуациями избираются и на сколько они эффективны. В своей работе Мосс и Шефер сформулировали пять видов адаптивных задач, возникающих перед человеком в кризисной ситуации. [11]

Первая из них состоит в том, что бы личность установила смысл ситуации и определила ее значение для себя. Начальная реакция индивида на стрессовую обстановку обычно выражается в замешательстве. Только потом постепенно рождается понимание того, что произошло или происходит. Человек пытается оценить разные аспекты события, угадать его последствия.

Реакция человека на требования кризисной ситуации и его попытка противостоять ей входит во вторую адаптивную задачу. Немаловажно в данный период умение справляться с перегрузкой.

В третью задачу Мосс и Шефер включили необходимость поддерживать отношения с семьей, друзьями и теми кто способен оказать содействие в решении кризисной проблемы.

Четвертая категория задач – это сохранение разумного эмоционального баланса, управление негативными чувствами, вызванными неблагоприятными событиями. Здесь, индивидам часто приходится решать такую задачу, как справиться со страхом, с чувством уязвимости, безнадежности, гневом и т.д.

Пятая адаптивная задача – это сохранение и поддержание своего образа, социальной идентичности, уверенности в себе. Как правило кризисные ситуации испытывают возможности человека, расшатывают его уверенность в себе и т.п.

Специфические стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями, такие, как стратегия, сфокусированная на оценке, стратегия, сфокусированная на проблеме, и стратегия, сфокусированная на эмоции, могут

быть оценены в зависимости от того, в какой степени они удовлетворяют этим общим адаптивным задачам.

Стратегия совладания со стрессом, сфокусированная на оценке, включает в себя усилие человека установить значение ситуации, понять происходящие негативные процессы и оценить возможные их последствия. В рамках данной стратегии осуществляется анализ обстановки и познавательная подготовка, т.е. человек принимает ситуацию и расчленяет ее, что бы выделить какие – то благоприятные моменты. Эта стратегия может использовать и не конструктивные навыки, продиктованные защитными механизмами, например, отрицание или преуменьшение угрозы.

Стратегия совладания с жизненными трудностями, сфокусированная на проблеме, нацелена на решительное противостояние стрессорам и их последствиям. Данный тип реакции на кризисную ситуацию начинается с получения как можно более надежной информации относительно той обстановки, в которой оказался человек. Сюда же относятся навыки индивида в поиске поддержки и успокоения у близких или полезных ему людей. Центральным моментом этой стратегии преодоления стрессовых ситуаций является принятие решений и совершение конкретных действий, стремление непосредственно иметь дело с критическими проблемами.

Третья стратегия совладания с жизненными трудностями, как уже отмечалось сфокусирована на эмоциях. Она нацелена на управление чувствами, вызванными кризисными событиями, и на поддержание эмоционального равновесия. Адаптивные навыки, помогающие сохранить эмоциональный баланс, прежде всего вселяют надежду на изменение ситуации. Размышления о позитивной перспективе помогают человеку подавлять негативные чувства.

Итак, описанные стратегии сосредоточены на трех основных сферах: на оценке ситуации, на решении практической проблемы и на собственном эмоциональном состоянии.

Несколько иную, но весьма похожую классификацию стратегий совладания с кризисными ситуациями предложили в свое время Перлин и

Шулер [12]. По их мнению, защитные функции таких стратегий должны осуществляться тремя способами: посредством устранения или изменения условий, породивших проблему (стратегия изменения проблемы); путем перцептивного управления смыслом переживаний таким образом, чтобы нейтрализовать их проблемный характер (стратегия изменения способа видения проблемы); посредством удержания эмоциональных последствий возникшей проблемы в разумных границах (стратегия управления эмоциональным дистрессом).

Дискуссии по проблеме отношения копинг – поведения и психологической защиты продолжаются по настоящее время. Разграничение механизмов защиты и совладания представляет собой значительную методическую и теоретическую трудность. Защита считается внутри личностным процессом, который характеризуется как отказом индивида от конструктивного решения проблемы. А совладание рассматривается как продуктивная активность, стремление справиться с трудной жизненной ситуацией, путем взаимодействия с окружающей средой. Некоторые авторы считают эти две теории абсолютно независимыми друг от друга, но в большинстве работ они рассматриваются, как взаимосвязанные.

Предполагается, что желание личности всегда затрагивает оба механизма с целью преодоления конфликта. Следовательно, поведение совладания основывается на искажении отражения. Эти авторы, придерживаясь теории единства совладания и защиты, выяснили, что некоторые стратегии совладания и защитные механизмы позитивно взаимосвязаны: путем регрессии и невербального выражения боли достигается внимание и забота со стороны окружающих.

Среди отечественных исследователей понятия «механизмы психологической защиты» и «механизмы совладания» (копинг – поведение) рассматриваются как важнейшие формы адаптационных процессов и реагирования индивидом на стрессовые ситуации, дополняющие друг друга [8]. Ослабление психического дискомфорта осуществляется в рамках неосознанной

деятельности психики с помощью механизмов психологической защиты. Копинг – поведение используется как стратегия действий личности, направленной на устранение ситуации психологической угрозы. Стратегии поведения, включающие в себя психологические защиты и совладание, являются различными вариантами процесса адаптации и подобно внутренней картине жизненного пути подразделяются на соматически, личностно и социально ориентированные, в зависимости от преимущественного участия в адаптационном процессе того или иного уровня жизнедеятельности [9]. Использование системного подхода в сохранении здоровья предполагает учет психических и фактических воздействий среды, свойств личности, опосредствующих эти воздействия, биологических механизмов регуляции стресса, механизмов регуляции стресса, механизмов, обуславливающих нозологическую специфичность.

Проанализировав литературу, мы пришли к выводу, что совладающее поведение или по другому копинг – поведение, рассматривается в современной психологии как индивидуальный способ взаимодействия человека с ситуацией. Это когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии преодоления специфических требований ситуации, которые постоянно изменяются и оцениваются как напряжение. [1]

Вместе с тем, остается недостаточно изученным значение социально – психологических факторов, а также влияние травматического события на личность, оценка переживаний личностью этого события и способы переработки интрапсихического конфликта с помощью специфических проявлений психологических защит и совладания. Кроме того, мало изучено комплексное взаимодействие психологических защит и совладания в посттравматический период адаптации.

1.2. Особенности копинг – стратегий в подростковом возрасте

Каждый возраст хорош по своему. И в то же время, в каждом возрасте есть свои особенности, есть свои сложности. Не исключением является и подростковый возраст. Это самый долгий переходный период который характеризуется рядом физических изменений, в это время происходит интенсивное развитие личности.

Подростковый возраст – трудный период полового созревания и психологического взросления ребенка. Подросток чувствует изменения в своей жизни, изменяются привычки, сложившиеся вкусы.

Изучению проблем подросткового возраста посвящали свои работы многие исследователи (Л.С. Выготский, Н.Н. Толстых, Л.И. Божович, Д.Б. Эльконин и др.)

Согласно возрастной периодизации Д.Б. Эльконина подростковый возраст наступает в 10 лет и длится до 15 когда наступает ранняя юность.

У мальчиков наступление подросткового возраста проявляется в резком возмужании организма, внезапном увеличении роста и развитии вторичных сексуальных признаков. У девочек этот процесс начинается приблизительно на два года раньше и длится в течение более короткого времени (3 – 4 года), чем у мальчиков (4 – 5 лет).

С фазами биологического созревания у подростков совпадают фазы развития интересов. С одной стороны, теряется интерес к вещам, которые его интересовали раньше (презрительное отношение к детским забавам и т.д.) Во время смены интересов многим взрослым (особенно родителям) кажется, что у подростка вообще отсутствует какой бы то ни было интерес. Да и сам подросток нередко чувствует себя опустошенным.

Согласно принятой нами периодизации Д.Б. Эльконина, ведущей деятельностью подросткового возраста является интимно – личностное общение со сверстниками. Мнения сверстников становятся для него более значимым, чем мнение взрослого. Теряется прежний авторитет взрослых, вследствие чего возможны конфликты с родителями.

Социальная ситуация развития человека в этом возрасте представляет собой переход от детства к самостоятельной и ответственной взрослой жизни. Иными словами, подростковый возраст занимает промежуточное положение между детством и взрослостью. [13]

На современном этапе развития общества, на формирование потребностей подростков оказывают большое влияние средства массовой информации и реклама. В этом возрасте делается акцент на наличие определенных вещей: так, подросток, получая рекламируемую вещь в личное пользование, обретает ценность и в собственных глазах, и в глазах сверстников. Для подростка очень важно владеть определенным набором атрибутов, что бы обрести необходимую значимость в своих глазах и глазах сверстников.

Но все же главной потребностью подростка остается понимание и принятие его значимыми для него людьми (взрослыми и сверстниками). Дети хотят что бы взрослые относились к ним как к равным. Это и есть центральное новообразование данного возраста – чувство взрослости.

Другим важным новообразованием возраста является рефлексивность. Стремление подростка познать себя нередко приводит к потере душевного равновесия.

Основной формой самопознания является сравнение себя с другими людьми, взрослыми и сверстниками, критическое отношение к себе, в результате чего развивается психологический кризис. Подростку приходится пройти через психологические изменения, в ходе которых формируется его самооценка и происходит определение своего места в социуме. Его поведение регулируется самооценкой, сформированной во время общения с окружающими.

Так же из особенностей подросткового возраста можно выделить: Интерес к противоположному полу. В подростковом возрасте меняются отношения между мальчиками и девочками. Теперь они проявляют интерес друг к другу как к представителям противоположного пола. Поэтому подростки начинают уделять большое внимание своему внешнему виду: одежде, причёске,

фигуре, манере держаться и др. Появляется застенчивость, скованность, робость, иногда напускное равнодушие, презрительное отношение к представителю противоположного пола и т.п.

Дальнейшее физиологическое развитие приводит к тому, что между мальчиками и девочками может возникнуть сексуальное влечение, характеризующееся определенной неразборчивостью и повышенной возбудимостью. И чем меньше развито чувство ответственности за себя и другого, тем раньше возникает готовность к сексуальным контактам с представителями как своего, так и противоположного пола. Высокая степень напряжения до и после сексуального общения – сильнейшее испытание для психики подростка. [13]

Так же для этого возраста характерна частая и резкая перемена настроения. Подростки то ласкаются к родителям, то совсем перестают с ними разговаривать или начинают грубить, а гиперактивность сменяется на вялость. Все это происходит из – за дезориентации, которая неизбежно наступает вследствие большого количества значительных перемен, происходящих в организме подростка и в окружающей его внешней среде.

Еще одно из новообразований подросткового возраста – чувство взрослости. Когда говорят, что ребёнок взрослеет, имеют в виду становление его готовности к жизни в обществе взрослых людей, причём как равноправного участника этой жизни. С внешней стороны у подростка ничего не меняется: учится в той же школе (если, конечно, родители вдруг не перевели в другую), живет в той же семье. Все так же в семье к ребенку относятся как к "маленькому". Многие он не делает сам, многие – не разрешают родители, которых все так же приходится слушаться. Родители кормят, поят, одевают своего ребенка, а за хорошее (с их точки зрения) поведение могут даже и "наградить» (опять таки, по своему разумению – карманные деньги, поездка на море, поход в кино, новая вещь). Он объективно не может включиться во взрослую жизнь, но стремиться к ней и претендует на равные со взрослыми права. Изменить они пока ничего не

могут, но внешне подражают взрослым. Отсюда и появляются атрибуты "псевдовзрослости": курение сигарет, тусовки у подъезда, поездки за город (внешнее проявление "я тоже имею свою личную жизнь"). Копируют любые отношения.

Хотя претензии на взрослость бывают нелепыми, иногда уродливыми, а образцы для подражания – не лучшими, в принципе подростку полезно пройти через такую школу новых отношений. Ведь внешнее копирование взрослых отношений – это своеобразный перебор ролей, игры, которые встречаются в жизни. То есть вариант подростковой социализации. И где еще можно потренироваться, как не в своей семье? Встречаются по – настоящему ценные варианты взрослости, благоприятные не только для близких, но и для личностного развития самого подростка. Это включение во вполне взрослую интеллектуальную деятельность, когда подросток интересуется определённой областью науки или искусства, глубоко занимаясь самообразованием. Или забота о семье, участие в решении как сложных, так и ежедневных проблем, помощь тем, кто в ней нуждается. Впрочем, лишь небольшая часть подростков достигает высокого уровня развития морального сознания и немногие способны принять на себя ответственность за благополучие других. Более распространённой в наше время является социальная инфантильность.

У подростков существуют и так называемые референтные группы. Референтная группа - это значимая для подростка группа, чьи взгляды он принимает. Желание слиться с группой, ничем не выделяться, отвечающее потребности в эмоциональной безопасности, психологи рассматривают как механизм психологической защиты и называют социальной мимикрией. Это может быть и дворовая компания, и класс, и друзья по спортивной секции, и соседские ребята по этажу. Такая группа является большим авторитетом в глазах ребенка, нежели сами родители, и именно она сможет влиять на его поведение и отношения с другими. К мнению членов этой группы подросток

будет прислушиваться, иногда беспрекословно и фанатично. Именно в ней будет пытаться утвердиться.

Как мы указали выше, в соответствии с возрастной периодизацией Д.Б. Эльконина подростковый возраст наступает в 10 лет и длится до 15, потом наступает период юности. Мы выяснили что, начало данного периода обусловлен отчуждением подростков от взрослых, с демонстративным стремлением противопоставить себя им, отстаивать свои права, освободиться от опеки и контроля взрослых, но с ожиданием от взрослых помощи, защиты и поддержки. В подростковом возрасте возникает потребность в доверительном общении, складывается две системы взаимоотношений – это общение со сверстниками и взрослыми.

Поскольку в этом возрасте наиболее активно продолжается процесс обучения способам психического преодоления жизненных трудностей, особая роль в успешности которого принадлежит родителям. Можно сказать, что становление моделей копинг – поведения происходит именно в этом возрасте.

Н. А. Сирота и В. М. Ялтонский, следуя подходу Р. Лазаруса, рассматривают копинг как «деятельность личности по поддержанию или сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям». Также на основе своих исследований копинг – поведения подростков авторы разработали три теоретические модели: [15]

1. Модель адаптивного функционального копинг-поведения включает в себя следующие характеристики:

- сбалансированное использование– соответствующих возрасту копинг-стратегий;–
- сбалансированное развитие– когнитивного, эмоционального и поведенческого– компонентов копинг-поведения и когнитивно-оценочных– механизмов;

- преобладание мотивации на– достижение успеха;
- наличие определённых– личностно-средовых копинг-ресурсов, обеспечивающих– позитивный психологический фон для преодоления– стресса и способствующих развитию– копинг – стратегий.

Модель псевдоадаптивного дисфункционального копинг-поведения включает в себя следующие характеристики:

- использования как пассивных, так и– активных копинг-стратегий;
- несбалансированное функционирование– когнитивной, эмоциональной и поведенческой– составляющих копинг-поведения;
- неустойчивость, изменение мотивации — достижение успеха/избегание неудачи; –
- низкая эффективность– блока как личностно – средовых– копинг – ресурсов в целом, так и– отдельных компонентов его структуры.–

Модель дисфункционального дезадаптивного копинг – поведения, ее характеристики:

- преобладание копинг-стратегий– избегания над стратегиями разрешения– проблем и поиска социальной– поддержки;
- несбалансированность функционирования– когнитивного, поведенческого и эмоционального– компонентов, неразвитость когнитивно – оценочных копинг – механизмов;–
- дефицит социальных– навыков разрешения проблем,– интенсивное использование не свойственных– возрасту копинг – стратегий;–
- преобладание мотивации– избегания неудачи над мотивацией на– достижение успеха; отсутствие– готовности к активному противостоянию– среде;
- отсутствие направленности– копинг-поведения на стрессор как на причину– негативного влияния и воздействия на– психоэмоциональное

напряжение как на следствие– негативного воздействия стрессора с– целью его ослабления;

– низкая эффективность– функционирования блока личностно — средовых ресурсов.

На основании учета характеристик данных моделей, мы можем увидеть, какой вариант копинг – поведения использует подросток и что стало для этого причиной. Таким образом, обобщая точки зрения авторов на особенности копинг-поведения подростков можно утверждать, что: Интимно-личностное общение со сверстниками, повышающее значимость ценностей и норм групп сверстников, где одни формы поведения подкрепляются авторитетом, уважением и т. д., а другие наказываются, например, исключением из группы, отчуждением, существенно влияет на использование подростком тех или иных копинг-стратегий в трудных для него ситуациях; Происходит активное становление копинг-стратегий как способов совладания с жизненными трудностями в процессе интенсивного развития познавательных процессов подростка; Возникают установки на получение удовольствий как способа ухода от трудных ситуаций, что препятствует поиску эффективных способов совладания с ними и способствует формированию аддиктивного поведения. [14]

Учет особенностей копинг – поведения в подростковом возрасте позволяет адекватные и не адекватные стратегии выхода из проблемных и критических ситуаций, уменьшать отрицательное воздействие негативных обстоятельств, трудностей личностного развития подростков. Для адекватных, социально – адаптивных копинг – стратегий подростков рекомендуется их формирование с помощью психокоррекционных групповых занятий с элементами тренинга. Эта форма работы предоставляет подросткам все многообразие способов поведения, тем самым, обучая их продуктивным способам преодоления трудных ситуаций.

Таким образом, на сегодняшний день существуют различные по своим теоретическим и эмпирическим воззрениям подходы к проблеме совладания.

Однако и среди многообразия направлений можно выделить единый модуль – утверждение того, что совладание это динамический процесс, который определяется не только характеристиками ситуации, но так же и интерактивностью. С нашей точки зрения, данное взаимодействие состоит в формировании комплексной когнитивной оценки, включающей в себя как интерпретацию субъектом ситуации, так и его представления о себе в ней.

1.1. Самооценка подростков

Что такое самооценка? По определению Т.В. Барласа – это оценка человеком самого себя: своих качеств, возможностей, особенностей своей деятельности. Самооценка формируется в единстве двух составляющих её факторов: рационального, отражающего знания человека о себе, и эмоционального, отражающего то, как он воспринимает и оценивает эти знания, в какой общий итог они складываются. Таким образом, самооценка отражает особенности осознания человеком своих поступков и действий, их мотивов и целей, умение видеть и оценить свои возможности и особенности [17].

Самооценка, считает В.Н. Куницына, имеет ряд измерений: она может быть правильной, может быть и ложной, относительно высокой или низкой, устойчивой или не устойчивой. Отличительной чертой зрелой самооценки является дифференцированная самооценка: человек четко осознает и выделяет те сферы жизни, те области деятельности, в которых он силен, может достигнуть высоких результатов, преодолеть значительные трудности, и те, где возможности его заурядны. На начальных этапах развития ребенок оценивает преимущественно свои физические качества и возможности, затем начинают осознаваться и оцениваться практические умения, поступки, моральные качества. Самооценка начинает выступать в качестве важнейшего регулятора поведения человека, его активности в учении, труде, общении, самовоспитании. Самосознание и самооценка проявляются и формируются в деятельности, под непосредственным воздействием социальных факторов – в первую очередь – общения ребенка с окружающими [18].

По мере взросления у подростка изменяется характер и особенности видения себя в обществе, восприятия общества, иерархии общественных связей, меняются мотивы и степень их адекватности общественным потребностям [18].

А.А. Реан считает, что на первой стадии подросткового периода, в 12 – 13 лет, наряду с общим принятием себя сохраняется и ситуативно –

отрицательное отношение ребенка к себе, зависящее от оценок окружающих, прежде всего сверстников. В то же время критическое отношение подростка к себе, переживание недовольства собой сопровождаются возрастанием потребности в самоуважении, общем положительном отношении к себе как к личности. У ребенка такого возраста складывается отношение к самому себе, когда самооценка утрачивает зависимость от ситуаций успеха – неуспеха, а приобретает стабильный характер. Самооценка в этом возрасте выражает отношение, в котором образ самого себя относится к идеальному Я.

На второй стадии этого возраста, в 14 – 15 лет, возникает «оперативная самооценка», определяющая отношение подростка к себе в настоящее время. Эта самооценка основывается на сопоставлении подростком своих личных особенностей, форм поведения с определенными нормами, которые выступают для него как идеальные формы его личности [18].

Так же как и копинг – стратегия, самооценка формируется несколькими уровнями. По мнению И.В. Дубровиной, самооценку можно представить двумя компонентами: когнитивным и эмоциональным [19].

В.М. Мельниковым были выделены три уровня сформированности когнитивного компонента самооценки:

1. Наиболее высокий уровень характеризуется реалистичной самооценкой: преимущественной ориентацией подростков и обоснованием самооценки на знание своих особенностей; наличием способности к обобщению ситуаций, в которых реализуются оцениваемые качества; каузальной атрибуцией за счет внутренних условий; глубоким и разносторонним содержанием самооценочных суждений; употреблением их преимущественно в проблематичных формах.

2. Среднему уровню свойственна непоследовательность проявления реалистичных самооценок: ориентация подростков при обосновании самооценок в основном на мнения окружающих, на анализ конкретных факторов и ситуаций самооценивания, казуальная атрибуция за счет внешних условий; наличие самооценочных суждений сравнительно узкого

содержания; их реализация, как в проблематичных, так и в категорических формах.

3. Низкий уровень отличается преимущественной неадекватностью самооценок: обоснованием самооценки эмоциональными предпочтениями, отсутствием подтверждения самооценки анализом реальных факторов, казуальной атрибуцией за счет субъективно неуправляемых условий, неглубоким содержанием самооценочных суждений и употреблением их преимущественно в категорических формах [20].

Характер самооценки подростков определяет формирование тех или иных качеств личности. Например, по мнению А.И. Кравченко, адекватный уровень самооценки способствует формированию у подростка уверенности в себе, самокритичности, настойчивости или излишней самоуверенности, не критичности. Обнаруживается также определенная связь характера самооценки с учебной и общественной активностью. Подростки с адекватной самооценкой имеют более высокий уровень успеваемости, у них нет резких скачков успеваемости, и наблюдается более высокий общественный и личный статус. Подростки с адекватной самооценкой имеют большое поле интересов, активность их направлена на различные виды деятельности, а не на межличностные контакты, которые умеренны и целесообразны, направлены на познание других и себя в процессе общения [21].

К.Р. Сидоров считает, что подростки с тенденцией к сильному завышению самооценки проявляют достаточную ограниченность в видах деятельности и большую направленность на общение, причем малосодержательное. Агрессивные подростки характеризуются крайней самооценкой (либо максимально положительной, либо максимально отрицательной), повышенной тревожностью, страхом перед широкими социальными контактами, эгоцентризмом, неумением находить выход из трудных ситуаций.

Подростки с низкой самооценкой подвержены депрессивным тенденциям. Причем одни исследования выявили, что такая самооценка предшествует депрессивным реакциям или является их причиной, а другие – что депрессивный аффект появляется сначала, а затем инкорпорируется в низкую самооценку. Известно, что, начиная примерно с 8 лет, дети активно проявляют способность к оценке своей успешности в разных областях. Наиболее значимыми из них оказались пять: школьная успеваемость, внешность, физические способности, поведение, социальное принятие. Однако в подростковом возрасте школьная успеваемость и поведение становятся важными для оценки со стороны родителей, а три другие – со стороны сверстников [22].

Результаты многочисленных исследований подросткового периода, представленные как отечественной, так и зарубежной литературой, показывают заметное снижение влияния родителей и повышение влияния сверстников как референтной группы на самооценку подростков.

Специфическим новообразованием подросткового возраста, отметил А.И. Кравченко, является способность к рефлексии родительского мнения и последующей отстройке от него, к выработке собственной позиции по отношению к родительской оценке. Смысл этой отстройки состоит в том, что родительская точка зрения начинает восприниматься лишь как некоторая возможная точка зрения на «себя». Однако при всем этом нельзя сказать, что у подростков происходит отчуждение от родителей. На вопрос, где они чувствуют наибольшую защищенность, ответ «в семье» встречается почти так же часто, как и ответ «среди друзей» [21].

Опираясь на выводы исследований Розенберга, Куперсмита и Бахмана, направленных на установление зависимости между формированием Я-концепции и взаимодействием внутри семьи, В.Н. Куницына исследовала степень влияния контроля и поддержки со стороны родителей на самооценку подростков. В результате исследователь сделала вывод, что и тот и другой фактор, как общее выражение заинтересованности родителей в ребенке,

положительно влияют на его самооценку, данное предположение полностью подтверждается и практикой.

Другие исследования выявили, что поддержка семьи и принятие ребенка и его устремлений родителями в наибольшей степени влияют на уровень его общей самооценки, а школьные успехи и некоторые факторы, связанные с учителями (например, когнитивно – эмоциональное принятие учителем подростка), значимы лишь для самооценки способностей.

В исследованиях также отмечается, что теплое, внимательное отношение родителей является основным условием формирования и дальнейшего подкрепления положительной самооценки подростков. Жесткое, негативное отношение родителей имеет обратное действие: такие дети, как правило, сфокусированы на неудачах, они боятся рисковать, избегают участия в соревнованиях, кроме того, им присущи такие черты характера, как агрессивность и грубость, а также высокий уровень тревожности [23].

Кроме непосредственного влияния родительской оценки и их эмоционального отношения к ребенку большое значение на формирование самоотношения, считает И.Н. Малиновский, имеет стиль общения в семье.

Так, два выделенных вида стиля общения, симметричный и асимметричный различным образом влияют на самооценку подростков. Симметричный стиль предполагает общение членов семьи, основанное на партнерских началах. Такое общение способствует формированию у ребенка системы собственных критериев самооценивания, поскольку самоуважение подростка поддерживается не только уважительным отношением родителей, но также оценкой эффективности его деятельности. В дальнейшем это является фактором, способствующим эмансипации самооценки подростка.

Асимметричный стиль общения в семье предполагает ограничение участия ребенка в подготовке и принятии решений, что ведет в дальнейшем к формированию у него неблагоприятного самоотношения и образа Я [18].

Итак, влияние семьи и родительского отношения на формирование самооценки подростков имеет не меньшую значимость, чем в более младших возрастных группах. При этом необходимо отметить, что формирование самоотношения подростка определяется не столько реальной родительской оценкой и отношением, сколько тем, как подросток субъективно отражает и переживает родительское отношение и свое место в семье, т. е. ожидаемой оценкой.

Таким образом, самооценочные суждения молодых людей определяются совокупностью различных видов оценок окружающих, результатами деятельности и направлены на поиск своей значимости для других и для самого себя.

Вывод к 1 главе.

Проанализировав литературу, мы пришли к выводу, что совладающее поведение или по другому копинг – поведение, рассматривается в современной психологии как индивидуальный способ взаимодействия человека с ситуацией. Это когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии преодоления специфических требований ситуации, которые постоянно изменяются и оцениваются как напряжение.

Вместе с тем, остается недостаточно изученным значение социально – психологических факторов, а также влияние травматического события на личность, оценка переживаний личностью этого события и способы переработки интрапсихического конфликта с помощью специфических проявлений психологических защит и совладания. Кроме того, мало изучено комплексное взаимодействие психологических защит и совладания в посттравматический период адаптации.

Таким образом, на сегодняшний день существуют различные по своим теоретическим и эмпирическим воззрениям подходы к проблеме совладания. Однако и среди многообразия направлений можно выделить единый модуль – утверждение того, что совладание это динамический процесс, который

определяется не только характеристиками ситуации, но так же и интерактивностью. С нашей точки зрения, данное взаимодействие состоит в формировании комплексной когнитивной оценки, включающей в себя как интерпретацию субъектом ситуации, так и его представления о себе в ней.

Но нельзя забывать и о влиянии семьи и родительского отношения на формирование самооценки подростков, которое имеет не меньшую значимость, чем в более младших возрастных группах. При этом необходимо отметить, что формирование самоотношения подростка определяется не столько реальной родительской оценкой и отношением, сколько тем, как подросток субъективно отражает и переживает родительское отношение и свое место в семье, т. е. ожидаемой оценкой.

Отсюда следует, что самооценочные суждения молодых людей определяются совокупностью различных видов оценок окружающих, результатами деятельности и направлены на поиск своей значимости для других и для самого себя. Тут же прослеживается четкая взаимосвязь самооценки с копинг – стратегиями, которые подросток может выбрать для ослабления кризисной ситуации.

Список литературы

1. Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита [Текст]/ Л.И. Анцыферова // Психол. журн. -1994. – Т. 15. – №1.-С. 3 – 19.
2. Барлас Т.В. Популярная психология. От конфликтов к обретению «Я» / Т.В. Барлас. М., 1997. 160с.
3. Баскакова С.А. Современные представления о способах совладания с психическими расстройствами / С.А. Баскакова [Текст] // Социальная и клиническая психиатрия. Т. 20. Вып. 2. – М., 2010. – С.88-97.
4. Блум Ф. Мозг, разум и поведение/Пер. с англ. Е.В.Годиной.– М.: Мир, 1988.– 246 с.

5. Выготский Л.С. Проблема возраста / Л.С. Выготский. - М., 1984. - С. 172-184.
6. Проблемы возрастной и педагогической психологии / [под ред. И.В.Дубровина]. М., 1995. 218с.
7. Ермакова О. Особенности и условия, при которых психологическая защита сохраняет психологическое здоровье старшеклассника.
8. Зимняя И.А. Педагогическая психология / И.А. Зимняя. - М.: Логос, 2007. - 218 с.
9. Карпов А.Б. Механизмы психологической защиты и стратегии преодоления в переходный период от подросткового к юношескому возрасту. - Автореферат диссерт. канд. психол. наук. - Москва. - 2006. - 28 с.
- 10.Л.И. Корсакова. Копинг – поведение и защитные механизмы системы адаптации личности
- 11.Кравченко А.И. Родителям о подростках (и подростком о родителях) / А.И. Кравченко. М., 2002. 178с.
- 12.Крайг, Г. Психология развития [Текст]/Г. Крайг. – СПб.: Алетей, 2000. -560 с.
- 13.Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Журнал практического психолога. М., 2007. № 3 с. 93-112
- 14.Куницына В.Н. Восприятие подростками других людей и себя / В.Н. Куницына. М., 1987. 238с.
- 15.Маклаков А.Г. Психологические механизмы поведения типа А у молодых людей в период адаптации к длительным психоэмоциональным нагрузкам//Психологический журнал.– 1993.– 6.– С.86-95.
- 16.Маслоу, А. Психология бытия [Текст]/А. Маслоу. – М.: Знание, 2003. -435 с.
- 17.Мельников В.М. Введение в экспериментальную психологию личности / В.М. Мельников. М., 1985. 180с.
- 18.Moss R.H., Schaefer J.A. Life transitions and crises // Coping with life crises. An integrative approach. New York; Plenum Press, 1986. P. 3-28 .
- 19.Нартова-Бочавер С.К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности // Психол. журн. 1997. Т. 18. № 5.

- 20.Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психол. журн. 1997. Т. 18, № 5. С.20-30.
- 21.Никольская И.М. Психологическая защита у детей / И.М. Никольская, Р.М. Грановская. - СПб.: Питер, 2004. - С. 214-231.
- 22.Обухова Л.Ф. Возрастная психология: учебник для вузов / Л.Ф. Обухова. - М.: Высшее образование; МГППУ. - 2007. - С. 317 - 460.
- 23.Онуфриева В. В., Константинова А. С. Особенности копинг-поведения в подростковом возрасте // Молодой ученый. — 2016. — №6. — С. 701-703.
- 24.В.В. Попова. Исследование совладающего поведения с позиций учения об интегральной индивидуальности.
- 25.Pearlin L.I., Schooler C. The structure of coping // The journal of health and social behavior. 1978. Vol. 19. № 1. P. 2-21 .
- 26.Психология подростка. Учебник / [Под ред. А.А. Реана] СПб., 2003. 480с.
- 27.Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии[Текст]/С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2001. – С. 444.
- 28.Сидоров, К.Р. Самооценка, уровень притязаний и эффективность учебной деятельности подростков / К.Р. Сидоров // Вопросы психологии. 2007. №3. с. 149 - 156.
- 29.Сирота Н.А. Теоретические основы копинг-профилактики наркоманий как база для разработки практических превентивных программ /Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский [Текст]// Вопросы наркологии.- 1996. - № 4. - С. 59–67.
- 30.Сирота Н. А., Ялтонский В. М. Применение и внедрение программ реабилитации и профилактики зависимого поведения как актуальная задача российской клинической психологии // http://www.medpsy.ru/mprj/archiv_global/2012_2_13/nomer/nomer05.php.
- 31.Фельдштейн Д.И. Формирование личности ребенка в подростковом возрасте [Текст]/Д.И. Фельштейн. – Душанбе, 1973.-187 с.
- 32.Френкин Р. Мотивация поведения: Биологические когнитивные и социальные аспекты. – СПб.: Питер, 2003.– 650 с.

33. **Хилько М.Е., Ткачева М.С.** - Возрастная психология. Конспект лекций М.: 2010.
34. Эмоциональный стресс / под ред. Л. Леви. – Л.: Медицина, 1970. – С. 326.
35. Юнг, К.Г. О становлении личности [Текст]/ К.Г. Юнг. – М.: Наука, 1996. – С. 207–219.

Глава 2. Исследование связи копинг-стратегий и самооценки подростков

2.1. Организация и методы исследования

Общение в жизни подростков играет важнейшую роль. Именно в общении дети усваивают систему нравственных принципов, типичных для общества и социальной среды. В этот возрастной период через общение формируется и отрабатываются способы реагирования на различные жизненные ситуации. Именно данный период жизни является наиболее важным для формирования и психолого – педагогической коррекции копинг – поведения.

Нами было проведено исследование учащихся 7 – 8 классов Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №10 с углубленным изучением отдельных предметов имени академика Ю.А. Овчинникова». Исследование проходило в шесть этапов:

1. Теоретическое изучение данной темы;
2. Подбор методик адекватных исследованию;
3. Определение базы исследования;
4. Проведение исследования;
5. Подсчет полученных данных и их интерпретация;
6. Оформление дипломной работы.

Объем выработки составил тридцать восемь человек. Из них шестнадцать мальчики, двадцать две девочки. Были использованы две методики: опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса и анкета по выявлению уровня самооценки разработанная Р.В. Овчаровой.

Копинг – тест Лазаруса предназначен для определения копинг – механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности.

Тест содержит один вопрос: (Оказавшись в трудной жизненной ситуации, Я...) и пятьдесят ситуаций, которые возможно с ними

происходили. Данная методика включает в себя восемь копингов, из которых 2 направлены на решение проблем (решение проблем и поиск социальной поддержки), шесть шкал нацелены на эмоции:

1. Конфронтационный копинг – агрессивные усилия по изменению ситуации. Предлагает определенную степень враждебности и готовности к риску;
2. Дистанцирование – копинговые усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость;
3. Самоконтроль – усилия по регулированию своих чувств и действий;
4. Поиск социальной поддержки – усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки;
5. Принятие ответственности – признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой и попыток ее решения;
6. Бегство либо избегание – мысленное стремление и поведенческие усилия направленные к бегству или избеганию проблемы;
7. Планирование решения проблемы. Преодоление проблемы за счет анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов;
8. Положительная переоценка – усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности. Включает так же религиозное измерение.

Полученные данные обрабатывались при помощи стандартного пакета Microsoft Excel.

Анкета по выявлению уровня самооценки (по Р.В. Овчаровой). Целью анкеты является выявление самооценки и уровня притязаний учащихся 7 – 8 классов. Опросник содержал 16 утверждений, и учащимся предлагалось выразить меру своего согласия относительно каждого утверждения.

2.2. Результаты исследования

Для определения связи копинг – стратегии и самооценки подростков были поставлены следующие задачи:

- провести исследование для определения уровня самооценки респондентов – детей и определить доминирующие стратегии совладания с трудной жизненной ситуацией у подростков с разной самооценкой личности;
- на основе теоретических данных указанных в главе 1 и полученных данных установить связь самооценки личности с совладающим поведением подростков.

В нашей исследовательской работе на базе «Средней общеобразовательной школы №10 с углубленным изучением отдельных предметов имени академика Ю.А. Овчинникова» приняли участие тридцать восемь человек с 7 – 8 классов. На основе изученной литературы нами были определены основные классификации копинг – стратегий, особенности подросткового возраста, факторы и особенности формирования самооценки в подростковом возрасте.

Исследование копинг – стратегий проводилось по методике: опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса, определение уровня самооценки личности проводилось по методике: анкета по выявлению уровня самооценки Р.В. Овчаровой.

При анализе ответов по анкете «уровня самооценки Р.В. Овчаровой» были выявлены следующие результаты: по результатам опроса 97,3% показали высокий и средний уровень самооценки. Из них 47,3% респондентов – детей показали высокий уровень самооценки и 50% средний. Между тем, анализ ответов показал, что есть и дети с низким уровнем самооценки 2,6%. Результаты представлены на диаграмме, рисунок 1.

Таким образом мы видим, что основная часть респондентов обладают высоким и средним уровнем самооценки.



Рис. 1 Уровень самооценки подростков

Выбор той или иной стратегии, на наш взгляд напрямую связан с уровнем самооценки. В результате исследования копинг – стратегий, мы выяснили, что конфронтационный копинг присущ большей части анкетированных – 68,4% (Рис. 2). Это говорит о том, что подростки находясь в экстремальных для них условиях будут изменять ситуацию путем агрессивных усилий. Вполне возможна определенная степень враждебности и готовность к риску.



Рис 2. Конфронтационный копинг



Рис. 3 Дистанцирование

Проведя анализ по второй субшкале, видно что, подростки в большинстве позитивно настроены на решение возникших трудностей, об этом свидетельствует диаграмма на рис. 3. 71% обладает средним адаптационным потенциалом, это говорит о том, что они готовы использовать интеллектуальные приемы рационализации, переключить внимание от проблемы либо обесценить ее значимость.



Рис. 4 Самоконтроль

47,3% респондентов способны в большей или меньшей степени контролировать свои эмоции попав в трудную жизненную ситуацию 52,6% показали, что они не всегда могут совладать со своими эмоциями.

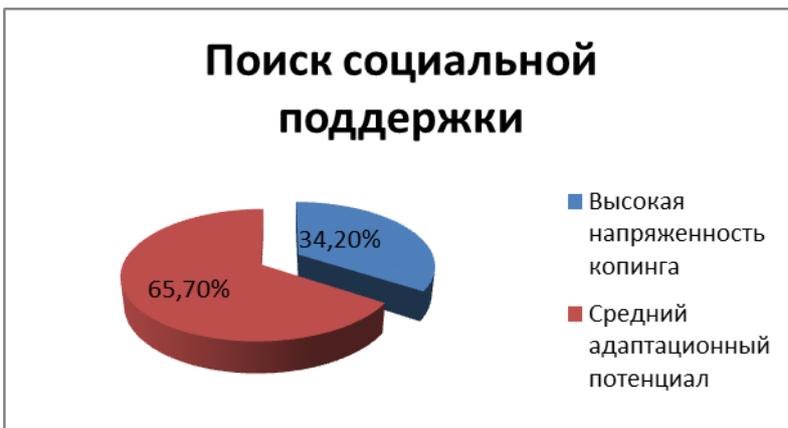


Рис. 5 Поиск социальной поддержки

После подсчета результатов по пятой субшкале, мы пришли к выводу, что 65,7% участников анкетирования в большей степени способны (ну или надеются на самих себя) самостоятельно решить свои проблемы. Чего не может сделать другая группа респондентов 34,2%, в большей или меньшей мере, они будут надеяться на поддержку близких им людей. (рис. 5)



Рис. 6 Принятие ответственности

100% исследуемых оказались в большей или меньшей степени готовыми принять на себя ответственность, у них у всех средний адаптационный потенциал (Рис. 6). Субъект признает свою роль в возникновении сложившейся ситуации и готов ответить за ее решение и возникшие последствия. Особенность данной стратегии заключается в том, что в ряде случаев она может приводить к неоправданной самокритике и самобичеванию, переживанию чувства вины и хронической неудовлетворенностью собой.



Рис. 7 Бегство – избегание

63,1% будут стараться скрыться от проблем. 38,6% постараются разобраться с возникшими трудностями (рис. 7)



Рис. 7 Планирование решения проблем

В ходе анализа седьмой субшкалы, выяснилось что, часть подростков – 44,7%, за счет целенаправленного изучения ситуации и за счет возможных вариантов поведения, выработки стратегии решения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов в состоянии повлиять на изменение

ситуации вокруг сложившейся проблемы. 55,2% не знают либо затрудняются в решении проблемы и не могут предвидеть итог.

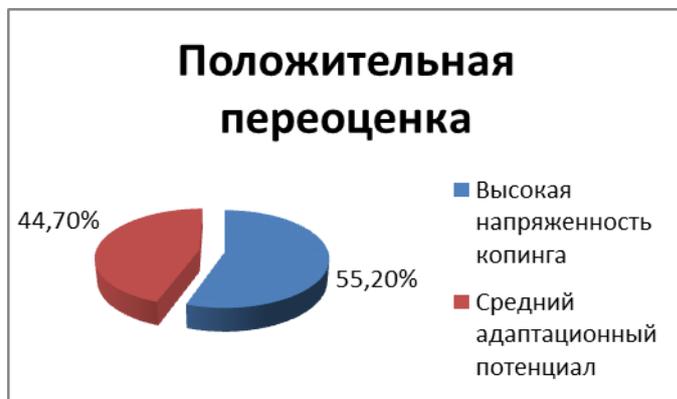


Рис. 8 Положительная переоценка

На диаграмме, рис. 8 видно, что 44,7% опрошенных видят положительные моменты в сложившейся трудной ситуации и за счет ее положительного переосмысления могут стимулировать свой личностный рост. 55,2% видят только негативную сторону проблемы.

Для установления связи самооценки и копинг-стратегий мы применили коэффициент корреляции Спирмена. Расчет производился с помощью статистической компьютерной программы STATGRAPHIKS.

После проведения анализа результатов мы определили, что существует связь между самооценкой и копинг-стратегиями подростков.

С самооценкой положительно коррелируют копинг-стратегии:

1) Дистанцирование ($r = 0,33$) (дистанцирование - когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость)

2) Принятие ответственности ($r = 0,35$) (принятие ответственности - признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой попыток ее решения)

3) Планирование решения проблемы ($r = 0,31$) (планирование решения проблемы - произвольные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к проблеме)

С самооценкой отрицательно коррелирует копинг-стратегия

4) Поиск социальной поддержки ($r = - 0,37$) (поиск социальной поддержки - усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки)

Это означает, что чем выше самооценка подростка, тем чаще в критической ситуации он мысленно дистанцируется от ситуации, что помогает уменьшить эмоциональные переживания и более рационально подойти к решению проблемы.

Чем выше самооценка подростка, тем более свойственно в трудной ситуации для него будет принятие ответственности на себя, признание своей активной роли в решении проблемы, ощущение себя субъектом, а не пассивным наблюдателем и «страдающей стороной».

Чем выше самооценка подростка, тем более свойственно для него в сложной жизненной ситуации прилагать усилия по изменению ситуации, обдумывать возможные варианты выхода из нее, используя реальные возможности.

Чем выше самооценка подростка, тем реже в трудной жизненной ситуации он ищет социальную поддержку у родителей, сверстников или учителей в плане информации или эмоционального сопереживания. Это можно объяснить тем, что подросток с высокой самооценкой скорее всего надеется на собственные ресурсы и аналитические способности, позволяющие справиться со сложной жизненной ситуацией. Подросток с заниженной самооценкой скорее будет искать помощи и эмоциональной поддержки у близкого окружения. Подростки со средним уровнем самооценки (среди наших испытуемых таких большинство) скорее всего будут действовать по ситуации, прибегая к разнообразным стратегиям совладания.

Выводы по Главе 2

Практическая часть заключалась в исследовательской работе, которая проводилась в соответствии с поставленными задачами и целью, на базе

«Средней общеобразовательной школы №10 с углубленным изучением отдельных предметов имени академика Ю.А. Овчинникова» г. Красноярск.

Первоначально была проведена диагностика самооценки личности среди подростков седьмого – восьмого классов. Анализ результатов позволил понять какой уровень самооценки присущ исследуемой группе. Была проведена диагностика копинг – стратегий, позволившая определить...

Затем, был проведен корреляционный анализ, позволивший выявить связь между самооценкой и копинг – стратегиями подростков. Было выявлено и проанализировано восемь значимых корреляционных связей.

Гипотеза о том что существует связь самооценки с копинг – стратегиями подтвердилась.

Заключение

По результатам проделанной работы можно сделать следующие выводы:

Совладающее поведение является индивидуальным способом взаимодействия подростка с жизненными трудностями, требования которых превышают ресурсы личности. Это совокупность осознанных когнитивных, поведенческих и эмоциональных усилий, направленных на изменение, решение трудных жизненных ситуаций либо позволяющих привыкнуть к ним, терпеть их воздействие либо уклониться от требований, которые они предъявляют.

В психологической литературе выделяют различные классификации копинг (совладающего) поведения (классификации Перлина и Шулера, Лазаруса и Фолкмана, Л.И. Анцыферовой, С.К. Нартовой – Бочавер и т.д.). В нашем исследовании мы опирались на такие компоненты классификаций как: когнитивный, поведенческий и эмоциональный.

Проанализировав литературу мы выяснили, что подростковый возраст достаточно специфичен, в силу переустройства детского организма (формирование первичных половых признаков, психологическое взросление ребенка и т.д.)

Формирование копинг – стратегий на наш взгляд является результатом приобретенного опыта, грамотное и последовательное обучение навыкам совладающего поведения может стать эффективным направлением профилактики поведения подростков.

Практическая часть исследования заключалась в организации опытно-экспериментальной работы, которая проводилась в соответствии с поставленными целью и задачами на базе «Средней общеобразовательной школы №10 с углубленным изучением отдельных предметов имени академика Ю.А. Овчинникова» г. Красноярска.

Для оценки взаимодействия копинг – стратегий с самооценкой личности были подобраны диагностические методы исследования. Что бы

проанализировать уровень самооценки личности подростков использовалась «Анкета по выявлению уровня самооценки Р.В. Овчаровой», для того что бы определить доминирующие копинг – стратегии среди опрашиваемых применялся опросник «способы совладающего поведения Лазаруса».

Анализ результатов продемонстрировал, что с самооценкой положительно коррелируют копинг-стратегии:

- 1) Дистанцирование
 - 2) Принятие ответственности
 - 3) Планирование решения проблемы
- С самооценкой отрицательно коррелирует копинг-стратегия
- 4) Поиск социальной поддержки

Это означает, что чем выше самооценка подростка, тем чаще в критической ситуации он мысленно дистанцируется от ситуации, тем более свойственно в трудной ситуации для него будет принятие ответственности на себя, тем более свойственно для него в сложной жизненной ситуации прилагать усилия по изменению ситуации, тем реже в трудной жизненной ситуации он ищет социальную поддержку у родителей, сверстников или учителей.

Подросток с заниженной самооценкой скорее будет искать помощи и эмоциональной поддержки у близкого окружения. Подростки со средним уровнем самооценки (среди наших испытуемых таких большинство) скорее всего будут действовать по ситуации, прибегая к разнообразным стратегиям совладания.

Наше исследование доказало связь копинг – стратегий с самооценкой личности. По всем субшкалам самооценка совпадает с совладающим поведением, которое выбирали респонденты.

Таким образом, гипотеза о том, что существует связь копинг – стратегий и самооценки подростков подтвердилась.

Предметом дальнейшего исследования может служить сравнительный анализ копинг стратегий у старших подростков с различным уровнем самооценки, либо с разным уровнем успеваемости.

На основе изученных данных по преобладающим стратегиям копинг – поведения в подростковом возрасте мы можем дать следующие рекомендации по развитию копинг – стратегий подростков с различным уровнем самооценки.

Школа, где осуществляется целенаправленное и систематическое обучение на протяжении ряда лет, является учебной базой для формирования копинг – стратегий подростков с различным уровнем самооценки.

Этапами работы по развитию конструктивных копинг – стратегий могут стать следующие составляющие:

- Диагностический этап, включающий в себя определение личностных особенностей самооценки и совладающего поведения подростка, а так же получение информации о положении ребенка в коллективе, о характере семейных взаимоотношений, о составе семьи, о его увлечениях и т.д.

- Информационно – просветительский этап, представляющий собой расширение компетенции подростка в области способов преодоления стрессовых ситуаций. Необходимо разъяснить подросткам, что конструктивные, адаптивные копинг – стратегии подразумевают под собой:

- Сбалансированность соответствующих подростковому возрасту копинг – стратегий с преобладанием активных проблеморазрешающих и направленных на поиск социальной поддержки стратегий.

- Преобладание мотивации на достижение успеха над мотивацией избегания неудачи, готовность к активному противостоянию среде и осознанная направленность копинг – стратегии на источник стресса.

Поскольку, мы выяснили, что выбор той или иной стратегии совладающего поведения на прямую зависит от самооценки личности, то на наш взгляд необходимо проводить определенные тренинги с подростками, на предмет увеличения уровня самооценки. Так же на наш взгляд, самооценка

подростка формируется не только в школе, на улице среди сверстников, но и дома – в семье.

В семье для подростка значимыми факторами являются эмоциональная стабильность и защищенность, взаимное доверие членов семьи. Подросток нуждается в умеренном контроле его действий и умеренной опеке с тенденцией к развитию самостоятельности и умения принимать ответственность за свою собственную жизнь. Родителям важно помнить, что адекватную самооценку ребенка и подростка может формировать правильное использование методов похвалы и критики. Похвала может принести ребенку пользу, увеличить его уверенность в своих силах, сформировать адекватную самооценку, если родители хвалят ребенка искренне; высказывают одобрение не только на словах, но и невербальными средствами; хвалят за конкретные действия, усилия, инициативу; и не сравнивают при этом ребенка с другими детьми. Для последствий этой модели характерно сбалансированное использование соответствующих возрасту копинг-стратегий с преобладанием активных стратегий, направленных на разрешение проблем и поиск социальной поддержки, преобладание мотивации на достижение успеха над мотивацией избегания неудач, готовность к активному противостоянию среде.

Поэтому мы считаем актуальным включить в рекомендации для родителей ряд практических правил «полезной критики».

- Адекватная пропорция воспитания. Нет необходимости в том, что бы ребенка нахваливать, но и нет необходимости задавливать ребенка критикой.

- Доброжелательная критика критика родителе будет полезной, только в том случае если замечания будут говорить о вашем уважении к ребенку.

- Критика поступков. Полезная критика касается поступков и действий ребенка, но не его личности.

- Конкретная критика. Полезная критика включает в себя конкретные ваши пожелания. Укажите детям конкретно, что именно не нравится вам в их действиях, убедитесь, что они вас понимают.

- Созидательная критика. Полезная критика включает в себя не только то, что вас не удовлетворяет, но и то, что вы хотите от ребенка. Сделайте эмоциональный акцент на втором.

- Аргументированная критика. Полезная критика включает в себя объяснения преимуществ желательного поведения.

Таким образом, на наш взгляд, подросток, имеющий развитые личностные и средовые ресурсы, а также поведенческие навыки разрешения проблем, оказывается более защищенным перед лицом жизненных трудностей.

Список использованной литературы

1. Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита [Текст]/ Л.И. Анцыферова // Психол. журн. -1994. – Т. 15. – №1.-С. 3 – 19.
2. Барлас Т.В. Популярная психология. От конфликтов к обретению «Я» / Т.В. Барлас. М., 1997. 160с.
3. Баскакова С.А. Современные представления о способах совладания с психическими расстройствами / С.А. Баскакова [Текст] // Социальная и клиническая психиатрия. Т. 20. Вып. 2. – М., 2010. – С.88-97.
4. Блум Ф. Мозг, разум и поведение/Пер. с англ. Е.В.Годиной.– М.: Мир, 1988.– 246 с.
5. Выготский Л.С. Проблема возраста / Л.С. Выготский. - М., 1984. - С. 172-184.
6. Проблемы возрастной и педагогической психологии / [под ред. И.В.Дубровина]. М., 1995. 218с.
7. Ермакова О. Особенности и условия, при которых психологическая защита сохраняет психологическое здоровье старшеклассника.
8. Зимняя И.А. Педагогическая психология / И.А. Зимняя. - М.: Логос, 2007. - 218 с.
9. Карпов А.Б. Механизмы психологической защиты и стратегии преодоления в переходный период от подросткового к юношескому возрасту. - Автореферат диссерт. канд. психол. наук. - Москва. - 2006. - 28 с.
- 10.Л.И. Корсакова. Копинг – поведение и защитные механизмы системы адаптации личности
- 11.Кравченко А.И. Родителям о подростках (и подростком о родителях) / А.И. Кравченко. М., 2002. 178с.
- 12.Крайг, Г. Психология развития [Текст]/Г. Крайг. – СПб.: Алетей, 2000. - 560 с.

- 13.Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WSCQ) / Журнал практического психолога. М., 2007. № 3 с. 93-112
- 14.Куницына В.Н. Восприятие подростками других людей и себя / В.Н. Куницына. М., 1987. 238с.
- 15.Маклаков А.Г. Психологические механизмы поведения типа А у молодых людей в период адаптации к длительным психоэмоциональным нагрузкам//Психологический журнал.– 1993.– 6.– С.86-95.
- 16.Маслоу, А. Психология бытия [Текст]/А. Маслоу. – М.: Знание, 2003. - 435 с.
- 17.Мельников В.М. Введение в экспериментальную психологию личности / В.М. Мельников. М., 1985. 180с.
- 18.Moss R.H., Schaefer J.A. Life transitions and crises // Coping with life crises. An integrative approach. New York; Plenum Press, 1986. P. 3-28 .
- 19.Нартова-Бочавер С.К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности // Психол. журн. 1997. Т. 18. № 5.
- 20.Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психол. журн. 1997. Т. 18, № 5. С.20-30.
- 21.Никольская И.М. Психологическая защита у детей / И.М. Никольская, Р.М. Грановская. - СПб.: Питер, 2004. - С. 214-231.
- 22.Обухова Л.Ф. Возрастная психология: учебник для вузов / Л.Ф. Обухова. - М.: Высшее образование; МГППУ. - 2007. - С. 317 - 460.
- 23.Онуфриева В. В., Константинова А. С. Особенности копинг-поведения в подростковом возрасте // Молодой ученый. — 2016. — №6. — С. 701-703.
- 24.В.В. Попова. Исследование совладающего поведения с позиций учения об интегральной индивидуальности.
- 25.Pearlin L.I., Schooler C. The structure of coping // The journal of health and social behavior. 1978. Vol. 19. № 1. P. 2-21 .
- 26.Психология подростка. Учебник / [Под ред. А.А. Реана] СПб., 2003. 480с.

- 27.Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии[Текст]/С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2001. – С. 444.
- 28.Сидоров, К.Р. Самооценка, уровень притязаний и эффективность учебной деятельности подростков / К.Р. Сидоров // Вопросы психологии. 2007. №3. с. 149 - 156.
- 29.Сирота Н.А. Теоретические основы копинг-профилактики наркоманий как база для разработки практических превентивных программ /Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский [Текст]// Вопросы наркологии.- 1996. - № 4. - С. 59–67.
- 30.Сирота Н. А., Ялтонский В. М. Применение и внедрение программ реабилитации и профилактики зависимого поведения как актуальная задача российской клинической психологии // http://www.medpsy.ru/mprj/archiv_global/2012_2_13/nomer/nomer05.php.
- 31.Фельдштейн Д.И. Формирование личности ребенка в подростковом возрасте [Текст]/Д.И. Фельштейн. – Душанбе, 1973.-187 с.
- 32.Френкин Р. Мотивация поведения: Биологические когнитивные и социальные аспекты. – СПб.: Питер, 2003.– 650 с.
- 33.**Хилько М.Е., Ткачева М.С.** - Возрастная психология. Конспект лекций М.: 2010.
- 34.Эмоциональный стресс / под ред. Л. Леви. – Л.: Медицина, 1970. – С. 326.
- 35.Юнг, К.Г. О становлении личности [Текст]/ К.Г. Юнг. – М.: Наука, 1996. – С. 207–219.

Приложения

Приложение 1

Целью анкеты является выявление самооценки и уровня притязаний учащихся 7 - 8 классов. Опросник содержал 16 утверждений, и учащимся предлагалось выразить меру своего согласия относительно каждого утверждения. **2** – да; **1** – трудно сказать; **0** – нет.

Вопросы:

1. Мне нравится создавать фантастические проекты.
2. Могу представить себе то, чего не бывает на свете.
3. Буду участвовать в том деле, которое для меня ново.
4. Быстро нахожу решения в трудных ситуациях.
5. В основном стараюсь обо всем иметь свое мнение.
6. Мне нравится находить причины своих неудач.
7. Стараюсь дать оценку поступкам и событиям на основе своих убеждений.
8. Могу обосновать: почему мне что-то нравится или не нравится.
9. Мне нетрудно в любой задаче выделить главное и второстепенное.
10. Убедительно могу доказать правоту.
11. Умею сложную задачу разделить на несколько простых.
12. У меня часто рождаются интересные идеи.
13. Мне интереснее работать творчески, чем по-другому.
14. Стремлюсь всегда найти дело, в котором могу проявить творчество.
15. Мне нравится организовывать своих товарищей на интересные дела.
16. Для меня важно, как оценивают мой труд окружающие.

Результат:

24-32 балла – высокий уровень;

12-24 балла – средний;

0-12 баллов – низкий

Результаты анкеты по «выявлению уровня самооценки» Р.В. Овcharовой

№	Количество баллов
1	18
2	23
3	28
4	12
5	17
6	21
7	25
8	16
9	19
10	23
11	16
12	15
13	22
14	27
15	27
16	25
17	19
18	24
19	29
20	13
21	9
22	17
23	28
24	22
25	24
26	26
27	20
28	29
29	27
30	15
31	23
32	28
33	24
34	27
35	29
36	25
37	19
38	30

Опросник «Копинг-стратегии» Лазаруса

Методика предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий. Данный опросник считается первой стандартной методикой в области измерения копинга. Методика была разработана Р.Лазарусом и С.Фолкманом в 1988 году, адаптирована Т.Л.Крюковой, Е.В.Куфтяк, М.С.Замышляевой в 2004 году.

Испытуемому предлагаются 50 утверждений касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Испытуемый должен оценить как часто данные варианты поведения проявляются у него.

1. подсчитываем баллы, сумируя по каждой субшкале: никогда – 0 баллов; редко – 1 балл; иногда – 2 балла; часто - 3 балла

2. вычисляем по формуле: $X = \text{сумма баллов} / \text{max балл} * 100$

Номера опросника (по порядку, но разные) работают на разные шкалы, например, в шкале «конфронтативный копинг» вопросы - 2,3,13,21,26,37 и т.д. Максимальное значение по вопросу, которое может набрать испытуемый 3, а по всем вопросам субшкалы максимально 18 баллов, испытуемый набрал 8 баллов:

- это и есть уровень напряжения конфронтационного копинга.

3. Можно определить проще, по суммарному баллу:

0-6 – низкий уровень напряженности, говорит об адаптивном варианте копинга;

7-12 – средний, адаптационный патенциал личности в пограничном состоянии;

13-18 – высокая напряженность копинга, свидетельствует о выраженной дезадаптации.

Ключ

- Конфронтационный копинг - пункты: 2,3,13,21,26,37.

- Дистанцирование - пункты: 8,9,11,16,32,35.
- Самоконтроль - пункты: 6,10,27,34,44,49,50.
- Поиск социальной поддержки - пункты: 4,14,17,24,33,36.
- Принятие ответственности - пункты: 5,19,22,42.
- Бегство-избегание - пункты: 7,12,25,31,38,41,46,47.
- Планирование решения проблемы - пункты: 1,20,30,39,40,43.
- Положительная переоценка - пункты: 15,18,23,28,29,45,48.

Описание субшкал:

- Конфронтационный копинг. Агрессивные усилия по изменению ситуации. Предполагает определенную степень враждебности и готовности к риску.
- Дистанцирование. Когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость.
- Самоконтроль. Усилия по регулированию своих чувств и действий. Пункты:
 - Поиск социальной поддержки. Усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки.
 - Принятие ответственности. Признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой попыток ее решения.
 - Бегство-избегание. Мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы.
 - Планирование решения проблемы. Произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к проблеме.
 - Положительная переоценка. Усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности. Включает также религиозное измерение.

Опросник «Копинг-стратегии» Р.Лазаруса

Данная методика направлена на выявление предпочитаемых Вами способов поведения в трудных жизненных ситуациях. Отметьте, пожалуйста, рядом с каждым из следующих утверждений, насколько часто Вы так действуете в трудных ситуациях. Для этого обведите цифру в соответствующем столбце.

ОКАЗАВШИСЬ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ, Я...	никогда	редко	иногда	часто
1. Сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше - на следующем шаге.	0	1	2	3
2. Начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать: главное – делать хоть что-нибудь.	0	1	2	3
3. Пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение.	0	1	2	3
4. Говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации.	0	1	2	3
5. Критиковал и укорял себя.	0	1	2	3
6. Пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть.	0	1	2	3
7. Надеялся на чудо.	0	1	2	3
8. Смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет.	0	1	2	3
9. Вел себя, как будто ничего не произошло.	0	1	2	3
10. Старался не показывать своих чувств.	0	1	2	3
11. Пытался увидеть в ситуации и что-то положительное.	0	1	2	3
12. Спал больше обычного.	0	1	2	3
13. Срывал свою досаду на тех, кто повлек на меня проблемы.	0	1	2	3
14. Искал сочувствия и понимания у кого-нибудь.	0	1	2	3
15. Во мне возникла потребность выразить себя творчески.	0	1	2	3
16. Пытался забыть все это.	0	1	2	3
17. Обращался за помощью к специалистам.	0	1	2	3
18. Менялся или рос как личность в положительную сторону.	0	1	2	3
19. Извинялся или старался все загладить.	0	1	2	3
20. Составлял план действий.	0	1	2	3
21. Старался дать какой-то выход своим чувствам.	0	1	2	3
22. Понимал, что я сам вызвал эту проблему.	0	1	2	3

23. Набирался опыта в этой ситуации.	0	1	2	3
24. Говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации.	0	1	2	3
25. Пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами.	0	1	2	3
26. Рисковал напропалую.	0	1	2	3
27. Старался действовать не слишком поспешно, - доверяясь первому порыву.	0	1	2	3
28. Находил новую веру во что-то.	0	1	2	3
29. Вновь открывал для себя что-то важное.	0	1	2	3
30. Что-то менял так, что все улаживалось.	0	1	2	3
31. В целом избегал общения с людьми.	0	1	2	3
32. Не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться.	0	1	2	3
33. Спрашивал совета у родственника или у друга, которого уважал.	0	1	2	3
34. Старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела.	0	1	2	3
35. Отказывался воспринимать это слишком серьезно.	0	1	2	3
36. Говорил с кем-то о том, что я чувствую.	0	1	2	3
37. Стоял на своем и боролся за то, что хотел.	0	1	2	3
38. Вымещал это на других людях.	0	1	2	3
39. Пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации.	0	1	2	3
40. Знал, что надо делать, и удваивал свои усилия, чтобы все наладить.	0	1	2	3
41. Отказывался верить, что это действительно произошло.	0	1	2	3
42. Я давал себе обещание, что в следующий раз все будет по-другому.	0	1	2	3
43. Находил пару других способов решения проблемы.	0	1	2	3
44. Старался, чтобы мои эмоции не слишком мешали мне в других делах.	0	1	2	3
45. Что-то менял в себе.	0	1	2	3
46. Хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось.	0	1	2	3

47. Представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться.	0	1	2	3
48. Молился.	0	1	2	3
49. Прокручивал в уме, что мне сказать или сделать.	0	1	2	3
50. Думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь, и старался подражать ему.	0	1	2	3

№	Конфронтационный копинг	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство- избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
1	11	11	14	7	10	13	9	12
2	8	12	11	9	10	17	12	9
3	14	14	17	9	11	11	14	16
4	13	12	15	10	12	10	11	14
5	7	11	12	16	9	12	9	10
6	12	11	13	14	9	19	11	15
7	9	10	12	13	11	19	14	12
8	9	7	10	13	10	8	12	11
9	10	13	14	8	9	13	13	10
10	11	8	12	14	8	12	14	15
11	11	10	15	13	9	17	13	14
12	13	10	13	12	7	15	15	12
13	12	12	14	10	11	9	14	12
14	8	10	10	15	9	18	11	8
15	15	14	12	10	12	10	13	13
16	12	13	9	12	9	14	13	11
17	12	11	14	8	10	13	9	12
18	13	11	12	16	8	12	11	12
19	12	10	13	7	11	10	14	11
20	10	9	12	16	10	16	14	14
21	9	10	12	14	9	14	12	16
22	12	12	15	7	11	13	9	12
23	11	12	14	9	9	12	14	12
24	14	13	14	8	10	13	13	14
25	13	11	15	14	8	10	12	15
26	15	13	13	10	11	14	12	14
27	12	10	9	10	10	13	14	14

28	10	11	14	7	10	14	13	13
29	15	15	17	10	11	15	10	13
30	11	11	13	8	9	13	10	12
31	16	14	12	9	10	11	13	13
32	13	13	17	7	12	13	14	15
33	9	11	10	13	9	13	11	15
34	11	10	11	12	9	12	13	13
35	11	11	13	9	9	13	13	14
36	15	14	13	8	10	14	16	14
37	12	14	15	9	11	11	13	13
38	8	9	11	14	11	17	11	12

