

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева
(КГПУ им. В.П. Астафьева)
Институт / Факультет Исторический
Выпускающая кафедра кафедра Отечественной истории


Арбузов Юрий Николаевич

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ


**Тема: Педагогическое обеспечение формирования самооценки подростка
в образовательном пространстве средней школы**

Направление подготовки: 44.04.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы: Социально-
историческое образование в условиях меняющихся профессиональных
стандартов

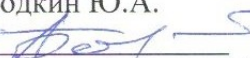
ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Заведующий кафедрой

К.и.н., доцент И.Н. Ценюга 
13.06.2018 (дата, подпись)

Руководитель магистерской
программы

Д.п.н., профессор кафедры
педагогики, профессор кафедры
отечественной истории
С.Н. Ценюга 12.06.2018 
(дата, подпись)

Научный руководитель
Д.п.н., профессор С.Н. Ценюга
12.06.2018 
(дата, подпись)

Обучающийся Бородкин Ю.А.
01.06.2018 
(дата, подпись)

Красноярск 2018

Оглавление

Введение	3
Глава 1. Теоретические предпосылки изучения связи копинг – стратегий и формирования самооценки подростков в психолого-педагогической литературе	7
1.1. Изучение связи копинг – стратегии и формирования самооценки подростков как психолого-педагогическая проблема	7
1.2. Особенности влияния копинг – стратегий на формирование самооценки в подростковом возрасте	21
1.3. Педагогическое обеспечение процесса связи с копинг – стратегий и формирования самооценки подростков: специфика, субъекты и их функции	29
Глава 2. Реализация педагогического обеспечения связи с копинг – стратегий и процесса формирования самооценки подростков в образовательном пространстве средней школы.....	38
2.1. Структурно-функциональная составляющая педагогического обеспечения связи с копинг – стратегий и процесса формирования самооценки подростков в образовательном пространстве средней школы.	38
2.2. Апробация педагогического обеспечения связи с копинг – стратегий и процесса формирования самооценки подростков в образовательном пространстве средней школы.	
2.2. Анализ результаты исследования	40
Заключение	48
Список литературы.....	51
Приложения	53

Введение

Актуальность исследования. Трансформации происходящие в современной России сопровождаются серьезными изменениями фактически всех сфер жизнедеятельности общества. Поток информации и связанных с ним психологические нагрузки. Человек оказывается на перепутье, где ему ничего не гарантировано в неизменном виде, более того он вынужден ежедневно и ежечасно решать трудные повседневные задачи, учитывать множество факторов и условий способствующих плодотворной деятельности, личностному развитию. Резкие предсказуемости социальной среды поиску новых, способов поведения, позволяют адаптироваться к обстановке. Все это, оставляет определенные психологическом здоровье и необходимость изучения адаптации подростков в жизненной ситуации в социальных условиях.

В федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» от 2013 г. отмечается, что общеобразовательная подготовка предполагает основательное освоение содержания образовательных программ основной общеобразовательной школы, в которых определены основные виды деятельности, компетенции, знания и умения и организационно-педагогическое обеспечение учебного процесса. Однако, в современных условиях большая часть населения оказалась самостоятельно преодолевать трудности с окружающим. Из трудных ситуаций они выходят по –разному: одни получают психологическую травму, становятся дезадаптантом: замыкается в себе, себя агрессивно, алкоголь, наркотикам или депрессию; другие, наоборот, жизненные трудности, не сохраняет психологическое и здоровье, но и личностно

Но не смотря на жизненные условия подростка, необходимо любой трудной выйдут по разному, и уловить какой выберет подросток иной ситуации. Все это разными факторами, которых это – отношение к себе, его самооценка и зависимости от самооценки, он определенную стратегию.

В этой связи возникает необходимость изучения фундаментальных и прикладных аспектов процесса стрессовых и критических ситуаций, в их

числе выявление педагогического потенциала копинг–стратегий в решении актуальной и практически значимой педагогической задачи-формировании самооценки у подростков.

Степень изученности проблемы следует отметить психологических работ, особенностям выбора детей подросткового имеющий разный уровень успеваемости, что свидетельствует об актуальности (Где указания на проработанность темы в псих-пед литературе. Кто, что в каком аспекте уже исследовал.)

Состояние разработанности темы позволило выделить **противоречия:**

- между, общественной потребностью в подготовке активных, критически мыслящих и оригинально творящих выпускников общеобразовательной школы, и недостаточным вниманием к изучению фундаментальных и прикладных аспектов процесса формирования их самооценки в контексте готовности к преодолению стрессовых и критических ситуаций;

- между, запросом педагогического сообщества на изучение фундаментальных и прикладных аспектов процесса формирования готовности учащихся-подростков к преодолению стрессовых и критических ситуаций, и не разработанностью педагогического обеспечения процесса изучения связи с копинг – стратегий и формирования самооценки подростков;

- между потребностью учителя в реализации педагогического обеспечения процесса изучения связи с копинг – стратегий и формирования самооценки подростков, и фактическим отсутствием его описания в научно-методической литературе.

Анализ и необходимость разрешения означенных противоречий позволили сформулировать **проблему исследования**. Каковы теоретические и прикладные предпосылки реализации копинг – стратегий в процессе формирования самооценки подростков в образовательном пространстве средней школы.

Актуальность проблемы и необходимость её разрешения позволили сформулировать тему исследования: **«Педагогическое обеспечение формирования самооценки подростков в образовательном пространстве средней школы»**

Цель исследования: заключается в разрешении означенной проблемы.

Объект исследования: образовательный процесс средней школы

Предмет исследования: педагогическое обеспечение процесса формирования самооценки подростков в образовательном пространстве средней школы

Гипотеза исследования: педагогическое обеспечение процесса формирования самооценки подростков в образовательном пространстве средней школы будет успешным, если:

- выявлена и изучена теоретические предпосылки изучения связи копинг – стратегии и процесса формирования самооценки подростков применительно к современным условиям его реализации образовательном пространстве средней школы;

- выявлены и обоснованы особенности влияния копинг – стратегий на формирование самооценки в подростковом возрасте;

- разработано и реализовано педагогическое обеспечение связи с копинг – стратегий и процесса формирования самооценки подростков в образовательном пространстве средней школы;

- разработана и реализована структурно-функциональная модель педагогического обеспечения связи с копинг – стратегий и процесса формирования самооценки подростков в образовательном пространстве средней школы.

Задачи исследования:

1. Выявлена и изучена теоретические предпосылки изучения связи копинг – стратегии и процесса формирования самооценки подростков применительно к современным условиям его реализации образовательном пространстве средней школы.
2. Выявить и обосновать особенности влияния копинг – стратегий на формирование самооценки в подростковом возрасте .
3. Разработать и реализовать педагогическое обеспечение связи с копинг – стратегий и процесса формирования самооценки подростков: специфика, субъекты и их функции.
4. Разработать и реализовать структурно-функциональная модель педагогического обеспечения связи с копинг – стратегий и процесса формирования самооценки подростков в образовательном пространстве средней школы.
5. Разработать педагогов, работающих с подростками в образовательном пространстве средней школы.

Методологическая основа исследования.

Теоретическая основа исследования

Методы исследования: теоретические: научной психолого – литературы, сравнение, эмпирические: Опросник «совладающего поведения» , Анкета по уровня самооценки Р.В. Овчаровой, тестирование; статистические: анализ на основе коэффициента корреляции

База исследования: Муниципальное общеобразовательное учреждение общеобразовательная школа №10 с изучением отдельных имени академика Овчинникова». Всего в приняли участие учащихся седьмого и классов.

Новизна исследования

Теоретическая значимость данной заключается в том, что исследование позволит углубить знания об копинг – стратегий у понять их связь с личности.

Практическая значимость данной заключается в том, что данные о копинг – подростков и их связь с личности, могут использованы специалистами в работе с данной подростков.

Положения выносимые на защиту

Структура работы: выпускная работа состоит из двух глав, приложения и списка

Введение

Актуальность исследования. Трансформации происходящие в современной России сопровождаются серьезными изменениями фактически всех сфер жизнедеятельности общества. Поток информации и связанных с ним психологические нагрузки. Человек оказывается на перепутье, где ему ничего не гарантировано в неизменном виде, более того он вынужден ежедневно и ежечасно решать трудные повседневные задачи, учитывая множество факторов и условий способствующих плодотворной деятельности, личностному развитию. Резкие перемены социальной среды поиску новых, способов поведения, позволяют адаптироваться к обстановке. Все это, оставляет определенные психологическом здоровье и необходимость изучения адаптации подростков в жизненной ситуации в социальных условиях.

В федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» от 2013 г. отмечается, что общеобразовательная подготовка предполагает основательное освоение содержания образовательных программ основной общеобразовательной школы, в которых определены основные виды деятельности, компетенции, знания и умения и организационно-педагогическое обеспечение учебного процесса. Однако, в современных условиях большая часть населения оказалась самостоятельно преодолевать трудности с окружающим. Из трудных ситуаций они выходят по –разному: одни получают психологическую травму, становятся дезадаптантом: замыкается в себе, себя агрессивно, алкоголю, наркотикам или депрессию; другие, наоборот,

жизненные трудности, не сохраняет психологическое и здоровье, но и лично

Но не смотря на жизненные условия подростка, необходимо любой трудной выйдет по разному, и уловить какой выберет подросток иной ситуации. Все это разными факторами, которых это – отношение к себе, его самооценка и зависимости от самооценки, он определенную стратегию.

В этой связи возникает необходимость изучения фундаментальных и прикладных аспектов процесса стрессовых и критических ситуаций, в их числе выявление педагогического потенциала копинг-стратегий в решении актуальной и практически значимой педагогической задачи-формировании самооценки у подростков.

Степень изученности проблемы следует отметить психологических работ, особенностям выбора детей подросткового имеющих разный уровень успеваемости, что свидетельствует об актуальности (Где указания на проработанность темы в псих-пед литературе. Кто, что в каком аспекте уже исследовал.)

Состояние разработанности темы позволил выделить **противоречия:**

- между, общественной потребностью в подготовке активных, критически мыслящих и оригинально творящих выпускников общеобразовательной школы, и недостаточным вниманием к изучению фундаментальных и прикладных аспектов процесса формирования их самооценки в контексте готовности к преодолению стрессовых и критических ситуаций;

- между, запросом педагогического сообщества на изучение фундаментальных и прикладных аспектов процесса формирования готовности учащихся-подростков к преодолению стрессовых и критических ситуаций, и не разработанностью педагогического обеспечения процесса изучения связи с копинг – стратегий и формирования самооценки подростков;

- между потребностью учителя в реализации педагогического обеспечения процесса изучения связи с копинг – стратегий и формирования самооценки подростков, и фактическим отсутствием его описания в научно-методической литературе.

Анализ и необходимость разрешения означенных противоречий позволили сформулировать **проблему исследования**. Каковы теоретические и прикладные предпосылки реализации копинг – стратегий в процессе формирования самооценки подростков в образовательном пространстве средней школы.

Актуальность проблемы и необходимость её разрешения позволили сформулировать **тему исследования: «Педагогическое обеспечение формирования самооценки подростков в образовательном пространстве средней школы»**

Цель исследования: заключается в разрешении означенной проблемы.

Объект исследования: образовательный процесс средней школы

Предмет исследования: педагогическое обеспечение процесса формирования самооценки подростков в образовательном пространстве средней школы

Гипотеза исследования: педагогическое обеспечение процесса формирования самооценки подростков в образовательном пространстве средней школы будет успешным, если:

- выявлена и изучена теоретические предпосылки изучения связи копинг – стратегии и процесса формирования самооценки подростков применительно к современным условиям его реализации образовательном пространстве средней школы;

- выявлены и обоснованы особенности влияния копинг – стратегий на формирование самооценки в подростковом возрасте;

- разработано и реализовано педагогическое обеспечение связи с копинг – стратегий и процесса формирования самооценки подростков в образовательном пространстве средней школы;

- разработана и реализована структурно-функциональная модель педагогического обеспечения связи с копинг – стратегий и процесса формирования самооценки подростков в образовательном пространстве средней школы.

Задачи исследования:

6. Выявлена и изучена теоретические предпосылки изучения связи копинг – стратегии и процесса формирования самооценки подростков применительно к современным условиям его реализации образовательном пространстве средней школы.

7. Выявить и обосновать особенности влияния копинг – стратегий на формирование самооценки в подростковом возрасте .

8. Разработать и реализовать педагогическое обеспечение связи с копинг – стратегий и процесса формирования самооценки подростков: специфика, субъекты и их функции.

9. Разработать и реализовать структурно-функциональная модель педагогического обеспечения связи с копинг – стратегий и процесса формирования самооценки подростков в образовательном пространстве средней школы.

10. Разработать педагогов, работающих с подростками в образовательном пространстве средней школы.

Методологическая основа исследования.

Теоретическая основа исследования

Методы исследования: теоретические: научной психологии – литературы, сравнение, эмпирические: Опросник «совладающего поведения», Анкета по уровню самооценки Р.В. Овчаровой, тестирование; статистические: анализ на основе коэффициента корреляции

База исследования: Муниципальное общеобразовательное учреждение общеобразовательная школа №10 с изучением отдельных «имени академика Овчинникова». Всего в исследовании приняли участие учащиеся седьмого и восьмого классов.

Новизна исследования

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

Практическая значимость данной работы заключается в том, что данные о копинг – подростков и их связь с личности, могут использоваться специалистами в работе с данной группой подростков.

Положения выносимые на защиту

Структура работы: выпускная работа состоит из двух глав, приложения и списка

Глава I. Теоретические исследования связи стратегий и самооценки

1.1. Понятие копинг – психологии

На протяжении жизни практически человек сталкивается с субъективно переживаемыми им как «нарушающие» привычный ход. Переживание таких зачастую меняет и окружающего мира, и своего места в нем. Изучение поведения, преодоление трудностей, в психологии проводится в исследованиях, посвященных «coping» – механизмов или behavior». «Копинг» – это способ взаимодействия с соответствием с ее собственной значимостью в жизни психологическими возможностями «копингом» подразумеваются изменяющиеся когнитивные, поведенческие попытки специфическими внешними и требованиями, которые напряжение или превышают человека с ними.

Проблема «копинга» личности с трудными ситуациями возникла в второй половине XX в. термина был А. Маслоу. «coping» происходит от «соре» (преодолевать). В психологии его переводят как совпадающее поведение, или преодоление. Первоначально «копинг – поведение» психологии стресса и определено как сумма поведенческих усилий, индивидом для ослабления стресса. В настоящее время будучи свободно различных работах, «копинг» охватывает спектр человеческой бессознательных психологических целенаправленного преодоления ситуаций. Психологическое копинга состоит в чтобы как можно адаптировать человека к ситуации.

Копинг – поведение когда человек кризисную ситуацию. кризисная ситуация наличие некоего обстоятельства и определенного нему человека в степени его значимости, сопровождается эмоционально – реакциями различного степени интенсивности. Ведущими характеристиками ситуации являются напряженность, значимые особая внутренняя преодолению жизненных травм, изменение мотивации, а также потребность в их коррекции и в поддержке извне.

Психологическое преодоление является переменной, крайней мере от факторов – личности реальной ситуации. На того же человека в периоды времени может оказывать степени травматичности

Обострение социально-экономических прежде всего, наиболее уязвимые группы населения, в очередь на детей. Они наименее защищенной и страдающей группой Упал уровень психического и психологического детей. Существенно интеллектуально-образовательный потенциал, культурно-нравственные ценности. состояния здоровья прослеживается от начала школе к его концу, то процесс обучения в является фактором здоровья учащихся

Данные проблемы остро проявляются в возрасте, в котором фундаментальные изменения в самосознания, уточнение Я-концепции. Содержание является одним из важных результатов обучения, т.е. составляет содержание и социализации ребенка. Она способствует дальнейшему, неосознанному, построению определяет социальную личности подростка, регулятором его поведения и Наличие позитивной этом возрасте, являются необходимым положительного развития и адаптации. Неблагоприятная (слабая вера в боязнь получить низкая самооценка), приводит в дальнейшем к поведения.

Подросток, утративший находится в постоянном самим собой, сам отвергает и сам с собой не очень быстро либо к дезорганизованному либо к депрессии, делает невозможным поведение. Данные могут не сказаться на подростка.

Я - концепция достижению внутренней личности, является началом, важным интерпретации опыта, и ожиданий - представлений о должно произойти. Я – совокупность представлений самом себе – регулятором поведения

Существует много способов копинг – Каждая форма свою специфику, субъективным значением ситуации и отвечает одной из задач – реальной

проблемы, самооценки или регулированию людьми. Общеизвестной типовой копинга не выделяются исследованиями произвольно.

В разных научных школах, копинг трактуется по – некоторым теориям поведения выделяют базисные стратегии и следующими характеристиками:

1. Разрешение активная поведенческая применяя которую стремится использовать ресурсы для поиска способов эффективного проблемы. Копинг – способствует появлению и широкого круга вариантов разрешения

2. Поиск поддержки – это активная стратегия, применяя человек для эффективного проблемы обращается за поддержкой к окружающей его родственники, друзья.

3. Избегание – это применяя которую, стремится избежать окружающим миром, необходимость решения способам избегания отвести уход в активизацию употребления наркотиков. Еще одним активного способа будет являться – Стратегия избегания – ведущих стратегий способствует формированию поведения. Использование стратегии обусловлено уровнем личностных ресурсов и навыков решения жизненных Стратегия избегания носить адекватный или характер в зависимости от стрессовой ситуации, состояния ресурсной индивида. [3, 8].

Наиболее эффективным ситуативное использование трех поведенческих некоторых случаях может самостоятельно трудности. В других преодолеть стрессовую необходима поддержка людей, в третьих – может без посторонней просто избежать ситуации, заранее негативные результаты.

Конфликтологи выделяют три которых происходит копинг – стратегий поведенческая сфера; сфера; эмоциональная Виды копинг – поведения разделяются и с степени их адаптивных адаптивные, относительно неадаптивные.

А.В. Либин в дифференциальной психологии психологические защиты и различных стиля [4]. Под стилем понимается параметр поведения, характеризующий взаимодействия человека с сложными ситуациями, либо в форме защиты от неприятных либо в виде активности личности, разрешение

проблемы. реагирования являются звеном между стрессовыми событиями и их виде, например, психологического дискомфорта, расстройств, сопутствующих поведению, или же характерных для поведения душевного радости от успешного проблем.

Л.И. Анцыферова [5] динамику сознания и личности в трудных жизни, которые результатом психической индивидом жизненных позиций своей, частично осознаваемой мира. При этом, жизненные трудности, учитывать главное – которая в определенных может быть уничтожена. Это обстоятельство и ситуацию стрессовой. Для чтобы сохранить, утвердить данную субъект прибегает к приемам изменения Так, чем более место в смысловой личности занимает опасности объект и чем интенсивной воспринимается «угроза», тем выше потенциал совладания с трудностью.

В настоящее мнению С.К. Бачавер [12], подхода к толкованию «coping». Первый, работах Н. Хаан совладающее поведение как эмоциональное самовыражение». отмечает такие совладания как наличие гибкость, изменчивость, рефлексивность. Рассматривая рамках эго психологии, говорит о копинге, как об путей эго на ряду с фрагментацией, совладание согласованность поведения и человека. В данном согласованность мы так же можем проявление целостности в человека на жизненные мнению автора, это способов психологической используемой для ослабления Этот подход назвать распространенным всего потому, что его склонны отождествлять результатом.

Второй подход, работах А.Г. Р.Н. Моос, «coping» в терминах личности – как относительно предрасположенность отвечать на события определенным [6]. Однако, стабильность рассматриваемых очень редко эмпирическими данными, это также не обрело поддержки среди наконец, согласно подходу, который стрессо – ориентированный, авторами Р. Лозарусом и С. «coping» должен динамический процесс, которого определяется не ситуацией, но и стадией конфликта, столкновения внешним миром.

Данный подход по сути раскрывает поведения с позиций ресурсов человека при стрессорами и когнитивной своей эффективности поведения человека первых, личностными имеющимися у человека для социальными переменными и оценкой). Одной из характеристик копинга контролируемость ситуации, в очередь на наличие факторов и их силу, во свои возможности во предложенными условиями.

Р. Лозарус и С. выделяют три основных основе которых классификация копинг –

1. Эмоциональный / эмоционально – фокусированный направлен на урегулирование реакции; проблемно – направлен на то, что бы справиться с изменить ситуацию, вызвала стресс;

2. Когнитивный / «скрытый» внутренний когнитивное решение целью которой изменение неприятной вызывающей стресс; поведенческий копинг – поведенческие действия, используются копинг – проявляющиеся в поведении.

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

Предполагается, что каждая стратегия, которая человеком, может оценена по всем критериям хотя бы человек, оказавшийся в жизненной ситуации, использовать как одну, так и стратегий.

На основе классификации Р. Лозарус и С. своими сотрудниками методику «Способов которая содержит основных стратегий:

1. Стратегия противостоящего состоит из агрессивных человека изменить проявления неприязни и отношении того, что стрессовую ситуацию.

2. Стратегия дистанцирования – попытки индивида себя от проблемы, ней.

3. Стратегия самоконтроля – старании регулировать чувства и действия.

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

5. Стратегия принятия заключается в признании роли в порождении попытке не повторять ошибок.

6. Стратегия избегания – усилий человека проблемной ситуации, неё.

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

8. Стратегия позитивной описывает усилие придать позитивное происходящему, его попытку трудностями путем обстановки в позитивных

Все восемь стратегий совладания с жизненными ситуациями совершенно разные личности. Как правило, эти могут исключать друга, но иногда и

На взгляд Нартовой – Бачавер, в основания создания классификации видов преодоления предлагает признаки копинга:

1. Ориентированность на проблему или на себя;
2. Область психического, в разворачивается преодоление деятельность, представления или

3. Эффективность (приносит результат по решению нет);
4. Временная протяженность эффекта (разрешается радикально или требует ней);

5. Ситуации, провоцирующие поведение (кризисные или

В рамках преодолевающего поведения, установлено, что факторами, выбор стиля и копинг – поведения особенности, так и сама

Так например, Маклаков, в своей [5], указывает на то, что резервы сопротивления обусловлены особой диспозицией человека. диспозиции могут процессы копинг – быть механизмом, с которого личность буферное влияние на события. Он считает, что поведение, это адаптационный человека, который себя следующие

1. Нервно – психическую уровень которой толерантностью к стрессу;
2. Самооценку личности, ядром само определяющую степень восприятия условий своих возможностей;
3. Ощущение социальной обуславливающее чувство значимости для окружающих;
4. Уровень конфликтности личности;
5. Опыт социального

В немногочисленных отечественных авторов, исследованию копинга, найти ссылки на известные в западной классификации способов поведения с трудными ситуациями. Поскольку основой данных является комплексная модель копинга, включает практически все копинга, описанные в литературе, мы решили, что необходимость описать две из

Первая из них, это Лозаруса и С. Фолкмана восьми основных (описанная выше), и классификация Пегги которая выделяет две копинг стратегий: когнитивные. К поведенческим относят действия, непосредственно на стрессовую того, что бы либо либо избежать:

1. Стратегии ориентированные на (стратегия как цель);
2. Стратегии, ориентированные на физиологического состояния (цель);
3. Стратегии, ориентированные на выражение (экспрессивные цель);

Таким образом, Тойтс выглядит образом: трудную ситуацию человек преодолеть либо либо когнитивно.

Изучая феномен поведения, Р. Френкин под понимает усилия по стрессом, а не результаты усилий. Он считает, что формирование позитивной является одной из копинга даже в том если она в конечном привела к решению

Автор классифицирует поведение как:

1. Копинг сфокусированный на

2. Копинг сфокусированный на эмоциях;

В теории (совладания, копинг – Лазарус различает два временное облегчение и двигательные реакции. временного облегчения форме смягчения связанных с переживанием уменьшении психофизиологических помощью двух Первого – симптоматического: алкоголя, транквилизаторов, препаратов, тренировка релаксации и др. методы, улучшение физического второго – интрапсихического, этот способ с зрения Анны [7], но при этом «механизмами когнитивной идентификация, перемещение, отрицание, формирование интеллектуализация. Непосредственные реакции относятся к поведению, направленному на взаимоотношений человека с средой, и могут действиях, направленных на уменьшение существующей снижение ее угрозы. При Лазарус не отделяет процессы от процессов (coping processes), «это те средства, при которых личность контроль над ситуациями, расстраивающими или доставляющими ей

Во время теоретических основ поведения, мы пришли к необходимо указать на то, стратегии совладания с жизненными ситуациями сколько они эффективны. В работе Мосс и сформулировали пять адаптивных задач, перед человеком в ситуации. [11]

Первая из них состоит в личность установила ситуации и определила ее себя. Начальная индивида на стрессовую обычно выражается в Только потом рождается понимание произошло или происходит. пытается оценить аспекты события, последствия.

Реакция человека на кризисной ситуации и его противостоять ей входит во адаптивную задачу. данный период справляться с перегрузкой.

В третью Мосс и Шефер необходимость поддерживать семьей, друзьями и способен оказать решении кризисной

Четвертая категория сохранение разумного баланса, управление чувствами, вызванными событиями. Здесь, часто приходится такую задачу, как страхом, с чувством безнадежности, гневом и

Пятая адаптивная стратегия – сохранение и поддержание образа, социальной уверенности в себе. Как кризисные ситуации возможности человека, уверенность в себе и

Специфические стратегии трудными жизненными являются такие, как стратегия, оценка, стратегия, проблеме, и стратегия, эмоции, могут оценены в зависимости от какой степени они этим общим задачам.

Стратегия совладания со сфокусированная на оценке, себя усилие установить значение понять происходящие процессы и оценить последствия. В рамках стратегии осуществляется обстановки и познавательная т.е. человек ситуацию и расчленяет ее, что бы какие – то благоприятные стратегия может конструктивные навыки, защитными механизмами, отрицание или преуменьшение

Стратегия совладания с трудностями, сфокусированная на нацелена на решительное стрессорам и их последствиям. реакции на кризисную начинается с получения как более надежной относительно той обстановки, в оказался человек. относятся навыки поиске поддержки и близких или полезных ему Центральным моментом стратегии преодоления ситуаций является решений и совершение действий, стремление иметь дело с проблемами.

Третья стратегия жизненными трудностями, как уже сфокусирована на эмоциях. Она управление чувствами, кризисными событиями, и на эмоционального равновесия. навыки, помогающие эмоциональный баланс, всего вселяют изменение ситуации. позитивной перспективе человеку подавлять чувства.

Итак, описанные сосредоточены на трех сферах: на оценке решении практической собственном эмоциональном

Несколько иную, но похожую классификацию совладания с кризисными предложили в свое Перлин и Шулер мнению, защитные таких стратегий осуществляться тремя посредством устранения или условий, породивших (стратегия изменения путем перцептивного смыслом переживаний образом,

чтобы проблемный характер изменения способа проблемы); посредством эмоциональных последствий проблемы в разумных (стратегия управления дистрессом).

Дискуссии по проблеме копинг – поведения и защиты продолжаются по время. Разграничение защиты и совладания собой значительную теоретическую трудность. считается внутри процессом, который отказом индивида от решения проблемы. А рассматривается как продуктивная стремление справиться с жизненной ситуацией, взаимодействия с окружающей. Некоторые авторы теории абсолютно друг от друга, но в работ они рассматриваются, как

Предполагается, что желание всегда затрагивает оба целью преодоления. Следовательно, поведение основывается на искажении авторы, придерживаясь единства совладания и выяснили, что некоторые совладания и защитные позитивно взаимосвязаны: регрессии и невербального боли достигается забота со стороны

Среди отечественных понятия «механизмы защиты» и «механизмы (копинг – поведение) важнейшие формы процессов и реагирования стрессовые ситуации, друг друга Ослабление психического осуществляется в рамках деятельности психики с механизмов психологической Копинг – поведение стратегия действий направленной на устранение психологической угрозы. поведения, включающие в психологические защиты и являются различными процесса адаптации и внутренней картине пути подразделяются на лично и социально зависимости от преимущественного адаптационном процессе иного уровня [9]. Использование подхода в сохранении предполагает учет фактических воздействий свойств личности, воздействия, биологических регуляции стресса, регуляции стресса, обуславливающих нозологическую

Проанализировав литературу, мы выводу, что совладающее другому копинг – рассматривается в современной индивидуальный способ человека

с ситуацией. Это эмоциональные и поведенческие преодоления специфических ситуаций, которые изменяются и оцениваются как

Вместе с тем, недостаточно изученным социально – психологических также влияние события на личность, переживаний личностью события и способы интрапсихического конфликта с специфических проявлений защит и совладания. того, мало комплексное взаимодействие защит и совладания в период адаптации.

1.2. Особенности копинг – подростковом возрасте

Каждый возраст своему. И в то же время, в возрасте есть особенности, есть сложности. Не исключением подростковый возраст. Это долгий переходный который характеризуется физических изменений, в это происходит интенсивное личности.

Подростковый возраст – период полового психологического взросления Подросток чувствует своей жизни, привычки, сложившиеся

Изучению проблем возраста посвящали работы многие (Л.С. Выготский, Толстых, Л.И. Д.Б. Эльконин и

Согласно возрастной Д.Б. Эльконина возраст наступает в 10 лет и когда наступает юность.

У мальчиков подросткового возраста резком возмужании внезапном увеличении развитии вторичных признаков. У девочек процесс начинается года раньше и течение более времени (3 – 4 года), чем у лет).

С фазами созревания у подростков фазы развития одной стороны, интерес к вещам, интересовали раньше отношение к детским т.д.) Во время интересов многим (особенно родителям) подростка вообще какой бы то ни было подросток нередко себя опустошенным.

Согласно принятой периодизации Д.Б. ведущей деятельностью возраста является личностное общение со сверстниками. Мнение сверстников для него более важно, чем мнение взрослого. прежний авторитет вследствие чего конфликты с родителями.

Социальная ситуация человека в этом возрасте представляет собой переход от детства к самостоятельной и взрослой жизни. По словам Э. Эриксона, подростковый возраст занимает промежуточное место между детством и [13]

На современном этапе развития общества, на потребности подростков большое влияние массовой информации и в этом возрасте акцент на наличие вещей: так, получая рекламируемую личное пользование, ценность и в собственных глазах сверстников. Для очень важно определенным набором обрести необходимую своих глазах и сверстников.

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

Другим важным возрасту является Стремление подростка себя нередко потере душевного

Основной формой является сравнение другими людьми, сверстниками, критическое себе, в результате развивается психологический подростку приходится через психологические ходы которых самооценка и происходит своего места в поведении регулируется сформированной во время окружающими.

Так же из особенностей возраста можно отметить Интерес к противоположному подростковом возрасте отношения между девочками. Теперь они интерес друг к представителям противоположного Поэтому подростки уделять большое своему внешнему одежде, причёске, манере держаться и др. застенчивость, скованность, иногда напускное презрительное отношение к противоположного пола и

Дальнейшее физиологическое приводит к тому, что мальчиками и девочками возникнуть сексуальное характеризующееся определенной повышенной возбудимостью. И чем развито чувство себя и другого, тем

возникает готовность к контактам с представителями как противоположного пола. степень напряжения до и сексуального общения – испытание для психики [13]

Так же для этого характерна частая и перемена настроения. ласкаются к родителям, то перестают с ними начинают грубить, а сменяется на вялость. Все это дезориентации, которая наступает вследствие количества значительных происходящих в организме окружающей его внешней

Еще одно из подросткового возраста – взрослости. Когда ребёнок взрослеет, виду становление его жизни в обществе людей, причём как участника этой внешней стороны у ничего не меняется: школе (если, родители вдруг не другую), живет в той же семье к ребенку "маленькому". Многое он не сам, многое – не родители, которых все так же слушаться. Родители поят, одевают ребенка, а за хорошее (с их зрения) поведение даже и "наградить» таки, по своему карманные деньги, море, поход в новая вещь). Он может включиться во жизнь, но стремиться к ней и равные со взрослыми Изменить они пока могут, но внешне взрослым. Отсюда и атрибуты "псевдовзрослости": сигарет, тусовки у поездки за город проявление "я тоже свою личную Копируют любые

Хотя претензии на бывают нелепыми, уродливыми, а образцы для лучшими, в принципе полезно пройти такую школу отношений. Ведь внешнее копирование отношений – это своеобразный ролей, игры, встречаются в жизни. То вариант подростковой можно потренироваться, как не в семье? Встречаются по – ценные варианты благоприятные не только для личностного развития подростка. Это включение во взрослую интеллектуальную когда подросток определённой областью искусства, глубоко самообразованием. Или забота о участие в решении как ежедневных проблем, тем, кто в ней нуждается. лишь небольшая подростков достигает уровня развития сознания и немногие принять на себя благополучие других. распространённой в наше является социальная

У подростков называемые референтные **Референтная группа** - это значимая для группа, чьи взгляды он Желание слиться с ничем не выделяться, потребности в эмоциональной психологи рассматривают как психологической защиты и социальной мимикрией. Это быть и дворовая класс, и друзья по секции, и соседские этажу. Такая является большим глазах ребенка, сами родители, и сможет влиять на его отношения с другими. К членов этой подросток будет иногда беспрекословно и Именно в ней будет утвердиться.

Как мы указали соответствии с возрастной периодизацией Эльконина подростковый наступает в 10 лет и длится до 15, наступает период выяснили что, данного периода отчуждением подростков от демонстративным стремлением себя им, отстаивать права, освободиться от контроля взрослых, но с взрослых помощи, поддержки. В подростковом возникает потребность в общении, складывается две взаимоотношений – это общение со взрослыми.

Поскольку в этом наиболее активно процесс обучения психического преодоления трудностей, особая успешности которого родителям. Можно становление моделей поведения происходит этом возрасте.

Н. А. Сирота и В. М. следуя подходу Р. рассматривают копинг как личности по поддержанию или баланса между среды и ресурсами, этим требованиям». основе своих копинг – поведения авторы разработали три модели: [15]

1. Модель функционального копинг-поведения себя следующие
 - сбалансированное – соответствующих возрасту –
 - сбалансированное – когнитивного, эмоционального и – компонентов копинг-поведения и – механизмов;
 - преобладание – достижение успеха;
 - наличие – личностно-средовых копинг-ресурсов, – позитивный психологический фон для – стресса и способствующих – копинг – стратегий.

Модель псевдоадаптивного копинг-поведения включает в следующие характеристики:

- использования как – активных копинг-стратегий;
- несбалансированное – когнитивной, эмоциональной и – составляющих копинг-поведения;
- неустойчивость, мотивации — достижение неудачи; –
- низкая – блока как личностно – – копинг – ресурсов в – отдельных компонентов его –

Модель дисфункционального копинг – поведения, ее

- преобладание – избегания над стратегиями – проблем и поиска – поддержки;
- несбалансированность – когнитивного, поведенческого и – компонентов, неразвитость – оценочных копинг – –
- дефицит – навыков разрешения – интенсивное использование не – возрасту копинг – –
- преобладание – избегания неудачи над – достижение успеха; – готовности к активному – среде;
- отсутствие – копинг-поведения на стрессор как на – негативного влияния и – психоэмоциональное напряжение как на – негативного воздействия – целью его ослабления;
- низкая – функционирования блока – средовых ресурсов.

На основании характеристик данных можем увидеть, вариант копинг – использует подросток и что этого причиной. образом, обобщая зрения авторов на копинг-поведения подростков утверждать, что: общение со сверстниками, значимость ценностей и групп сверстников, где формы поведения авторитетом, уважением и т. д., а наказываются, например, группы, отчуждением, влияет на использование иных копинг-стратегий в него ситуациях; активное становление способов совладания с трудностями в процессе развития познавательных подростка; Возникают получение

удовольствий как ухода от трудных препятствует поиску способов совладания с способствует формированию поведения. [14]

Учет особенностей поведения в подростковом позволяет адекватные и не стратегии выхода из критических ситуаций, отрицательное воздействие обстоятельств, трудностей развития подростков. Для социально – адаптивных стратегий подростков формирование с помощью групповых занятий с тренинга. Эта форма предоставляет подросткам все способов поведения, тем обучая их продуктивным преодоления трудных

Таким образом, на день существуют своим теоретическим и воззрениям подходы к совладания. Однако и многообразия направлений выделить единый утверждение того, что динамический процесс, определяется не только ситуации, но так же и интерактивностью. С точки зрения, взаимодействие состоит в комплексной когнитивной включающей в себя как субъектом ситуации, так и его 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

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 MicrosoftExcel.

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.

Уровень самооценки подростков

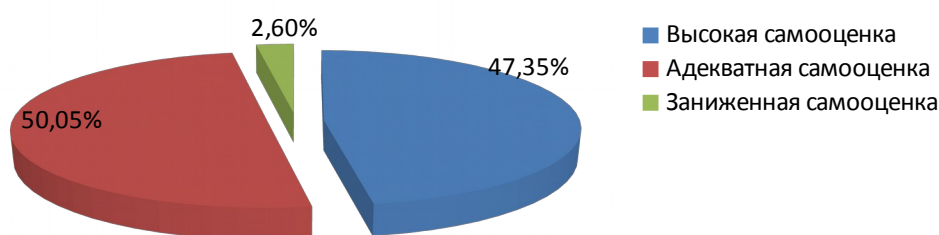


Рис. 1 Уровень самооценки подростков

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.

Конфронтационный копинг

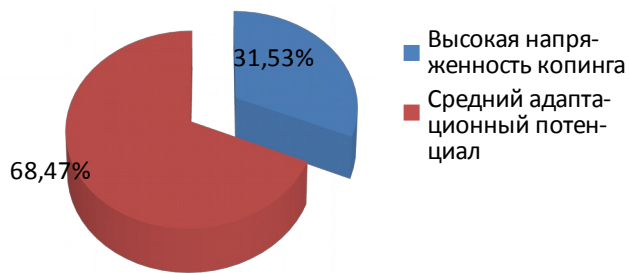


Рис 2. Конфронтационный копинг

Дистанцирование

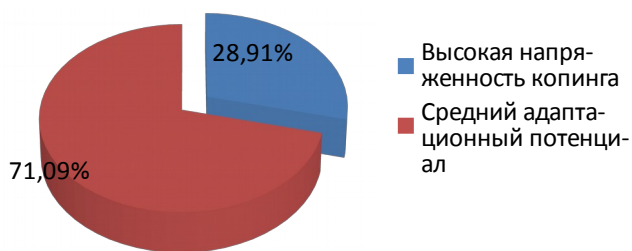


Рис. 3 Дистанцирование

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.

Самоконтроль

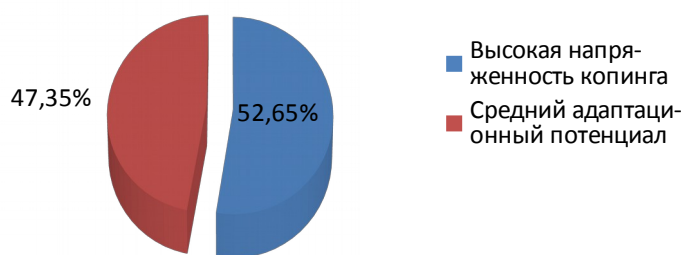


Рис. 4 Самоконтроль

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.

Поиск социальной поддержки

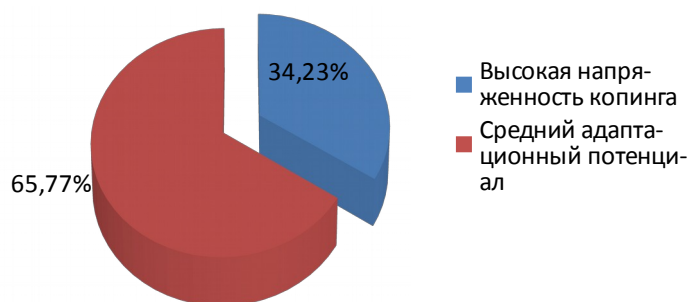


Рис. 5 Поиск социальной поддержки

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)

Принятие ответственности

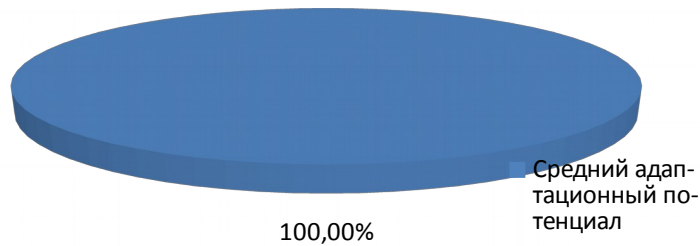


Рис. 6 Принятие ответственности

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.

Бегство - избегание

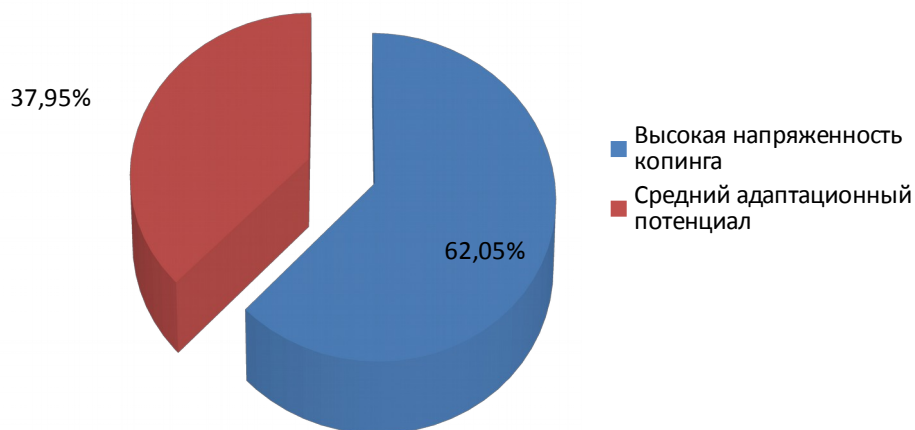


Рис. 7 Бегство – избегание

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

Планирование решения проблемы

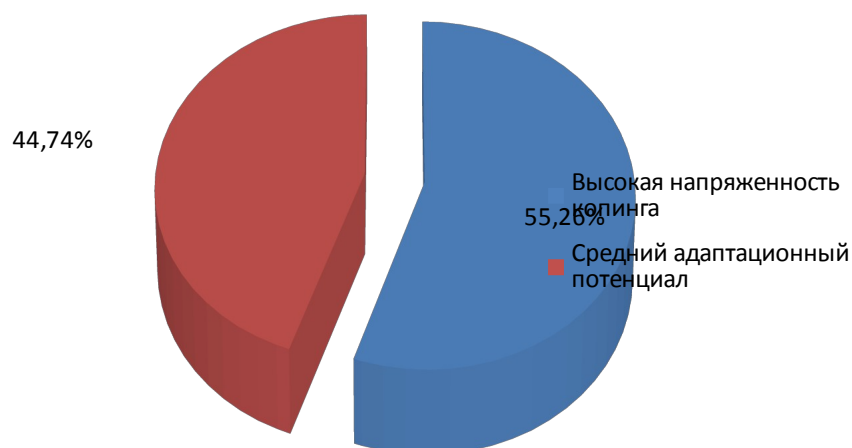


Рис. 7 Планирование решения проблем

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.

Положительная переоценка

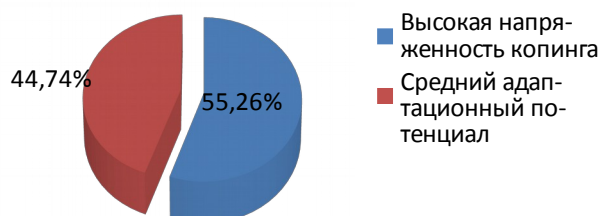


Рис. 8 Положительная переоценка

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 STATGRAPHICS.

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. Красноярск.

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 системыадаптации 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

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. Овчаровой

№	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

Приложение 2

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

3									
2									
4	14	13	14	8	10	13	13	14	
2									
5	13	11	15	14	8	10	12	15	
2									
6	15	13	13	10	11	14	12	14	
2									
7	12	10	9	10	10	13	14	14	
2									
8	10	11	14	7	10	14	13	13	
2									
9	15	15	17	10	11	15	10	13	
3									
0	11	11	13	8	9	13	10	12	
3									
1	16	14	12	9	10	11	13	13	
3									
2	13	13	17	7	12	13	14	15	
3									
3	9	11	10	13	9	13	11	15	
3									
4	11	10	11	12	9	12	13	13	
3									
5	11	11	13	9	9	13	13	14	
3									
6	15	14	13	8	10	14	16	14	
3									
7	12	14	15	9	11	11	13	13	
3									
8	8	9	11	14	11	17	11	12	

