МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**СОЦИОЛОГО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

|  |  |
| --- | --- |
| «Рекомендовать к защите»Заведующий кафедры непрерывного психолого-педагогического образования \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Малыгин А. А. |   |

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

(БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

 **ЛИЧНОСТНЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ**

**СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ**

|  |  |
| --- | --- |
| Направление подготовки: | 37.03.01 Психология |
| Выпускную квалификационную работу выполнила: | студентка 4 курса очной формы обучения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кусля Кристина Артуровна |
| Руководитель выпускной квалификационной работы: | доцент кафедры непрерывного психолого-педагогического образования, кандидат психологических наук \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Попель Нина Валерьевна  |

Иваново, 2016

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение ……………………………………………………………………3

Глава 1. Теоретический анализ проблемы совладающего поведения в психологической науке …………………………………………………………6

1.1. Понятие совладающего поведения в зарубежной и отечественной психологии ………………………………………………………………………..6

1.2. Влияние половозрастных особенностей на формирование стиля совладающего поведения ……………………………………………………….20

1.3. Изучение влияния ситуационных и индивидуально – психологических факторов на выбор копинг стратегии личностью подростка …………………………………………………………………………………….25

Глава 2. Методологическое обоснование исследования ……………...33

2.1. Методологические основы и программа исследования……………33

2.2. Методы и методики исследования …………………………………35

Глава 3. Результаты эмпирического исследования личностных детерминант совладающего поведения ……………………………………….42

3.1. Изучение влияния специфики переживания стресса на выбор стратегии совладания личностью подростка ………………………………….42

3.2. Влияние условий социальной поддержки на выбор копинг – стратегий личностью подростка ……………………………………………….54

3.3. Влияние личностных особенностей подростков на выбор стратегии совладания ………………………………………………….................................65

Выводы ……………………………………………………………………80

Заключение……………………………………………………………......82

Список использованной литературы ……………………………………83

Приложение ………………………………………………………………89

**ВВЕДЕНИЕ**

В наше время значительно увеличились темпы жизни современного общества, результатом чего стало частое переживание стрессовых ситуаций людьми всех возрастов. Особенно остро стоит проблема переживания стрессовых ситуаций подростками.

В силу физиологических перемен, относящихся к данному возрастному периоду, подросткам становятся свойственны излишняя раздражительность, импульсивность, что часто приводит к тому, что любая ситуация может ввести их в состояние стресса. А так же, в силу психологических изменений, относящихся к этому кризисному периоду, подростки отличаются стремлением самостоятельно разрешить проблему и найти выход из стрессового состояния (реакция эмансипации). Это, прежде всего, ведет к тому, что подросткам приходится справляться со стрессом за счет ресурсов личности и жизненного опыта, которые и запускают копинг-поведение.

Изучением проблемы влияния личностных особенностей на выбор копинг-стратегии подростками занимались Н.А. Сирота, И.И. Ветрова, Н.А. Маркелова, О.В. Киселева, Н.В. Останина, С.А. Яковлева, Е.Н. Улезкова, Е.Р. Исаева и другие.

Они рассматривали особенности совладающего поведения подростков, с зависимостями, с аддиктивным поведением и воспитывающихся вне семьи, а так же то, каким образом личностные и интеллектуальные особенности влияют на выбор копинг-стратегий, как происходит формирование копинг – поведения у детей, половозрастную специфику использования стратегий совладания.

Таким образом, актуальность данной проблемы состоит в том, что знание того, какое значение для копинг-поведения имеют некоторые личностные особенности подростков, позволит родителям, педагогам и школьным психологам найти более эффективные способы помощи в борьбе со стрессовой ситуацией для отдельно взятого подростка. Изучение данной проблемы позволит предположить то, с чем столкнется подросток, оказавшись в состоянии стресса, и чем он будет руководствоваться «избавляясь» от такого состояния.

**Объектом исследования** являлись учащиеся 11-ых классов.

**Предметом исследования** являлись личностные качества учащихся 11-ых классов.

**Цель исследования:** выявить качества личности, определяющие специфику совладающего поведения в подростковом возрасте.

В соответствии с поставленной целью были определены следующие **задачи** исследования:

1. Изучение основных теоретических работ, посвященных исследованию совладающего поведения.

2. Подбор методик для исследования поставленной проблемы и выбор личностных качеств, которые будут исследоваться.

3. Конструирование выборки.

4. Проведение эмпирического исследования.

5. Количественный и качественный анализ.

**Гипотеза исследования:**

Выбор копинг-стратегий обусловлен личностными особенностями подростков, такими как: агрессивность и отдельные ее виды, враждебность, эмоциональный интеллект, стрессоустойчивость, механизмы психологической защиты.

**Этапы эмпирического исследования.**

В соответствии с выдвинутой гипотезой и задачами исследования, эмпирическое исследование проводилось в два этапа.

На первом этапе была сформирована выборка, состоящая из 56 учащихся старшего подросткового возраста. Среди них 36% – мальчики и 64% девочки, в возрасте от 16 до 17 лет.

На втором этапе осуществлялось изучение и сравнение полученных нами данных.

**Теоретическая значимость:** освоение данной проблемы на теоретическом уровне позволило нам глубже разобраться в проблеме, определить перспективы дальнейших исследований в данной области.

**Практическая значимость:** полученные данные могут быть использованы на практике при изучении стратегий поведения в состоянии стресса и психологических особенностей обуславливающих их. Так же в условиях образовательного учреждения результаты могут служить помощью в построении консультирования детей в рамках психологической подготовки учащихся к сдаче Единого Государственного экзамена.

**Достоверность и надёжность исследования** определяются и обеспечиваются исходными методологическими позициями, репрезентативностью выборки.

В ходе проведения исследования нами были использованы следующие методы:

1) анкетирование;

2) метод тестирования;

3) методы математической статистики.

Основным методом исследования явилось тестирование, в ходе которого использовались следующие **методики.**

1. Методика для диагностики механизмов психологической защиты (Р.Плутчик, Г.Келлерман, Х.Р.Конте, адаптация Е.С.Романова, Л.Р.Гребенников).

2. Опросник агрессивности Басса – Дарки.

3. Опросник «Способы совладающего поведения Р. Лазаруса».

4. Методика Н. Холла на эмоциональный интеллект (Тест EQ).

5. Тест на самооценку стрессоустойчивости личности Лукашевич Е.Е.

**Структура работы:** работа состоит из введения, трех глав, заключения, выводов, списка использованной литературы и приложения.

**Глава 1. Теоретический анализ проблемы совладающего поведения**

**в психологической науке**

* 1. **Понятие совладающего поведения**

**в зарубежной и отечественной психологии**

Термин «копинг» был впервые использован и введен в психологическую науку Л. Мерфи при исследовании способов преодоления потребностей детьми, которые возникают в кризисы развития. К таким способам Л. Мерфи относил активное усилие личности, которое было направлено на совладание с трудной (проблемной) жизненной ситуацией. Л. Мерфи считал такое совладание подструктурой личностной защиты [23, 25, 27].

На основе своего исследования Л. Мерфи выделил две основные составляющие «копинга»: когнитивная и поведенческая. Когнитивная составляющая включает все усилия связанные со стремлением преодолеть стресс с помощью восприятия ситуации, ее анализа и поиска выхода из нее. Эмоциональная составляющая включает все способы, направленные на снижение эмоционального напряжения, сдерживание, прежде всего, негативных эмоций, возникающих в состоянии стресса [10, 25].

 Вскоре, после исследования, проведенного Л. Мерфи, большой вклад в изучение «копинг» поведения внесли Р. Лазарус и С. Фолкман. В 1966 году Ричард Лазарус в своей книге «Психологический стресс и копинг процессы», впервые сделал попытку описания осознаваемых стратегий совладания со стрессом и иными ситуациями, вызывающими тревогу [11, 24, 25].

Р. Лазарус совладающее поведение понимал как динамический процесс, который включает и поведенческие и когнитивные усилия, направленные на совладание со стрессовой ситуацией [10, 21, 24, 25, 28, 29].

По мнению Р. Лазаруса и С. Фолкман взаимодействие среды и личности в стрессовом состоянии регулируется двумя процессами, а именно когнитивной оценкой и копингом. Понятие когнитивной оценки является для авторов центральной в преодолении стресса, так как, по их мнению, многое зависит от когнитивной интерпретации стрессора. Когнитивная оценка состоит из двух стадий: первичной и вторичной. Стадия первичной когнитивной оценки заключается в восприятии и оценивании стресса в таких субъективных параметрах как: масштаб угрозы и оценка его влияния. Стадия вторичной когнитивной оценки заключается в возникновении нагрузочных эмоций, например таких как: злость, страх, подавленность, надежда большей или меньшей интенсивности. После когнитивной оценки включаются более сложные механизмы регуляции поведения, то есть собственно «копинг», когда личностью осознанно выбираются и инициируются стратегии по преодолению стрессовой ситуации [10, 24, 25, 28, 29].

Так как совладающее поведение авторами понимается как динамический процесс, то ими была предложена следующая структура «копинг – процесса»:

1) стрессовое воздействие;

2) когнитивная оценка (восприятие и оценка ситуации);

3) возникновение эмоций;

4) выработка стратегий преодоления (копинг);

5) оценка результата действия [10].

Учитывая то, что данное понятие является относительно молодым, но интенсивно изучаемым многими школами психологии, это понятие не имеет единого определения. На сегодняшний день в психологии существует три похода толкования понятия «копинг». Согласно первому подходу (Н. Хайм), понятие «копинг» трактуется как один из способов психологической защиты, направленный на снижение напряжения. Второй подход (Р. Мос) трактует понятие «копинг» в терминах черт личности и предполагает, что «копинг» является относительно постоянной предрасположенностью отвечать на стресс определенным образом. Согласно третьему подходу (Р. Лазарус и С. Фолкман) «копинг» должен пониматься как динамический процесс, особенность которого определяется не только ситуацией, но и стадией развития напряжения [21, 23].

«Копинг – поведением», или совладающим поведением, сейчас принято называть целенаправленное социальное поведение, позволяющее субъекту справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией через осознанные стратегии действий, способами, адекватными личностным особенностям и ситуации [1,24].

Совладающее поведение есть индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями [11, 20, 29, 10].

«Совладающее поведение» определяется как позволяющее субъекту с помощью осознанных действий способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией. Т.Л Крюкова [1, 21, 23, 24, 25].

Интенсивнее это понятие изучается в зарубежной психологии. В отечественной психологии оно стало изучаться несколько позже. В 1990-х годах было переведено понятие «копинг» как «совладание». На сегодняшний день это понятие, как в зарубежной, так и в отечественной психологии существует на стыке трех областей психологии: психологии личности, социальной психологии и психологии здоровья [1, 24].

В настоящее время понятие «копинг» используется для изучения поведения личности в любых трудных жизненных ситуациях [10, 24, 25, 28, 29].

Помимо проблемы в определении данного понятия зарубежные и отечественные психологи занимаются разрешением еще ряда проблем. Наиболее актуальными и значимыми на сегодняшний день являются:

1) проблема эффективности – неэффективности стратегий совладания;

2) проблема классификации имеющихся на сегодняшний день «копинг – стратегий»;

3) проблема диагностики совладающего поведения.

Далее мы остановимся на анализе каждой из указанных проблем.

1. Эффективность стратегий совладания. Психологи, занимающиеся проблемой эффективности стратегий совладания, высказывают несколько точек зрения. Одни авторы утверждают, что стратегии совладания могут быть как продуктивными, так и непродуктивными. То есть, если осознано выбранная стратегия совладания помогает преодолеть стресс, снизить эмоциональное напряжение, то такая стратегия является продуктивной или как ее еще называют – функциональной. Существует и другая точка зрения, согласно которой, главной особенностью стратегии совладания является ее полезность для адаптивного поведения личности в стрессовых ситуациях. Согласно еще одной точке зрения, «копинг» не всегда является продуктивным, и эффективность его зависит от ответной реакции и условий, в которых выбранный «копинг» реализуется [10, 11].

Многими психологами успешность совладания рассматривается как успешная адаптация. Если «копинг – стратегия» не принесла удовлетворяющего результата, то личность предпринимает новые попытки, зачастую меняя выбранную ранее стратегию на другую. Если стратегия совладания принесла удовлетворяющий результат, то «копинг» завершается [10].

2. Проблема классификации «копинг стратегий». Учитывая то, что интерес к исследованию совладающего поведения в психологической науке возник не так давно и из – за сложности самого феномена исследователи не пришли к единой классификации «копинг – стратегий». Еще стоит отметить тот факт, что работы, посвященные проблемам совладающего поведения, являются слишком разрозненными, и каждый исследователь, занимающийся данной проблематикой, предлагает свою собственную классификацию.

Некоторые исследователи копинг-поведения, пытаясь создать свою классификацию, выделяют несколько уровней того, что человек предпринимает для преодоления стресса. Этими уровнями являются: копинговые действия – это все то, человек делает, о чем думает и что чувствует; копинг стратегии – совокупность копинговых действий; копинговые стили – набор копинг – стратегий, используемых личностью [11].

Анализируя весь спектр имеющихся на сегодняшний день классификаций «копинг – стратегий», можно заметить, что большая часть из них построена на основе двух основных модусов совладающего поведения, предложенных Р. Лазарусом и С. Фолкман: проблемно – фокусированные и эмоционально – фокусированные «копинг – стратегии» [1, 21, 28, 29].

Для того, чтобы хоть как – то систематизировать имеющиеся классификации, некоторыми исследователями были сделаны попытки классифицировать сами классификации [11].

Далее мы остановимся на рассмотрении одной из наиболее удачных классификаций, которая включает самые распространенные классификации «копинг – стратегий».

Проблемно – фокусированные и эмоционально – фокусированные «копинг – стратегии».

Р.Лазарус и С.Фолкман первыми предложили классификацию «копинг – стратегий». Она является дихотонической и включает стратегии двух направленностей: проблемно – фокусированные стратегии и эмоционально – фокусированные стратегии.

Проблемно – фокусированные стратегии характеризуются рациональным анализом стрессовой ситуации, построением плана разрешения сложившейся ситуации, обращением за помощью и поиском дополнительной информации.

Эмоционально – фокусированные стратегии характеризуются, прежде всего, эмоциональным реагированием человека на стрессовую ситуацию. Преодоление стресса осуществляется без совершения конкретных действий. Человек старается не думать о возникшей проблеме, пытается отвлечься, приглушить свое эмоциональное состояние, например, с помощью алкоголя, вкусной еды, музыки или просто вовлекает других людей в свою проблему.

На основе созданной авторами методики «Способы совладания со стрессовой ситуацией» они выделяют 8 стратегий поведения:

1) стратегия противостоящего совладания (конфронтация) – человек проявляет агрессивные усилия для того, чтобы разрешить ситуацию. Зачастую у человека возникает гнев и неприязнь в отношении того, что создало проблему;

2) стратегия дистанциирования – характеризуется попытками человека отстраниться от проблемы, забыть о ней;

3) стратегия самоконтроля – характеризуется стремлением регулировать свои чувства и действия;

4) стратегия поиска социальной поддержки – заключается в стремлении индивида найти в обществе материальную, эмоциональную, информационную поддержку;

5) стратегия принятия ответственности – характеризуется осознанием того, что сам человек является причиной возникновения проблемы и стремлением не повторять допущенных ошибок;

6) стратегия избегания – заключается в стремлении человека уйти из сложившейся ситуации, избавиться от проблемы;

7) стратегия планового решения проблемы – заключается в выработке плана действий и следования ему;

8) стратегия позитивной переоценки – характеризуется стремлением человека придать позитивное значение происходящему.

По мнению С. Фолкман выбор стратегии обусловлен личностными факторами и влиянием ситуации, где под личностными факторами понимается то, как человек оценивает возникшую ситуацию, а под влиянием среды понимается сфера жизни, в которой человек сталкивается со сложной ситуацией [1, 10, 11, 20, 21, 25, 28, 29].

Р. Моос и Д. Шефер выделили 3 типа копинг – стратегий:

1) стратегии, сфокусированные на оценке – то есть восприятие и анализ ситуации, понимания для себя значения происходящего и возможных последствий;

2) стратегии, сфокусированные на проблеме – характеризуются принятием решения, совершения конкретных действий для преодоления стрессовой ситуации;

 3) стратегии, сфокусированные на эмоциях – заключаются в управлении эмоциями и чувствами [11, 20, 25, 28].

Перлин и Шулер предложили свою классификацию, выделив 3 стратегии:

1) стратегия изменения способа видения проблемы;

2) стратегия изменения проблемы;

3) стратегия управления эмоциональным дистрессом.

Если сравнивать описанные классификации, то можно заметить, что 2 последние практически повторяют классификацию Р. Лазарус и С. Фолкман. В своих классификациях и Р. Моос и Д. Шефер, а так же Перлин и Шулер выделяют те же направленности «копинга»: проблемно – фокусированный и эмоционально – фокусированный. Отличием является только то, что в проблемно – фокусированной направленности выделяют действия двух типов, а именно: когнитивные и поведенческие [11, 20, 25].

Когнитивные – поведенческие – эмоциональные классификации «копинг стратегий».

Одну из таких классификаций предложили отечественные исследователи И.М. Грановская и Р.М. Никольская. Все «копинг – стратегии» они разделили на три большие группы:

1) поведение – разнообразные поведенческие стратегии, которые способствуют снятию напряженности;

2) эмоциональная переработка – эмоциональная разрядка, осуществляемая с целью снятия напряженности и с целью поиска социальной поддержки;

3) познание – стратегии, позволяющие снизить напряженность стресса с помощью субъективной оценки ситуации и соответствующее изменение уровня ее контроля [1, 11, 25].

Есть и такие классификации, которые включают только один тип «копинг – процессов». Например, Коплик, рассматривая только когнитивные «копинг – стратегии», предложил такие типы «копингов» как: стратегии поиска информации и стратегии закрытости для информации [11, 21].

Виталиано П, рассматривая только эмоциональные «копинг – стратегии» выделил три способа эмоционально – ориентированного совладания:

1) самообвинение – выражается в критике и поучениях самого себя;

2) избегание – способ совладания, при котором человек продолжает вести себя так, словно ничего не произошло;

3) предпочитаемое истолкование – необоснованные надежды человека, что все разрешится само собой [11, 21, 25].

Эффективные и неэффективные классификации «копинг – стратегий».

Некоторые ученые пришли к тому, что лучше классифицировать не отдельные «копинг – стратегии», а объединять эти «копинг – стратегии» в «копинговые стили». «Копинговые стили» представляют собой функциональные и дисфункциональные аспекты «копинга». Функциональные стили характеризуются прямыми попытками справиться со стрессом и связаны с использованием продуктивных «копиннг – стратегий», дисфункциональные связаны с использованием непродуктивных «копинг – стратегий».

Фрайденберг предложил классификацию, в которой 18 стратегий структурированы в три категории:

1) обращение к другим (обращение за помощью к родственникам, знакомым и т.д);

2) «непродуктивный копинг» – использование стратегий избегания, связанных с неспособностью справиться с ситуацией;

3) «продуктивный копинг» – продолжение работать над возникшей проблемой при этом сохраняя оптимизм, социальную связь с другими.

Из этой классификации видно, что категория «обращения к другим» выводится самостоятельной категорией. Учитывая то, что эта классификация основана на измерении эффективности и неэффективности «копинг поведения», исследователем была предпринята попытка выделить еще одно измерение – «социальная активность», которая, по мнению автора, не сводится к эффективному и неэффективному копингу [11].

Конструктивный и неконструктивный копинг.

Крюкова Т.Л. выделяет конструктивный и неконструктивный копинг. По ее мнению, использование конструктивного копинга способствует адаптации и ведет к снижению напряженности. К такому копингу относится: обдумывание сложившейся ситуации, выработка плана решения проблемы, обращение за помощью к другим людям. Когда использование неконструктивного копинга может привести не только к усилению стресса, но и может нанести вред здоровью, отразиться на поведении. К таким копинг – стратегиям относятся различные способы психологической защиты, пассивность, избегание. Поведение характеризуется вспыльчивостью и импульсивностью [1].

Классификации копинг – стратегий по направленности действий.

Самой распространенной является классификация ДЖ. Амирхана. Им было выделено три группы «копинг – стратегий»:

1) разрешение проблем – указывает на способность человека к когнитивному анализу возникшей стрессовой ситуации и нахождению способов совладания с ней;

2) поиск социальной поддержки – позволяет использовать помощь от других людей для совладания со стрессовой ситуацией;

3) избегание – позволяет человеку снизить уровень стресса и сохранить эмоциональное равновесие.

По мнению Дж. Амирхана, выбор копинг – стратегии в состоянии стресса является достаточно устойчивой и стабильной характеристикой личности и почти не зависит от ситуации и типа стрессора [10, 28].

Классификации копинг – стратегий по модальности стратегий совладаия.

Э. Хайм выделил три иерархические сферы структуры психики (поведенческая, эмоциональная и когнитивная). Вся совокупность выделенных им копинг – стратегий разделяется на адаптивные, частично адаптивные, неадаптивные [28, 29].

Таблица 1

Классификация копинг – стратегий Э. Хайма

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сфера психики  | Адаптивные  | Частично адаптивные  | Неадаптивные  |
| Поведенческая  | -сотрудничество; -оптимизм | -компенсация; -отвлечение; -конструктивная активность  | -активное избегание; -отступление  |
| Когнитивная  | -проблемный анализ; -установка на собственную ценность; -сохранение самообладания | -относительность; -придача смысла; -религиозность | -смирение; -растерянность;-диссимуляция; -игнорирование |
| Эмоциональная  | -протест; -оптимизм | -эмоциональная разрядка; -пассивная кооперация | -подавление эмоций;  -покорность; -самообвинение; -агрессивность |

Все рассмотренные нами классификации «копинг – стратегий» являются наиболее распространенными и представлены в отечественных исследованиях. Но, как мы заметили в ходе обобщения имеющихся классификаций, и как это было отмечено ранее, такое большое количество классификаций только усложняет проведение исследований в области «совладающего поведения». Мы полагаем, что успешность изучения «копинг поведения» зависит от создания единой классификации, в которой представлен не один из критериев, а целая система критериев, которая характеризует все проявления «совладающего поведения». В том числе крайне необходимо преодолеть терминологическую многоголосицу в области изучения «совладающего поведения».

Эту проблему пыталась преодолеть Эллен Скиннер, которая предложила наиболее полную систематизацию «копингов». Под «копинг – стратегиями» ею понимается то, как индивиды мобилизуют, регулируют, управляют и координируют свои поведенческие и эмоциональные действия, а также ресурсы внимания в трудной ситуации.

Э. Скиннер выделила три основные характеристики «совладающего поведения»: эпизодичность, адаптивность и интерактивность (взаимодействие между человеком и средой). Исходя из этого, она классифицировала все многообразие имеющихся в психологической литературе классификаций «копинг – стратегий». Получившуюся классификацию она назвала «семейство копингов» [28] (табл. 2).

На наш взгляд, создание единой классификации психологического преодоления является делом будущего. Но, для основания такой классификации Нартовой-Бочавер были предложены следующие признаки копинга.

1. Ориентированность, или локус копинга (на проблему или на себя).

2. Область психического, в которой развертывается преодоление (внешняя деятельность, представления или чувства).

3. Эффективность (приносит желаемый результат по разрешению затруднений или нет).

4. Временная протяженность полученного эффекта (разрешается ситуация радикально или требует возврата к ней).

5. Ситуации, провоцирующие «копинг – поведение» (кризисные или повседневные) [21].

Таблица 2

Классификация семейства копингов Э. Скиннер

|  |  |
| --- | --- |
| Семейство копингов  | Стратегии  |
| Решение проблем |  – планирование– инструментальные действия– выработка плана поведения |
| Поиск информации | – изучение– наблюдение– обращение с вопросами к другим |
| Беспомощность | – растерянность– неспособность к когнитивному анализу– когнитивное истощение |
| Избегание | – уход от когнитивного анализа– уход от поведенческих действий– отрицание– мечтательность |
| Самоуверенность | – эмоциональная регуляция– поведенческая регуляция– выражение эмоций– эмоциональный подход |
| Поиск поддержки  | – поиск понимания– поиск комфортных условий– поиск инструментальной и духовной поддержки |
| Делегирование | – неадаптивный поиск помощи– недовольство, жалобы– жалость к себе |
| Изоляция  | – уход– маскировка– избегание других |
| Приспособление  | – отвлечение– когнитивное переосмысление– минимизация действий– принятие |
| Сотрудничество  | – переговоры– убеждение– расстановка приоритетов |
| Покорность  | – размышления– ригидные персеверации– преобладание назойливых мыслей |
| Сопротивление  | – обвинение других– проекция– агрессия |

Теперь мы обратимся к анализу последней проблемы, связанной с изучением совладающего поведения – это проблема диагностики совладающего поведения.

Развитие исследований совладающего поведения за рубежом происходило очень активно, но в Росси из – за того, что не было собственных разработанных инструментов измерения стратегий совладающего поведения, исследования в этой области тормозились. В начале 21 века благодаря проведенной работе некоторыми костромскими психологами во главе с Т.Л. Крюковой, по адаптации трех зарубежных методик диагностики совладающего поведения, российские исследователи могут использовать адаптированные на русскоязычной выборке методики для своих эмпирических исследований [14, 26].

Мы считаем, что не будет лишним кратко описать некоторые из адаптированных на русскоязычной выборке опросников, которые являются наиболее распространенными и востребованными.

1. Опросник способов совладания (Р. Лазарусом и С. Фолкман);

2. Методика «Копинг – поведение в стрессовых ситуациях – КПСС». (Н. Эндлер и Д. Паркер);

3. Методика «Шкала совладающего поведения подростков» (Э. Фрайденберг и Р. Льюис).

Все эти методики имеют достаточно высокие валидность и надежность. Направлены на диагностику стиля совладающего поведения. Каждая содержит ряд утверждений, которые группируются в шкалы, отражающие конкретный стиль совладания.

Различия описываемых методик заключаются в том, что 2 из них диагностируют стиль «копинга» по направленности (проблемно – фокусированный и эмоционально – фокусированный в опроснике способов совладания Р. Лазаруса и С. Фолкман и проблемно – ориентированный; эмоционально – ориентированный; стиль, ориентированный на избегание в методике «КПСС» Н. Эндлера и Д. Паркера), а в методике «Шкала совладающего поведения подростков» Э. Фрайденберг и Р. Льюис стиль копинга определяется по его эффективности (продуктивный «копинг», непродуктивный «копинг» и социальный).

Кроме этого, важно отметить то, что все эти опросники применяются для выборок разного возраста. Например, в методике «Шкала совладающего поведения подростков» Э. Фрайденберг и Р. Льюис направлена на диагностику лиц подросткового и юношеского возраста, методика «КПСС» предназначена для испытуемых старше 18 лет, опросник способов совладания Р. Лазаруса и С. Фолкман применяется на выборке любого возраста [14, 24, 26].

Таким образом, исследование совладающего поведения в зарубежной и отечественной психологии происходило непараллельно. В зарубежной литературе в 1962 году Л. Мерфи уже было введено понятие «копинг» и проводились многочисленные исследования в данной области. В отечественной психологии исследования совладающего поведения начались несколько позже. Только в 1990 – х гг. термин «копинг» был переведен как совладание.

Этот феномен привлек большое внимание не только психологов, но и врачей. В силу этого данный феномен изучался в рамках множества направлений и подходов. Это, с одной стороны, позволяло накопить огромный теоретический материал в исследовании копинг – поведения, но, с другой стороны, разрозненные исследования ученых привносили только сложности в определении самого понятия совладающее поведение.

Такой подход к исследованию копинг – поведения, когда буквально каждым ученым термин трактовался по – своему, да и еще предлагалась своя классификация, завел исследования в этой области в некий тупик.

Сейчас, некоторые исследователи в области совладания со стрессом пытаются разрешить ряд наиболее актуальных проблем: прийти к единой трактовке термина совладающее поведение; создать наиболее систематизированную классификацию, которая бы отражала все аспекты «копинга»; и особо остро в России стоит проблема диагностики совладающего поведения. В рамках этой проблемы проводится работа по адаптации зарубежных методик и созданию своих.

* 1. **Влияние половозрастных особенностей на формирование**

**стиля совладающего поведения**

Учитывая то, что на формирование и выбор стратегий совладания оказывает влияние целый ряд факторов, то в рамках этого пункта мы рассмотрим влияние наиболее изученных среди них: влияние половозрастных особенностей на выбор стратегий совладания.

Как нам уже известно, психологическое обретение пола начинается в дошкольном возрасте и продолжается всю жизнь. В дошкольном возрасте ребенок начинает осознавать принадлежность к своему полу, присваивать формы поведения и ценности. В младшем школьном возрасте уже отчетливо осознавая принадлежность к своему полу, дети стремятся соответствовать ему в своем поведении. Дети подросткового возраста продолжают усваивать образцы поведения. Но большее внимание уделяют усвоению половых ролей взаимодействия мужчин и женщин, поведение разных полов в профессии.

Схожий процесс можно наблюдать и в усвоении стратегий совладания. Дети овладевают ими благодаря образцам поведения их членов семьи, сверстников и кумиров [17, 20].

Многими исследователями в области совладающего поведения (к примеру: Т.Верофф, Б.Кулк, С.Доунован) было показано, что мужчины и женщины склонны выбирать разные копинг – стратегии. Это проявляется в том, что мужчинам свойственно либо не думать о решении проблемы и предпринимать что – либо для ее разрешения, кроме отвлечения от нее; либо самостоятельно принимать решение для разрешения сложившейся ситуации ни прибегая к поддержке со стороны. Женщины, в свою очередь, прибегают к поиску социальной поддержки.

К таким же выводам пришли Э.Э. Стоун и Дж.М. Нил. Они полагают, что мужчинам свойственна активность и самостоятельность в решении проблем, а женщинам пассивность и ожидание поддержки со стороны [7, 20].

Р.А. Березовская и И.В. Грошев, считают, что женщины в силу своей эмоциональности и чувствительности хуже переживают эмоциональные стрессы и возникающие трудности. Женщины склонны думать о причинах своего состояния, словно погружаются в негативные эмоции. Это зачастую приводит к увеличению уязвимости к воздействию стрессора. Мужчины, наоборот, склонны отстраняться от негативных эмоций и депрессивных мыслей, с помощью физической активности и переключения внимания на другие проблемы [7, 17].

Если взять во внимание теорию эволюции пола, то согласно ей, женщинам в большей степени свойственно приспосабливаться к трудной жизненной ситуации, так как женский пол обладает высоким уровнем адаптивности. Мужчины не приспосабливаются к ситуации, а пытаются найти все новые пути выхода из нее. Вероятно это, может влиять на выбор копинг стратегий таким образом, что мужчины будут чаще прибегать к проблемно – фокусированным копингам, которые помогут им находить все новые способы разрешения сложившейся ситуации, а женщины будут приспосабливаться к ней, выбирая чаще эмоционально – фокусированные [7, 17, 20].

Рассматривая влияние пола на выбор стратегий совладания, не стоит забывать о том, что наряду с ним влияние оказывает целый ряд факторов: культура, ценности, возраст и многое другое.

Разные исследователи отмечают, что выбор стратегий совладания зависит и от возраста человека. Это обуславливается не только возможностями, свойственными для того или иного возраста, но и функциями стратегий совладания [20].

Изучение формирования и особенностей совладающего поведения долгое время не подвергалось учеными системным исследованиям. Из – за таких разрозненных исследований, в настоящее время мы имеем многочисленное количество единичных отечественных исследований, которые посвящены изучению динамики копинг – поведения на разных возрастных этапах развития детей [17].

Все эти исследования указывают на то, что в выборе копинг – стратегий совладания у детей и взрослых есть существенные различия. Дети, так как заострение эмоциональных свойств личности является для них характерной особенностью, чаще взрослых используют эмоциональные способы борьбы со стрессом. Такой эмоциональный ответ на стресс детьми до двенадцати лет является нормой. А так же эти различия проявляются в том, что дети реже используют интеллектуальные стратегии совладания, чем взрослые. Это связано с тем, что у детей недостаточно развито абстрактно – логическое и теоретическое мышление [17].

И.М. Никольская, Р.М. Грановская сравнили выбор копинг – стратегий детьми 7 – 9 лет и 10 – 11 лет. Они выяснили, что младшие дети, по сравнению со старшими чаще прибегают к поведенческим стратегиям (то есть отвлекаются от сложившейся ситуации). Когда старшие их дети (дети 10 – 11 лет) уже начинают анализировать и рационализировать сложившуюся ситуацию.

Мальчики чаше используют стратегии, которые связаны с вербальной и физической агрессией. А девочки предпочитают стратегии, связанные с установлением отношения привязанности и телесного контакта [17, 20].

Е.Е Даниловой был сделан психологический анализ трудных ситуаций и способов овладения ими детьми, переходящими из младшей школы в среднюю. Результаты этого исследования говорили о том, что способ поведения в стрессовой ситуации не отличается проявлением каких – либо активных действий. Мальчики используют стратегии, которые позволяют им овладеть ситуацией и наилучшим образом проявить себя; девочки используют стратегии, которые позволяют отвлечься от ситуации с помощью переинтерпретации ее [20].

А.В. Смирновой было проведено наиболее полное исследование динамики процесса становления совладающего поведения у детей в возрасте 7–11 лет.

Автор полагает, что этот возраст является периодом формирования копинг – стиля ребенка. С взрослением устанавливается более зрелый и социально приемлемый стиль совладания, ориентированный на решение проблемы.

Возраст 8 и 11 лет является, по мнению Смирновой А.В., критическим в становлении копинг – стиля. Автор объясняет это тем, что в 8 лет в связи процессом адаптации к школе, дети чаще используют защитное, а не совладающее поведение и частота использования копинг – стратегий поэтому у них снижается. В 11 лет происходит дезорганизация или срыв уже «наработанных» механизмов защитного поведения в связи с началом нового возрастного кризиса [17].

Коллектив авторов, состоящий из Н.М. Лыковой, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонского, И.Л. Баушевой, изучавших особенности формирования копинг – поведения у подростков 11 – 12 лет, установили, что ведущей для младших подростков является стратегия поиска социальной поддержки [20].

Т.Л. Крюкова выявила изменения в выборе стратегий совладания в возрасте от 14 до 19 лет. Ей было выяснено то, что мальчики 17 – 19 лет чаще используют стратегию решение проблемы, чем мальчики 14 – 16 лет. Как позитивным изменением ею отмечено то, что мальчики по ходу взросления реже используют непродуктивные стратегии совладания. У девочек с взрослением происходит увеличение выраженности значений стратегий решение проблемы, духовность, а также стратегии профессиональная помощь. Но как негативную тенденцию Крюкова Т.Л. отмечает повышение частоты использования непродуктивных стратегий совладания [17].

Таким образом, обобщение основных и наиболее известных исследований, посвященных формированию совладающего поведения, позволяет нам утверждать, что «закладывание» устойчивого стиля совладающего поведения приходится на младший школьный возраст, что в дальнейшем влияет на развитие личности как адаптивной или неадаптивной [17].

В итоге,нами были рассмотрены некоторые исследования, посвященные особенностям совладающнго поведения в зависимости от пола и возраста.

Рассмотрев множество таких исследований, мы пришли к выводу, что в психологии на сегодняшний день существует множество исследований. посвященной данной тематике. Нет единого исследования, которое бы раскрывало особенности совладающего поведения относительно пола и на протяжении всей жизни.

Но рассмотрев некоторые из этих исследований, мы можем утверждать, что они имеют много схожих результатов, фактов и идей. Мы проследили несколько общих моментов: главным фактором, оказывающим влияние на формирование копинг – стиля у того или иного пола оказывает модель поведения родителей; в выборе стратегий совладания мужчинами и женщинами можно проследить некоторые различия; эти различия уже отчетливо можно наблюдать в дошкольном и младшем школьном возрасте; большинство исследователей сходятся к такому мнению, что именно младший школьный возраст является периодом становления и дальнейшего развития копинг – стиля.

Некоторые из ученых говорят о том, что неправомерно изучать отдельно влияние пола и возраста на выбор копинг – стратегий, так как они находятся в сильной взаимосвязи не только между собой, но и с целым рядом факторов, оказывающих свое влияние на копинг поведение, это например, могут быть культура в которой воспитывается человек, его ценности, мотивы, интересы, направленность личности и не только это.

Учитывая то, что выбор копинг – стратегий обусловлен целым рядом факторов, то мы решили подробнее остановится на рассмотрении их относительно той возрастной группы, на которую направлено наше исследование.

* 1. **Изучение влияния ситуационных и индивидуально – психологических факторов на выбор копинг-стратегии**

Трудные ситуации, порождающие стресс у подростков, резко снижают эффективность их деятельности в социальной и учебной сферах. В ряде исследований, посвященных копинг – поведению подростков, показано, что использование проблемно – фокусированных стратегий совладания связано с высокими уровнями социальной компетенции и адаптивности подростков; использование эмоционально – фокусированных стратегий совладания связано с наличием проблем в поведении и большим количеством симптомов тревожности, депрессии и некоторого другого [23].

Это общее представление о том, что может оказывать влияние на выбор стратегий той или иной направленности подростками. Этого мнения придерживаются большинство исследователей в данной области.

Рассмотрев подробнее ряд исследований, которые направлены на изучение особенностей совладающего поведения, мы попытаемся найти ответ на следующие вопросы: влияет ли сама стрессовая ситуация и ее субъективная интерпретация подростком на выбор стратегий совладания; каким образом интеллектуальные особенности, эмоциональный интеллект и локус контроля влияют на выбор копинг – стратегий; какие личностные особенности оказывают влияние на выбор стратегий совладания.

Влияние ситуации на выбор копинга.

Специфика и особенности ситуации, в которой оказывается подросток влияют на процесс совладания. Такое значение ситуации в совладании приводится в ряде работ.

Так, например, С. К. Нартова-Бочавер в своих исследованиях отмечает, что ситуация во многом определяет логику поведения человека и меру ответственности за результат его поступка [5, 22].

Л. И. Анцыферова утверждает, что большее значение имеет не сама ситуация, а то каким образом она воспринимается и интерпретируется подростком.

А.О. Прохоров считает, что стрессовая ситуация оказывает сильное влияние на подростка и имеет свою значимость в выработке новых личностных образований в подростковом возрасте (новых ценностей, отношения к людям, появление осмысленности жизни, чувства взрослости и другие) [22].

Влияние эмоционального интеллекта на выбор копинг – стратегий подростками.

Для исследования была проверена взаимосвязь эмоционального интеллекта не только с актуальным, но и проактивным совладающим поведением. Проактивное совладающее поведение направлено в будущее и заключается в стремлении к формированию и развитию общих ресурсов личности, способствует повышению общего потенциала активности и стрессоустойчивости личности.

В рамках исследования, проведенного Ветровой И.И., было выяснено, что подростки со средним уровнем эмоционального интеллекта чаще прибегают к проактивному копингу. «Проактивное преодоление» и «Превентивное преодоление» по сравнению с подростками у которых отмечался низкий уровень эмоционального интеллекта. Подростки с высоким уровнем эмоционального интеллекта по сравнению с подростками, у которых отмечался средний уровень эмоционального интеллекта, чаще используют такие виды проактивного копинга, как «Проактивное преодоление», «Рефлексивное преодоление» и «Поиск инструментальной поддержки».

У подростков с низким уровнем эмоционального интеллекта разобщенная структура совладающего поведения. У подростков со средним эмоциональным интеллектом структура совладания более интегрирована. У подростков с высоким эмоциональным интеллектом прослеживается взаимодействие актуального и проактивного совладания.

Таким образом, Ветрова И.И. приходит к такому выводу, что имеется тесная взаимосвязь высокого уровня эмоционального интеллекта и проактивного совладающего поведения [3].

 Влияние интеллектуальных особенностей и креативности на выбор копинг стратегий подростками.

Благодаря полученным данным исследования, мы пришли к такому выводу, что подростки с признаками одаренности (с высокими уровнями интеллекта и креативности) в своем совладающем поведении реже используют такие копинг – стратегии как беспокойство (тревога о последствиях и будущем вообще), чудо (мечты и надежда на счастливый случай), несовладание (отказ от действий вплоть до болезненных состояний), разрядка (слезы, агрессия, обращение к алкоголю и наркотикам), игнорирование (сознательное блокирование проблемы), самообвинение (личная ответственность за проблему), отвлечение (развлечения в обществе, релаксация). Указанные стратегии относятся к непродуктивному стилю совладающего поведения, и значит, мы можем говорить о том, что совладающее поведение старшеклассников с признаками одаренности более эффективно и оптимально, в отличие от их сверстников, которые наиболее часто прибегают к неэффективным копинг – стратегиям.

Кроме этого, стало ясно, что подростки с признаками одаренности редко прибегают к социальному стилю совладания, то есть они редко обсуждают свои проблемы с другими людьми, и редко обращаются за помощью к специалисту. Вместо этого они используют копинг – стратегию уход в себя (то есть отказываются посвящать других в свои заботы).

Таким образом, совладающее поведение школьников с признаками одаренности отличается от совладающего поведения их сверстников большей эффективностью [18].

Роль локуса контроля в выборе стратегий совладания.

Локус контроля – личностная характеристика, отражающая предрасположенность и склонность индивида приписывать ответственность за происходящие в жизни события и результаты своей деятельности внешним силам (экстернальный локус контроля), либо собственным способностям и усилиям (интернальный локус контроля) [30].

Подростки с интернальным локусом контроля чаще склонны выбрать стратегии: «Решение проблемы» и «Позитивный фокус», которые относятся к продуктивному стилю совладания. То есть интернальный локус способствует выбору продуктивных копинг – стратегий, способствующих успешной социализации и адаптации подростков, и является фактором эффективности совладания в стрессовых обстоятельствах.

У подростков с экстернальным локусом контроля выявлено преобладание стратегий непродуктивного стиля совладания, с повышением показателей шкал: «Разрядка», «Чудо», «Игнорирование». Он сочетается в данной группе с Социальным стилем совладания: выбор шкалы «Друзья». Экстернальный локус контроля, сопровождающийся восприятием большинства событий как результата случайностей, ориентирует подростков на выбор непродуктивных копинг – ресурсов и является фактором риска совладающего поведения.

Влияние личностных качеств на выбор копинг – стратегий подростками.

Для описания того, какие именно качества личности оказывают влияние на выбор стратегий совладания, Улезко Е.Н. в своем исследовании использовала методику «Многофакторный личностный опросник Р. Кеттелла» (14 PF) (юношеский вариант). В результате проведенного исследования ей удалось выяснить, что ряд личностных факторов оказывают влияние на выбор стратегии совладания подростками.

К примеру, подростки с низкими показателями по личностному фактору «Q3» (низкий самоконтроль – высокий самоконтроль) склонны выбирать стратегию «конфронтация». Это означает, что подростки с низким контролем поведения и неспособностью придавать своей энергии конструктивное поведение способствует возникновению агрессивного поведения при совладаниии со стрессом.

Такой личностный фактор как фактор «I» «жесткость – чувствительность» связан с выбором стратегии «поиск социальной поддержки». Напомним, что высокие показатели по этому фактору отличаются ранимостью, зависимостью, потребностью в любви, внимании и помощи со стороны других людей. Следовательно, искать социальную поддержку в трудных ситуациях будут не все школьники, а только те, которые испытывают потребность в помощи со стороны.

Высокие показатели у подростков по личностному фактору «H» «робость – смелость» связаны с предпочтением стратегии совладания «планирование решения проблемы». Получается, что именно те школьники, которые обладают такими качествами как смелость, беззаботность, решительность способны самостоятельно планировать свои действия в стрессовых ситуациях.

К «положительной переоценке» при совладающем поведении стремятся школьники, обладающие такими личностными качествами, как покорность, зависимость, ведомость, традиционность, тактичность, о чем свидетельствует отрицательная корреляционная связь данной копинг – стратегии с личностным фактором «Е» (доминантность – конформность).

Такую копинг – стратегию как «принятие ответственности» склонны выбирать те подростки, у которых прослеживаются низкие показатели по личностному фактору «Н» («робость – смелость») и высокие показатели по фактору «Q4» («фрустрированность – нефрустрированность»). Низкие показатели по фактору «H» говорят о робости, застенчивости, сдержанности. Также низкие значения характерны для школьников, сдержанных в выражении своих чувств, предпочитающих иметь одного – двух близких друзей, не поддерживающих широких контактов. Вероятно, по этой причине школьники с низкими показателями по фактору «Н» предпочитают в решении возникающих проблем полагаться на себя и самостоятельно принимать решения в преодолении трудностей, а не обращаться за помощью к кому – либо. Кроме того, на принятие какого – либо решения в трудных ситуациях школьников толкает высокий уровень фрустрированности, о чем свидетельствует наличие таких личностных качеств школьников, как эмоциональная неустойчивость, тревожность, наличие невротических симптомов, уклонение от ответственности, а также робость, застенчивость, чувство неполноценности.

Автор отмечает, что только описанные выше качества влияют на выбор стратегий – совладания и еще остаются 3 стратегии, на выбор которых личностные качества не оказывают никакого влияния. Это такие стратегии как: дистанциирование, бегство – избегание и самоконтроль. Предположительно, что выбор этих стратегий совладания в большей степени обусловлен возникшей ситуацией и ее субъективным восприятием подростка [8].

Таким образом, нами в рамках этого пункта была сделана попытка выяснить, что обуславливает выбор той или иной стратегии совладания подростками.

Рассмотрев ряд исследований, мы описали каким образом стрессовая ситуация влияет на процесс совладания, А так же были рассмотрены эмпирические исследования, посвященные описанию влияния интеллектуальных, личностных и эмоциональных особенностей на предпочтение стратегий совладания.

Обобщая весь нами изложенный материал, можно говорить о том, что выбор стратегии совладания обусловлен влиянием ситуации, которую подросток расценивает как стрессовую и рядом личностных особенностей.

Анализируя те исследования, которые посвящены изучаемой нами тематике, мы заметили, что существуют лишь единичные исследования в данной области.

Изучением влияния личностных особенностей занимаются по большей части отечественные психологи (Ветрова И.И., Маркелова Н.А., Киселева О.В., Яковлева С.А., Улезкоа Е.Н.). Благодаря им накопился не большой материал в данной области исследования. Но важно еще то, что все эти исследования не закреплены теоретически, а лишь имеют эмпирическое обоснование. Исследования в этой области продолжаются и по сей день.

Обратившись к изучению проблемы совладающего поведения в отечественной и зарубежной психологии, мы выяснили, что исследования в этой области шли неравномерно. В отечественной психологии несколько позже термин «копинг» был введен для использования.

На сегодняшний день исследователи в данной области пытаются разрешить 3 наиболее актуальные проблемы: проблема наиболее полного и точного определения самого понятия «совлаадющее поведение»; проблема единой классификации; проблема диагностики.

Для того, чтобы максимально точно подойти к проблеме влияния ситуационных и личностных факторов, обуславливающих выбор той или иной копинг – стратегии подростками, нами были рассмотрены некоторые исследования, посвященные особенностям совладающнго поведения в зависимости от пола и возраста.

Рассмотрев множество таких исследований, мы пришли к таким выводам:

1) главным фактором, оказывающим влияние на формирование копинг – стиля у того или иного пола оказывает модель поведения родителей;

2) в выборе стратегий совладания мужчинами и женщинами можно проследить некоторые различия;

3) эти различия уже отчетливо можно наблюдать в дошкольном и младшем школьном возрасте;

4) большинство исследователей сходятся к такому мнению, что именно младший школьный возраст является периодом становления и дальнейшего развития копинг – стиля ребенка.

Как отмечалось ранее, в силу того, что выбор копинг – стратегий обусловлен целым рядом факторов, то мы решили подробнее остановится на рассмотрении их относительно той возрастной группы, на которую направлено наше исследование.

Рассмотрев ряд исследований, мы описали каким образом стрессовая ситуация влияет на процесс совладания, А так же были рассмотрены эмпирические исследования, посвященные описанию влияния интеллектуальных, личностных и эмоциональных особенностей на предпочтение стратегий совладания.

Обобщая весь нами изложенный материал, можно говорить о том, что выбор стратегии совладания обусловлен влиянием ситуации, которую подросток расценивает как стрессовую и рядом личностных особенностей.

Исследования в этой области продолжаются и по сей день.

**Глава 2. Методологическое обоснование исследования**

* 1. **Методологические основы и программа исследования**

Исходя из того, что сам феномен «совладающее поведение» стал изучаться относительно недавно, то, как и в отечественной психологии, так и за рубежом эта проблема привлекает внимание многих исследователей, причем не только психологической направленности. Кроме этого, стоит отметить, что по изучению поведения подростков в состоянии стресса имеется очень малое количество исследований, что еще раз подтверждает актуальность нашей проблемы.

**Объектом** исследования являлись учащиеся 11-ых классов.

**Предметом** исследования являлись личностные качества учащихся 11-ых классов.

**Цель исследования:** выявить качества личности, определяющие выбор копинг – стратегии в подростковом возрасте.

В соответствии с поставленной целью были определены следующие **задачи** исследования:

1. Изучение основных теоретических работ, посвященных исследованию совладающего поведения;

2. Подбор методик для исследования поставленной проблемы и выбор личностных качеств, которые будут исследоваться;

3. Конструирование выборки;

4. Проведение эмпирического исследования;

5. Количественный и качественный анализ.

**Гипотеза исследования:**

Выбор копинг-стратегий обусловлен личностными особенностями подростков, такими как: агрессивность, враждебность, эмоциональный интеллект, стрессоустойчивость, механизмы психологической защиты.

Этапы эмпирического исследования

В соответствии с выдвинутой гипотезой и задачами исследования, эмпирическое исследование проводилось в два этапа.

На первом этапе была сформирована выборка, состоящая из 56 учащихся старшего подросткового возраста. Среди них 36% – мальчики и 64% девочки, в возрасте от 16 до 17 лет.

На втором этапе осуществлялось изучение и сравнение полученных нами данных.

Освоение данной проблемы на теоретическом уровне позволило нам глубже разобраться в проблеме, определить перспективы дальнейших исследований в данной области.

Полученные данные могут быть использованы на практике при изучении стратегий поведения в состоянии стресса и психологических особенностей обуславливающих их. Так же в условиях образовательного учреждения результаты могут служить помощью в построении консультирования детей в рамках психологической подготовки учащихся к сдаче Единого Государственного экзамена.

Изучение индивидуально – психологических качеств, влияющих на выбор копинг – стратегии в подростковом возрасте, строилось на *основе методологических принципов*, разработанных в отечественной психологии Леонтьевым А.Н, Рубинштейнгм С.Л.

Исходной методологической концепцией при изучении влияния индивидуально – психологических особенностей на выбор копинг – стратегий личностью подростка является *принцип единства сознания и деятельности.*

Согласно этому принципу, ситуация воспринимаемая подростками оценивается согласно их жизненному опыту, убеждениям, психологическим особенностям. Субъективная оценка ситуации порождает особый вид деятельности, то есть «запускает» ряд психологических защит и совладающее поведение. Совладание со стрессом так же сознательно оценивается подростками и при условии, что выбранная стратегия оказалась эффективной «копинг» завершается в случае, если выбранная стратегия не оказалась продуктивной, выбирается другая.

Наряду с принципом единства сознания и деятельности, в нашем исследовании использовался *принцип системности*. Согласно этому принципу, личность подростка состоит из системы качеств, которые тесно взаимодействуют между собой, формируются и изменяются под влиянием различных факторов. Определяют способы поведения личности подростка в трудных жизненных ситуациях, то есть влияют на выбор копинг – стратегий.

Другой важный для нас принцип – это *принцип детерминизма*. Согласно этому принципу, проблемная ситуация, в которую попадает подросток, преломляясь через его психику, вызывает определенные реакции на возникшую ситуацию. То есть побуждает подростка к выбору копинг стратегий, на выбор которых влияют индивидуально – психологические особенности личности подростка.

* 1. **Методы и методики исследования**

Выбор методов и методик исследования для получения информации осуществлялся в соответствии с целями и задачами данной работы. Нами были использованы следующие методы: метод тестирования, анкетирования,

методы математической статистики.

Анкетирование проводилось с целью уточнения социально – демографических данных, уровня стресса на момент исследования и некоторых особенностей характеризующих подростка в состоянии стресса.

**Авторская анкета**. Специально разработанная анкета включает 17 вопросов и паспортичку. Первый вопрос выявляет уровень стресса на данный момент; второй вопрос определяет частоту возникновения стрессового состояния; третий направлен на выяснение того, какие стрессовые ситуации оказывали на респондентов сильное влияние; с помощью четвертого вопроса мы выясняли что является причиной стрессового состояния чаще всего; пятый вопрос выявляет что является причиной стресса, связанного с родителями; шестой вопрос позволил выяснить что является причиной стресса, связанного с педагогами; седьмой вопрос направлен на выяснение причин стресса, связанного с одноклассниками и друзьями; восьмой вопрос выявляет как часто причиной стрессового состояния являются другие люди (родители, учителя, одноклассники, близкие родственники, друзья, незнакомые люди); девятый вопрос направлен на выяснение того, насколько сильно подростки нуждаются в поддержке от других людей в состоянии стресса; десятый вопрос определяет частоту обращения за поддержкой к другим людям в состоянии стресса (родители, учителя, одноклассники, близкие родственники, друзья, незнакомые люди); одиннадцатый вопрос выявляет предпочитаемою форму поддержки в стрессовом состоянии; двенадцатый вопрос выявляет каким образом подростки справляются со стрессом; тринадцатый вопрос выявляет каким образом справляются со стрессом в семье подростка; четырнадцатый вопрос выявляет то, как справляются со стрессовой ситуацией в семье подростка; пятнадцатый вопрос направлен на выяснение чувств, сопровождающих стрессовое состояние; шестнадцатый вопрос направлен на выяснение того, какие мысли возникают в стрессовом состоянии; семнадцатый вопрос выявляет какой способ борьбы со стрессом является наиболее эффективным. Кроме этого, анкета содержит паспортичку, которая включает информацию о поле, возрасте, материальном благосостоянии, составе семьи, в которой вырос испытуемый.

Метод тестирования являлся основным методом и использовался для диагностики выбранных нами личностных особенностей.

**Методика для диагностики механизмов психологической** защиты (Р.Плутчик, Г.Келлерман, Х.Р.Конте, адаптация Е.С.Романова, Л.Р.Гребенников).

Тест-опросник для измерения степени использования индивидом (группой) различных механизмов защиты был разработан Р.Плутчиком в соавторстве с Г. Келлерманом и Х.Р.Контом в 1979 году.

С помощью опросника Плутчика – Келлермана – Конте можно исследовать уровень напряженности 8 основных психологических защит.

Этот тест содержит: инструкцию; 97 вопросов, на которые можно ответить, выбрав 1 вариант из 2-х возможных («да» или «нет»).

Обработка результатов заключается в подсчете количества положительных ответов по каждой из 8-ми шкал, в соответствии с ключом. В данной методике представлены такие шкалы как:

1. Отрицание. Механизм психологической защиты, посредством которого личность либо отрицает некоторые обстоятельства, которые вызывают тревогу, либо не воспринимается.

2. Подавление (вытеснение). Вытеснение – механизм психологической защиты, с помощью которого нежелательные для личности желания, мысли, чувства, вызывающие тревогу, становятся бессознательными.

3. Регрессия. Механизм психологической защиты, с помощью которого личность в своих поведенческих реакциях стремится избежать тревоги путем перехода на более ранние стадии развития.

4. Компенсация – механизм психологической защиты, проявляющийся в попытках найти подходящую замену реального или воображаемого недостатка, дефекта нестерпимого чувства другим качеством, чаще всего с помощью фантазирования или присвоения себе свойств, достоинств, ценностей, поведенческих характеристик другой личности.

5. Проекция – механизм психологической защиты, с помощью которого неприемлемые для личности чувства и мысли приписывается другим людям и таким образом становятся как бы вторичными.

6. Замещение – механизм психологической защиты, который проявляется в разрядке подавленных эмоций (чаще враждебности и гнева), направленных на объекты, представляющие меньшую опасность или более доступные, чем те, что вызвали отрицательные эмоции и чувства.

7. Интеллектуализация механизм психологической защиты, который развивается в раннем подростковом возрасте для сдерживания эмоции ожидания или предвидения боязни пережить разочарование. Данный механизм, предполагает подробный анализ и истолкование событий для развития чувства собственного контроля над любой ситуацией.

8. Реактивное образование – механизм психологической защиты, который развивается для сдерживания радости обладания определенным объектом и возможности использования его определенным образом.

**Опросник агрессивности Баса-Дарки.**

Данный опросник был адаптирован А.А. Хваном, Ю.А. Зайцевым и Ю.А. Кузнецовой в 2005 году. Направлен на количественное и качественное исследование проявления основных видов агрессии и враждебности.

Предназначен для исследования лиц подросткового, юношеского возрастов и взрослых.

Опросник содержит: инструкцию; 75 утверждений, на которые можно ответить, выбрав 1 вариант из 2х возможных («да» или «нет»).

Обработка результатов заключается в подсчете количества положительных и отрицательных ответов по каждой из 8ми шкал и 2х дополнительных шкал (индексов), в соответствии с ключом. Здесь представлены такие шкалы как:

1. Физическая агрессия – использование физической силы против другого лица.

2. Косвенная агрессия – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.

3. Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).

4. Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

5. Обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.

6. Подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.

7. Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы, оскорбления).

8. Чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

Кроме этого, опросник содержит 2 индекса: индекс враждебности, который включает в себя 5 и 6 шкалы и индекс агрессивности, включающий в себя шкалы 1, 3, 7. Эти индексы подсчитываются с помощью суммы полученных баллов по шкалам входящим в индекс.

**Способы совладающего поведения Р. Лазаруса. (Копинг тест Лазаруса).**

Копинг тест был разработан Р. Лазарусом и С. Фолкман, адаптирован Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М.С. Замышляевой. Является одной из первых методик для измерения копинга.

Данный опросник предназначен для определения способов преодоления трудных жизненных ситуаций.

Опросник включает: инструкцию; 50 утверждений, каждое из которых отражает определенный способ поведения в трудной жизненной ситуации; 8 субшкал:

1. Конфронтационный копинг – враждебное восприятие любой стрессовой ситуации и враждебный ответ на нее;

2. Дистанцирование – преодоление негативных переживаний, связанных с возникшей проблемой с помощью снижения ее значимости, серьезности;

3. Самоконтроль – преодоление негативных переживаний, связанных с возникшей проблемой с помощью подавления и сдерживания эмоций;

4. Поиск социальной поддержки – преодоление негативных переживаний, связанных с возникшей проблемой с помощью стремления обратиться за поддержкой к другим людям;

5. Принятие ответственности – принятие ответственности в решении возникшей проблемы;

6. Бегство – избегание – уход от решения проблемы;

7. Планирование решения проблемы – выработка точного плана выхода из сложившейся ситуации;

8. Положительная переоценка – стремление увидеть в любой ситуации свои плюсы, положительные стороны.

Обработка результатов заключается в подсчете суммы баллов по каждой шкале в соответствии с ключом.

**Тест на эмоциональный интеллект Н. Холла (Тест EQ).**

Методика на эмоциональный интеллект разработанная Н. Холлом позволяет оценить как человек использует эмоции в жизни и учитывает разные стороны эмоционального интеллекта.

Данный тест содержит инструкцию, 30 высказываний, на каждое из которых испытуемый отвечает баллом, показывая степень своего согласия с ним; 5 шкал:

1. Эмоциональная осведомленность – это осознание и понимание своих эмоций, а для этого постоянное увеличение числа эмоций;

2. Управление своими эмоциями – это произвольное управление своими эмоциями;

3. Самомотивация – это управление своим поведением, за счет управления своими эмоциями;

4. Эмпатия – это понимание эмоций других людей, умение сопереживать эмоциональному состоянию другого человека, а так же готовность оказать поддержку;

5. Управление эмоциями других людей – это умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей.

Обработка результатов заключается в подсчете баллов по каждой шкале с учетом знака ответов (+ или -).

**Тест на самооценку стрессоустойчивости личности.**

Этот тест был разработан Лукашевич Е.Е. (педагог – психолог).

Данный тест направлен на оценку уровня стрессоустойчивости личности подростка.

Тест содержит инструкцию; 18 утверждений, на каждое из которых необходимо ответить, выбрав один из вариантов ответа (редко, иногда, часто).

Обработка результатов заключается в суммировании числа баллов, когда варианту ответа «редко» соответствует 1 балл, варианту ответа «иногда» соответствует 2 балла, варианту ответа «часто» соответствует 3 балла. Получившаяся сумма баллов соотносится с одним из уровней стрессоустойчивости (очень низкий, низкий, ниже среднего, чуть ниже среднего, средний, чуть выше среднего, выше среднего, высокий и очень высокий).

**Глава 3. Результаты эмпирического исследования личностных детерминант совладающего поведения подростков**

**3.1. Изучение влияния специфики переживания стресса на выбор стратегии совладания личностью подростка**

В начале нашего исследования, мы распределили всех респондентов по уровню стресса.

Таблица 3

Распределение респондентов по уровню стресса

|  |  |
| --- | --- |
| Уровень стресса  | Количество респондентов (%) |
| Высокий  | 7,1 |
| Средний  | 55,4 |
| Низкий  | 37,5 |

Большинство респондентов оценивают свой уровень стресса как средний (55.4 %). Кроме этого, стоит отметить то, что респондентов с низким уровнем и, особенно, с высоким уровнем стресса гораздо меньше. Возможно, это связанно с тем, что большинство из них не хотели давать крайних оценок, не хотели выделиться среди других, и поэтому давали усредненные ответы.

Следующим шагом нашего исследования мы решили проверить наличие корреляционных связей между наиболее частыми причинами стресса и копинг – стратегиями, выбираемыми подростками как наиболее эффективные.

Корреляционный анализ показал, что подростки, для которых травма или болезнь является наиболее частой причиной стресса, считают наиболее эффективной копинг – стратегией конфронтацию (r = 0.3, при p ≤ 0.05) (рис. 1).

Конфронтация как наиболее эффективная копинг – стратегия

Травма или болезнь как наиболее частая причина стресса

Рис. 1. Взаимосвязь частых причин стресса и наиболее эффективной копинг – стратегии

Условные обозначения:

Положительная связь:

Подростки в состоянии стресса, вызванного травмой или болезнью склонны справляться с ним самостоятельно. Для них характерны стремление продолжать жить в привычном для них режиме, несмотря на дискомфорт (ограничение в движениях, предписанная диета, процедуры, болевые ощущения и многое другое). То есть активно, но не всегда целенаправленно справляться с возникшими трудностями. Это все указывает на выбор подростками такой копинг – стратегии как конфронтация.

Подростки, для которых конфликты с родственниками является наиболее частой причиной стресса, считают наиболее эффективными копинг – стратегиями конфронтацию (r = 0.29, при p ≤ 0.05) и принятие ответственности (r = 0.4, при p ≤ 0.01).

Конфликты с родственниками как наиболее частая причина стресса

Принятие ответственности как наиболее эффективная копинг – стратегия

Конфронтация как наиболее эффективная копинг – стратегия

Рис. 2. Взаимосвязь частых причин стресса и наиболее эффективных копинг – стратегий

Условные обозначения:

Положительная связь:

В такой ситуации подростки нередко проявляют активность, которая чаще всего не приводит к разрешению конфликтов. Они склонны настаивать на своем, отстаивая свои интересы с помощью неоправданного упорства. Но, в тоже время, они склонны испытывать чувство вины из – за возникших конфликтов с близкими им людьми. Они пытаются анализировать свои действия и предугадывать последствия этих действий. Такое поведение в стрессовом состоянии указывает на следование таким копинг – стратегиям как конфронтация и принятие ответственности.

Подростки, для которых изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна является наиболее частой причиной стресса, считают наиболее эффективной копинг – стратегией самоконтроль (r = 0.3, при p ≤ 0.05).

Самоконтроль как наиболее эффективная копинг – стратегия

Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна как наиболее частая причина стресса

Рис. 3. Взаимосвязь наиболее частых причин стресса и наиболее эффективной копинг – стратегии

Условные обозначения:

Положительная связь:

Частые нарушения сна как причина стресса приводит к нарушениям в эмоциональной сфере (повышенная раздражительность, импульсивность в поведении), кроме этого можно отметить снижение концентрации внимания. Для преодоления такого состояния необходимо хорошо контролировать свои эмоции, свое поведение. Вероятно поэтому, подростки наиболее эффективной копинг – стратегией считает самоконтроль.

Подростки, для которых изменение привычек, связанных с питанием является наиболее частой причиной стресса, считают наиболее эффективной копинг – стратегией самоконтроль (r = 0.51, при p ≤ 0.05) (рис. 4).

Самоконтроль как наиболее эффективная копинг – стратегия

Изменение привычек, связанных с питанием как наиболее частая причина стресса

Рис. 4. Взаимосвязь частых причин стресса и наиболее эффективной копинг – стратегии

Условные обозначения:

Положительная связь:

Неправильное питание или диета способствуют тому, что подросток становится раздражительным, несколько агрессивным. Вся деятельность, направленная на разрешение стрессовой ситуации проявляется в контроле своих эмоций, поступков и поведения в целом. Вероятнее всего поэтому, подростки считают копинг – стратегию самоконтроль наиболее эффективной.

Подростки, для которых конфликты с учителями являются наиболее частой причиной стресса, считают наиболее эффективной копинг – стратегией положительную переоценку (r = 0.3, при p ≤ 0.05).

Конфликты с учителями как наиболее частая причина стресса

Положительная переоценка как наиболее эффективная копинг – стратегия

Рис. 5. Взаимосвязь частых причины стресса и наиболее эффективной копинг – стратегии

Условные обозначения:

Положительная связь:

Учащиеся вступают в конфликты с учителями в основном в старшем подростковом возрасте. Этими конфликтами они пытаются показать всем окружающим, насколько они самостоятельны. Это является для подростков основным в конфликте, а то, что это может отражаться на их успеваемости, стать причиной конфликтов с родителями не принимается ими во внимание. Вероятнее всего, именно это влияет на выбор копинг – стратегии положительная переоценка как наиболее эффективной.

После чего мы перешли к анализу взаимосвязи причин стрессового состояния, связанного с другими людьми и тех копинг – стратегий, которые подростки считают наиболее эффективными.

Корреляционный анализ показал, что подростки, у которых причиной стресса, связанного с родителями являются их увлечения, наиболее эффективной копинг – стратегией считают бегство – избегание (r = 0.41, при p ≤ 0.01).

Увлечения подростков как причина стресса, связанного с родителями

Бегство – избегание как наиболее эффективная копинг – стратегия

Рис. 6. Взаимосвязь причин стресса, связанного с родителями и наиболее эффективных копинг – стратегий

Условные обозначения:

Положительная связь:

Вероятнее всего увлечения подростков являются достаточно значимыми для них. Такое недовольство родителей увлечениями подростки не считают за проблему, скорее всего они продолжают заниматься своим хобби не смотря на запреты родителей (реакция протеста). Именно поэтому, подростки полагают, что для разрешения стресса, вызванного несовместимостью интересов, наиболее эффективной копинг – стратегией является бегство – избегание.

Подростки, у которых причиной стрессового состояния, связанного с родителями является то, что они мало помогают по дому, не выполняют просьбы и поручения от родителей, наиболее эффективной копинг – стратегией считают самоконтроль (r = 0.38, при p ≤ 0.01) (рис. 7).

Самоконтроль как наиболее эффективная копинг – стратегия

Невыполнение просьб и поручений от родителей подростками как причина стресса, связанного с родителями

Рис. 7. Взаимосвязь причин стресса, связанного с родителями и наиболее эффективных копинг – стратегий

Условные обозначения:

Положительная связь:

Вероятнее всего, выбор копинг – стратегии самоконтроль как наиболее эффективной связано со стремлением подростка контролировать свои эмоции и поведение. Это не приведет к конфликту с родителями, позволит сохранить отношения с ними и избежать наказания.

Подростки, у которых причиной стрессового состояния, связанного с учителями является незаинтересованность предметом, наиболее эффективной копинг – стратегией считают поиск социальной поддержки (r = 0.38, при p ≤ 0.01).

Поиск социальной поддержки как наиболее эффективная копинг – стратегия

Незаинтересованность предметом как причина стресса, связанного с учителями

Рис. 8. Взаимосвязь причин стресса, связанного с учителями и наиболее эффективных копинг – стратегий

Условные обозначения:

Положительная связь:

Выбор такой копинг – стратегии, возможно, связан с тем, что учащиеся обращаются преимущественно к своим одноклассникам в поиске эмоциональной, информационной и действенной поддержки. Получение эмоциональной поддержки заключается в возможности быть услышанным и оправданным. Действенная поддержка будет выражаться в поиске тех, кто тоже не заинтересован предметом для оправдания своих неудач в изучении этого предмета. Обращение за информационной поддержкой заключается в получении информации по предмету, которая поможет исправить наверняка имеющиеся проблемы в его изучении.

Подростки, у которых причиной стрессового состояния, связанного с одноклассниками, являются оскорбление, сплетни, наиболее эффективной копинг – стратегией считают дистанциирование (r = 0.28, при p ≤ 0.05).

Дистанцирование как наиболее эффективная копинг – стратегия

Оскорбление, сплетни как причина стресса, связанного с одноклассниками

Рис. 9. Взаимосвязь причин стресса, связанного с одноклассниками и наиболее эффективных копинг – стратегий

Условные обозначения:

Положительная связь:

Возможно, выбор данной стратегии связан с желанием подростков отстраниться от такого сильного напряжения их сверстников и снизить свое эмоциональное напряжение. В ситуации, когда подростки расценивают такое поведение своих одноклассников как угрожающее им, стремятся решать проблему на расстоянии. В таких ситуациях эта копинг – стратегия является вполне эффективной.

Подростки, у которых причиной стрессового состояния, связанного с одноклассниками, является соперничество с ними, наиболее эффективными копинг – стратегиями считают положительную переоценку (r = 0.42, при p ≤ 0.01).

Положительная переоценка как наиболее эффективная копинг – стратегия

Соперничество с одноклассниками как причина стресса, связанного с одноклассниками

Рис. 10. Взаимосвязь причин стресса, связанного с одноклассниками и наиболее эффективных копинг – стратегий

Условные обозначения:

Положительная связь:

Не смотря на то, что соперничество с одноклассниками для подростка является стрессовой ситуацией, они находят в ней свою выгоду (положительные моменты). К ним можно отнести самоактуализацию, возможность отстоять свои интересы, привлечь к себе внимание других и многое другое. Вероятно, поэтому они выбирают эту копинг – стратегию как наиболее эффективную.

Подростки, у которых причиной стрессового состояния, связанного с одноклассниками, является грубость, несдержанность в отношениях, наиболее эффективной копинг – стратегией считают дистанцирование (r = 0.36, при p ≤ 0.01).

Дистанцирование как наиболее эффективная копинг – стратегия

Грубость, несдержанность в отношениях как причина стресса, связанного с одноклассниками

Рис. 11. Взаимосвязь причин стресса, связанного с одноклассниками и наиболее эффективных копинг – стратегий

Условные обозначения:

Положительная связь:

 Выбор такой копинг – стратегии как дистанциирование связан с тем, что подростки воспринимают такое поведение сверстников как угрожающее и стремятся решать данную проблему на расстоянии. Им наиболее важным представляется снизить свое эмоциональное напряжение. В такой ситуации этот копинг вполне уместен.

Далее мы решили посмотреть наличие значимых корреляционных связей между эмоциями, возникающими в стрессовом состоянии и копинг – стратегиями, которые подростки считают наиболее эффективными.

Подростки, у которых в стрессовом состоянии возникает чувство гнева, наиболее эффективной копинг – стратегией считают бегство – избегание (r = 0.3, при p ≤ 0.05) (рис. 12).

Бегство – избегание как наиболее эффективная копинг – стратегия

В состоянии стресса испытывают чувство гнева

Рис. 12. Взаимосвязь чувств, возникающих в состоянии стресса и наиболее эффективных копинг – стратегий

Условные обозначения:

Положительная связь:

Чувство гнева, сопровождающее стрессовое состояние, вызывает у подростка стремление снизить значимость возникшей ситуации для снятия эмоционального напряжения, которое вызвало чувство гнева. Подростки осознано пытаются уйти от решения проблемы. Такой способ разрешения стрессовой ситуации соответствует копинг – стратегии бегство – избегание.

Подростки, у которых в стрессовом состоянии возникает чувство стыда, наиболее эффективной копинг – стратегией считают положительную переоценку (r = 0.37, при p ≤ 0.01).

В состоянии стресса испытывают чувство стыда

Положительная переоценка как наиболее эффективная копинг – стратегия

Рис. 13. Взаимосвязь чувств, возникающих в состоянии стресса и наиболее эффективных копинг – стратегий

Условные обозначения:

Положительная связь:

Вероятнее всего, чувство стыда возникает из – за неспособности разрешить возникшую проблему и подростки в таком случае склонны к принятию необдуманных решений, поиску положительных сторон для оправдания себя перед другими, и враждебной реакции на тревожащую их ситуацию. Все это может являться причиной выбора копинг – стратегии положительной переоценки как наиболее эффективной.

Следующим шагом нашего исследования было проверить наличие значимых корреляционных связей между мыслями, возникающими в стрессовом состоянии и наиболее эффективными копинг – стратегиями, по мнению подростков.

С помощью корреляционного анализа нам удалось выяснить, что подростки, которые в стрессовом состоянии думают, что «это не существенные трудности и не все так плохо», наиболее эффективной копинг – стратегией считают положительную переоценку (r = 0.45, при p ≤ 0.01).

Положительная переоценка как наиболее эффективная копинг – стратегия

В состоянии стресса думают, что «это не существенные трудности и не все так плохо»

Рис. 14. Взаимосвязь мыслей, возникающих в состоянии стресса и наиболее эффективных копинг – стратегий

Условные обозначения:

Положительная связь:

Мысли о том, что не все та плохо могут указывать на то, что подростки любую ситуацию стараются проанализировать и выделить в ней положительный аспект. Эти мысли являются проявлением того, что подростки прибегают к такой копинг – стратегии как положительная переоценка.

 Подростки, которые в стрессовом состоянии «не теряют самообладания и контроля над собой и стараются никому не показывать своего состояния», наиболее эффективной копинг – стратегиями считают дистанцирование (r = 0.37, при p ≤ 0.01), а наименее эффективной планирование решения проблемы (r = -0.33, при p ≤ 0.05) (рис. 15).

В состоянии стресса «не теряют самообладания и контроля над собой и стараются никому не показывать своего состояния»

Планирование решения проблемы как наименее эффективная копинг – стратегия

Дистанцирование как наиболее эффективная копинг – стратегия

Рис. 15. Взаимосвязь мыслей, возникающих в состоянии стресса и копинг – стратегий

Условные обозначения:

Положительная связь:

Отрицательная связь:

Возникновение таких мыслей в стрессовом состоянии говорит о том, что совладающее поведение подростков в большей степени направлено на снижение эмоционального напряжения и снижения значимости возникшей проблемы и эмоциональной вовлеченности в эту проблему. Направленность подростков на контроль и сдерживание своих эмоций и поведения в целом, может свидетельствовать о том, что они не стремятся предпринимать какие – либо действия для решения существующей проблемы. Исходя из всего этого, неудивителен тот факт, что именно такую копинг – стратегию как планирование решения проблемы они считают наименее эффективной, а дистанцирование для них является наиболее эффективной.

Подростки, которые в стрессовом состоянии говорят себе, что «по сравнению с проблемами других людей их проблемы – это пустяк», наиболее эффективной копинг – стратегией считают конфронтацию (r = 0.36, при p ≤ 0.01) (рис. 16).

Конфронтация как наиболее эффективная копинг – стратегия

В состоянии стресса говорят себе, что «по сравнению с проблемами других людей их проблемы – это пустяк»

Рис. 16. Взаимосвязь мыслей, возникающих в состоянии стресса и наиболее эффективных копинг – стратегий

Условные обозначения:

Положительная связь:

Осознание подростками того, что они не могут справиться с проблемой которая, по сравнению с проблемами других, является пустяком раздражает их. Подростки начинают враждебно реагировать на стрессовую ситуацию, предпринимая действия, которые мало эффективны для решения имеющейся проблемы.

Таким образом, в ходе исследования влияния специфики переживания стресса на выбор стратегии совладания личностью подростка нами были рассмотрены особенности стресса, которые влияют на выбор копинг – стратегий.

Для начала мы всех испытуемых распределили по трем уровням стресса: низкий, средний и высокий. Мы выяснили, что большинство респондентов оценивают свой уровень стресса как средний. Мы предположили, что это связанно с тем, что большинство из них не хотели давать крайних оценок, не хотели выделиться среди других, и поэтому давали усредненные ответы.

Далее, нами было выяснено, что наиболее частые причины стресса; причины стресса, связанного с другими людьми, а так же чувства и мысли сопровождающие стресс, влияют на выбор копинг – стратегий.

Если проанализировать выбор копинг – стратегий по направленности, то можно выделить 2 закономерности:

1. Подростки склонны выбирать копинг – стратегии той направленности, которой соответствует сама ситуация, то есть причина стресса.

2. Чаще подростки склонны выбирать эмоционально фокусированные стратегии. Но, на наш взгляд, однозначно утверждать, что это является признаком неадаптивным поведением не стоит.

Во-первых, выбор стратегий эмоционально – фокусированной направленности обусловлен небольшим опытом в разрешении стрессовых ситуаций в силу возраста респондентов. И поэтому, наиболее эффективными для них кажутся те стратегии, которые в большей степени направлены на снижение эмоционального напряжения; проблемно – фокусированные будут использоваться ими не так продуктивно.

Во – вторых, в подростковом возрасте наиболее важной особенностью подростка является чувство взрослости. Возникновение стресса позволяет подростку продемонстрировать свою самостоятельность в разрешении проблем, осведомленность и некую компетентность по многим вопросам. Здесь для подростков самым главным является решение проблемы не для себя, а для окружающих. А для того, чтобы продемонстрировать окружающим, что проблема решена – достаточно снизить свое эмоциональное напряжение.

**3.2. Влияние условий социальной поддержки на выбор копинг – стратегий личностью подростка**

Изучение влияния условий социальной поддержки на выбор кпинг – стратегий подростками мы начади с того, что с помощью корреляционного анализа выяснили, что подростки, которые нуждаются в поддержке от других людей, находясь в стрессовом состоянии, наиболее эффективной копинг – стратегией считают поиск социальной поддержки (r = 0.31, при p ≤ 0.05) (рис. 17)

Поиск социальной поддержки как наиболее эффективная копинг – стратегия

Подростки, нуждающиеся в поддержке от других людей, находясь в стрессовом состоянии

Рис. 17. Взаимосвязь потребности в поддержке от других людей в стрессовом состоянии и наиболее эффективной копинг – стратегии

Условные обозначения:

Положительная связь:

Сама потребность в поддержке от других людей в состоянии стресса является основой для выбора такой копинг – стратегии как поиск социальной поддержки.

Следующим шагом нашего исследования мы обратились к анализу значимых корреляционных связей между предпочитаемой формой поддержки, получаемой подростками в стрессовой ситуации и наиболее эффективными копинг – стратегиями.

Корреляционный анализ показал, что подростки, для которых такая форма поддержки как «совет» является предпочтительной, наиболее эффективной копинг – стратегией считают принятие ответственности (r = 0.29, при p ≤ 0.05).

Предпочитают «совет» как форму поддержки в стрессовой ситуации

Принятие ответственности как наиболее эффективная копинг – стратегия

Рис. 18. Взаимосвязь предпочитаемой формой поддержки в стрессовом состоянии и наиболее эффективной копинг – стратегии

Условные обозначения:

Положительная связь:

Принимая совет как поддержку в стрессе, указывает на то, что подростки стремятся разрешить возникшую проблему. Они осознают свою включенность в слоившуюся ситуацию, анализируют свои ошибки. Но они не разрабатывают свой план решения проблемы, а придерживаются совету, данному им другими людьми.

Подростки, для которых такая форма поддержки как «возможность высказаться» является предпочтительной, наиболее эффективной копинг – стратегией считают поиск социальной поддержки (r = 0.31, при p ≤ 0.05).

Поиск социальной поддержки как наиболее эффективная копинг – стратегия

Предпочитают «возможность высказаться» как форму поддержки в стрессовой ситуации

Рис. 19. Взаимосвязь предпочитаемой формой поддержки в стрессовом состоянии и наиболее эффективной копинг – стратегии

Условные обозначения:

Положительная связь:

Выбираемая форма поддержки «возможность высказаться» заключается в том, что подростки делятся своими переживаниями с человеком, которому доверяют и ждут от него, прежде всего, эмоциональной поддержки. Это все влияет на выбор такой стратегии совладания как поиск социальной поддержки.

Подростки, для которых такая форма поддержки как «поездка за город, путешествие» является предпочтительной, наиболее эффективной копинг – стратегией считают конфронтацию (r = 0.36, при p ≤ 0.05).

Предпочитают «поездка за город, путешествие» как форму поддержки в стрессовой ситуации

Конфронтация как наиболее эффективная копинг – стратегия

Рис. 20. Взаимосвязь предпочитаемой формой поддержки в стрессовом состоянии и наиболее эффективной копинг – стратегии

Условные обозначения:

Положительная связь:

В состоянии стресса, осознавая невозможность справиться с ним, начинает раздражать подростков, и они, в свою очередь, начинают враждебно на нее реагировать. Одним из наиболее подходящих способов они считают смену обстановки, это помогает им отвлечься от сложившейся ситуации и снизить свое эмоциональное напряжение. Такая враждебная реакция на ситуацию, направленность на снижение своего эмоционального напряжения способствует выбору конфронтации как наиболее эффективной стратегии совладания.

Подростки, для которых такая форма поддержки как «рассказать анекдот или смешную историю» является предпочтительной, наиболее эффективной копинг – стратегией считают конфронтацию (r = 0.43, при p ≤ 0.01).

Конфронтация как наиболее эффективная копинг – стратегия

Предпочитают «рассказать анекдот или смешную историю» как форму поддержки в стрессовой ситуации

Рис. 21. Взаимосвязь предпочитаемой формой поддержки в стрессовом состоянии и наиболее эффективной копинг – стратегии

Условные обозначения:

Положительная связь:

Смешная история или анекдот, рассказанный кем – то способствует отвлечению от тревожащей ситуации подростка и снижению эмоционального напряжения. Смешная история или анекдот являются способом несерьезного реагирования на проблему. Такая форма поддержки и способ реагирования на ситуацию с помощью нее влияют на выбор такой стратегии совладания как конфронтация.

Подростки, для которых такая форма поддержки как «показать плюсы сложившейся ситуации» является предпочтительной, наиболее эффективными копинг – стратегиями считают положительную переоценку (r = 0.36, при p ≤ 0.01), принятие ответственности (r = 0.4, при p ≤ 0.01), поиск социальной поддержки (r = 0.47, при p ≤ 0.01) (рис 22).

Предпочитают «показать плюсы сложившейся ситуации» как форму поддержки в стрессовой ситуации

Положительная переоценка как наиболее эффективная копинг – стратегия

Принятие ответственности как наиболее эффективная копинг – стратегия

Поиск социальной поддержки как наиболее эффективная копинг – стратегия

Рис. 22. Взаимосвязь предпочитаемой формой поддержки в стрессовом состоянии и наиболее эффективных копинг – стратегий

Условные обозначения:

Положительная связь:

Подростки в состоянии стресса обращаются за поддержкой к другим людям, которые помогают им найти в ситуации положительные моменты. Переоценка ситуации является необходимой подростку для разрешения возникшей проблемы и снижения эмоционального напряжения. Указанная форма поддержки включает и поиск поддержки от других людей и переоценку ситуации и стремление подростков не только снизить эмоциональное напряжение, но и найти выход из сложившейся ситуации – все это оказывает влияние на выбор копинг – стратегий поиска социальной поддержки, принятия ответственности, положительной переоценки.

Подростки, для которых такая форма поддержки как «доказать, что бывает хуже» является предпочтительной, наиболее эффективной копинг – стратегией считают бегство – избегание (r = 0.32, при p ≤ 0.05) (рис. 23).

Бегство – избегание как наиболее эффективная копинг – стратегия

Предпочитают «доказать, что бывает хуже» как форму поддержки в стрессовой ситуации

Рис. 23. Взаимосвязь предпочитаемой формой поддержки в стрессовом состоянии и наиболее эффективных копинг – стратегий

Условные обозначения:

Положительная связь:

Доказательство того, что бывает хуже приводит к тому, что возникшая ситуация не кажется для подростков проблемной, поэтому они переключают внимание на более важные (как им кажется) «трудности». Такое отношение к проблеме ведет к тому, что подростки стремятся уклониться от разрешения проблемы. Поэтому данная форма поддержки приводит к тому, что подростки выбирают наиболее эффективной копинг – стратегией бегство – избегание.

Подростки, для которых такая форма поддержки как «заставили действовать, решать проблему» является предпочтительной, наиболее эффективной копинг – стратегией считают бегство – избегание (r = 0.28, при p ≤ 0.05).

Бегство – избегание как наиболее эффективная копинг – стратегия

Предпочитают «заставили действовать, решать проблему» как форму поддержки в стрессовой ситуации

Рис. 24. Взаимосвязь предпочитаемой формой поддержки в стрессовом состоянии и наиболее эффективной копинг – стратегии

Условные обозначения:

Положительная связь:

Поиск того, кто заставит решать проблему говорит о том, что подросток не расценивают сложившуюся ситуацию как проблемную. Они сами не стремятся что – либо предпринять, а надеются на поддержку со стороны и ждут, что проблема разрешится сама. Такая позиция в состоянии стресса и предпочитаемая форма поддержки влияют на выбор клпинг – стратегии бегство – избегание.

Подростки, для которых такая форма поддержки как «остаться одному» является предпочтительной, наиболее эффективными копинг – стратегией считают поиск социальной поддержки (r = 0.27, при p ≤ 0.05) и самоконтроль (r = 0.38, при p ≤ 0.01).

Предпочитают «остаться одному» как форму поддержки в стрессовой ситуации

Самоконтроль как наиболее эффективная копинг – стратегия

Поиск социальной поддержки как наиболее эффективная копинг – стратегия

Рис. 25. Взаимосвязь предпочитаемой формой поддержки в стрессовом состоянии и наиболее эффективных копинг – стратегий

Условные обозначения:

Положительная связь:

Здесь можно заметить некоторое противоречие формы поддержки и выбираемой стратегии совладания – поиска социальной поддержки. Вероятно, такой выбор можно объяснить таким способом: подростки, оказавшись в состоянии стресса, стараются не показывать окружающим своего состояния. Это, может быть связано с переживанием подростками, того, что их посчитают «слабыми», несамостоятельными (точнее не способными самостоятельно разрешить возникшую проблему), что для подростков из – за чувства взрослости является наиболее болезненным. Поэтому подростки стремятся вести себя так, как будто у них ничего не произошло, то есть контролируют свои эмоции и поведение в целом. Стараются избегать общения, особенно со сверстниками. Но как у каждого человека в большей или меньшей степени актуализируется потребность в поддержке со стороны. Таким образом, подростки, стремясь остаться одни, в состоянии стресса и контролируя свое поведение все – равно имеют потребность в поддержке от других людей. Это и обуславливает выбор таких копинг – стратегий как поиск социальной поддержки и самоконтроль.

Далее мы рассмотрим наличие значимых корреляционных связей между способами борьбы со стрессом подростками и наиболее эффективными копинг – стратегиями.

С помощью корреляционного анализа нам удалось выяснить, что подростки, которые справляются со стрессом с помощью прослушивания музыки наименее эффективной копинг – стратегией считают планирование решения проблемы (r = -0.33, при p ≤ 0.05).

Прослушивание музыки как способ борьбы со стрессом

Планирование решения проблемы как наименее эффективная копинг – стратегия

Рис. 26. Взаимосвязь способа борьбы со стрессом и наименее эффективной копинг – стратегией

Условные обозначения:

Отрицательная связь:

Прослушивание музыки в состоянии стресса, прежде всего, оказывает влияние на эмоциональную сферу подростков и способствует отреагированию эмоций и тем самым снижению эмоционального напряжения. Такой способ борьбы со стрессом не приводит к решению проблемы, но является достаточно эффективным для снижения эмоционального напряжения, поэтому проблемно – фокусированные копинг – стратегии не будут продуктивными, а планирование решения проблемы является именно проблемно – фокусированной копинг – стратегией. Возможно поэтому, подростки оценивают такую копинг – стратегию как наименее эффективную.

Подростки, которые справляются со стрессом с помощью прогулок с друзьями, наиболее эффективными копинг – стратегиями считают принятие ответственности (r = 0.3, при p ≤ 0.05) и конфронтацию (r = 0.39, при p ≤ 0.01).

Проулки с друзьями как способ борьбы со стрессом

Принятие ответственности как наиболее эффективная копинг – стратегия

Конфронтация как наиболее эффективная копинг – стратегия

Рис. 27. Взаимосвязь способа борьбы со стрессом и наиболее эффективных копинг – стратегий

Условные обозначения:

Положительная связь:

Прогулки с друзьями как способ борьбы со стрессом, в первую очередь, направлен на снижение эмоционального напряжения. В ходе общения с друзьями подростки несколько отвлекаются от возникшей проблемы. Но, несмотря на это, они не отрицают проблемы, а главное, не отрицает своей вовлеченности в проблему. Все это способствует тому, что подростки наиболее эффективными копинг – стратегиями считают конфронтацию и принятие ответственности.

Подростки, которые справляются со стрессовой ситуацией с помощью просмотра фильмов, наиболее эффективной копинг – стратегией считают самоконтроль (r = 0.39, при p ≤ 0.01) (рис. 28).

Самоконтроль как наиболее эффективная копинг – стратегия

Просмотр фильмов как способ борьбы со стрессом

Рис. 28. Взаимосвязь способа борьбы со стрессом и наиболее эффективных копинг – стратегий

Условные обозначения:

Положительная связь:

С помощью просмотра фильмов подростки, в первую очередь, пытаются сохранять свое спокойствие, вести себя так, как будто ничего не произошло. Просмотр фильмов позволяет им на некоторое время отвлечься, и принять решение не под влиянием эмоций, а на основе взвешенного решения. Такой способ борьбы со стрессом является основой для выбора копинг – стратегии самоконтроль как наиболее эффективной.

Подростки, которые справляются со стрессовой ситуацией с помощью компьютерных игр, наиболее эффективной копинг – стратегией считают конфронтацию (r = 0.28, при p ≤ 0.05).

Конфронтация как наиболее эффективная копинг – стратегия

Компьютерные игры как способ борьбы со стрессом

Рис. 29. Взаимосвязь способа борьбы со стрессом и наиболее эффективной копинг – стратегией

Условные обозначения:

Положительная связь:

Компьютерные игры могут способствовать снижению эмоционального напряжения с помощью вымещения агрессии на персонажей игры или с помощью победы в какой – либо игре (ощущают радость, превосходство). Победа в игре может еще ассоциироваться подростками с разрешением сложившейся ситуации. Таим образом, вымещение агрессии, совершение нецеленаправленной активности для разрешения проблемы способствует выбору конфронтации как наиболее эффективной копинг – стратегии.

Подростки, которые справляются со стрессовой ситуацией с помощью занятий спортом, наиболее эффективной копинг – стратегией считают планирование решения проблемы (r = 0.47, при p ≤ 0.01).

Занятия спортом как способ борьбы со стрессом

Планирование решения проблемы как наиболее эффективная копинг – стратегия

Рис. 30. Взаимосвязь способа борьбы со стрессом и наиболее эффективной копинг – стратегией

Условные обозначения:

Положительная связь:

В ходе спортивных тренировок, физических упражнений подростки концентрируются на своей проблеме, анализируют ситуацию и стараются продумать как им разрешить возникшую проблему. Вероятнее всего поэтому, подростки самой эффективной копинг – стратегией считают план решения проблемы.

Таким образом, входе исследования влияния условий социальной поддержки в стрессовом состоянии на выбор копинг – стратегий подростками мы выяснили, что те подростки, которые нуждаются в поддержке наиболее эффективной копинг – стратегией считают поиск социальной поддержки.

Так же в рамках этого исследования было выяснено то, каким образом предпочитаемая форма поддержки оказывает влияние на выбор копинг – стратегий.

Анализируя то, каким образом предпочитаемые подростками формы поддержки оказывают влияние на выбор стратегий совладания, мы обнаружили некую закономерность: подростки, предпочитающие те формы поддержки, которые в первую очередь способствуют снижению эмоционального напряжения, выбирают эмоционально – ориентированные стратегии совладания; и наоборот, предпочитая формы поддержки, способствующие разрешению проблемы, выбирают проблемно – ориентированные копинги.

Нами еще было выяснено то, что и способы борьбы со стрессом самих подростков оказывают влияние на выбор копинг – стратегий.

Итак, в итоге мы выяснили, что необходимость поддержки в стрессовом состоянии, частота обращения за поддержкой, а так же предпочитаемые формы поддержки и способы борьбы со стрессом влияют на выбор стратегий совладания.

**3.3. Влияние личностных особенностей подростков на выбор стратегий совладания**

Для того, чтобы определить, как индивидуально – психологические особенности личности влияют на выбор копинг – стратегии, мы рассмотрели такие личностные качества как: враждебность, агрессивность, физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражительность, негативизм, обидчивость, подозрительность, вербальная агрессия, чувство вины, эмоциональный интеллект и его составляющие, уровень стрессоустойчивости, механизмы психологической защиты.

Наше исследование мы начали с рассмотрения того, каким образом враждебность, агрессивность и отдельные ее виды влияют на особенность совладающего поведения подростков. Для этого мы использовали опросник агрессивности Басса – Дарки.

Для начала мы распределили респондентов по степени агрессивности и враждебности.

В результате проведенного исследования была определена степень агрессивности и враждебности данной выборки. Полученные данные отражены на рисунке 31.



Рис. 31. Степень агрессивности и враждебности респондентов

На основе полученных данных можно сделать вывод о том, что большая часть респондентов с низким уровнем агрессивности (48.3%) и средним уровнем враждебности (73.2%).

Эти данные позволят нам выяснить какие копинг – стратегии предпочтут подростки, не отличающиеся агрессивностью и враждебностью.

Далее была рассмотрена взаимосвязь степени агрессивности и враждебности и выбора копинг – стратегий подростками.

С помощью корреляционного анализа было выявлено, что подростки, у которых высокий уровень агрессивности (r = 0.38, при p ≤ 0.01) и враждебности (r = 0.31, при p ≤ 0.05) чаще используют такую стратегию совладания как конфронтация (рис. 32).

Высокий уровень агрессивности

Высокий уровень враждебности

Конфронтация как используемая стратегия – совладания

Рис. 32. Взаимосвязь степени агрессивности, враждебности и используемой стратегии – совладания

Условные обозначения:

Положительная связь:

Это связано с тем, что высокий уровень агрессии и враждебности как свойства личности предполагает агрессивное восприятие ситуации и агрессивный ответ на нее. Можно предположить, что все совладание со стрессом в таком случае будет заключатся в снижении эмоционального напряжения с помощью направления своей агрессии и враждебности на причину стресса или на других людей или на какой – либо объект. Таким образом, уровень агрессии и враждебности влияет на поведение в состоянии стресса, а значит и на выбор стратегии совладания.

С помощью этого же опросника было выяснено то, насколько отдельные виды агрессии выражены у исследуемой выборки (рис. 33)



Рис. 33. Выраженность отдельных видов агрессии у подростков

Помимо этого, мы выяснили, как отдельные виды агрессии личности подростка влияют на выбор копинг-стратегии. С помощью корреляционного анализа мы выяснили, что подростки, с высоким уровнем раздражения используют такие стратегии совладания как: бегство – избегание (r = 0.46, при p ≤ 0.01) и конфронтация (r = 0.33, при p ≤ 0.05).

Высокий уровень раздражения

Конфронтация как используемая копинг – стратегия

Бегство – избегание как используемая копинг – стратегия

Рис 34. Взаимосвязь уровня раздражения и используемых копинг – стратегий

Условные обозначения:

Положительная связь:

Раздражение как свойство личности часто приводит к тому, что самая незначительная трудность или стрессовая ситуация служит стимулом для возникновения грубости и вспыльчивости в поведении. Агрессивное воздействие на ситуацию ведет к тому, что подростки выбирают стратегию совладания конфронтацию. Учитывая то, что при высоком уровне раздражения такое поведение возникает достаточно часто, раздражение приводит к частому отрицанию ситуации как проблемной и стремлению уклониться от ее разрешения. Это может стать предпосылкой того, что подростки склонны выбирать такую стратегию совладания как бегство – избегание.

Подростки, с высоким уровнем негативизма используют такую копинг – стратегию как конфронтация (r = 0.3, при p ≤ 0.05).

Высокий уровень негативизма

Конфронтация как используемая копинг – стратегия

Рис. 35. Взаимосвязь уровня негативизма и используемой копинг – стратегии

Условные обозначения:

Положительная связь:

Такое качество как негативизм указывает на то, что поведение в состоянии стресса, направленное на борьбу против устоявшихся правил и обычаев предполагает то, что подросток не берет на себя ответственность в разрешении стрессовой ситуации. Они скорее, предпринимают необдуманные решения в разрешении сложившейся ситуации. Вероятно поэтому, подростки прибегают к использованию такой копинг – стратегии как конфронтация.

Подростки, с высоким уровнем вербальной агрессии, используют стратегию совладания – конфронтация (r = 0.41, при p ≤ 0.01) (рис. 36).

Конфронтация как используемая копинг – стратегия

Высокий уровень вербальной агрессии

Рис. 36. Взаимосвязь уровня вербальной агрессии и используемой копинг – стратегии

Условные обозначения:

Положительная связь:

Вербальная агрессия как свойство личности часто может приводить к конфликтам, агрессивной реакции на ситуацию. Это может проявляться в том, что любая ситуация, даже та, которая не несет в себе угрозы, может восприниматься как враждебная. В силу этого, подростки склонны часто вступать в конфликты, свои проблемы они разрешают с помощью оскорблений, угроз и прочее. Такой агрессивный ответ на ситуацию является причиной выбора стратегии совладания конфронтация.

Подростки, с высоким уровнем чувства вины, используют стратегию совладания принятие ответственности (r = 0.38, при p ≤ 0.01).

Принятие ответственности как используемая копинг – стратегия

Высокий уровень чувства вины

Рис. 37. Взаимосвязь уровня чувства вины и используемой копинг – стратегии

Условные обозначения:

Положительная связь:

Вероятно, подростки, осознавшие свои ошибки в решении проблемы, своей причастности в возникновении стресса, склонны к самокритике, анализу и продумыванию своих дальнейших и уже совершенных действий в решении проблемы. Наличие чувства вины у подростков является предпосылкой выбора ими копинг – стратегии принятие ответственности. Данная стратегия, в отличие от других, характеризуется наличием чувства вины.

Далее мы проанализировали то, как эмоциональный интеллект влияет на выбор копинг – стратегий. Для этого мы использовали методику Н. Холла на эмоциональный интеллект (Тест EQ).

Сначала мы рассмотрели насколько каждая составляющая эмоционального интеллекта выражена у респондентов.



Рис. 38. Выраженность составляющих эмоционального интеллекта у респондентов

Корреляционный анализ показал, что подростки, с высоким уровнем эмоциональной осведомленности, используют такую стратегию совладания как положительная переоценка (r = 0.58, при p ≤ 0.01) (рис. 39).

Высокий уровень эмоциональной осведомленности

Положительная переоценка как используемая копинг – стратегия

Рис. 39. Взаимосвязь уровня эмоциональной осведомленности и используемой копинг – стратегии

Условные обозначения:

Положительная связь:

Осознание и понимание своих эмоций подростками позволяет им объективно оценить ситуацию и найти положительные моменты в сложившейся ситуации. Это, предположительно, является причиной для выбора стратегии совладания положительная переоценка.

Подростки, с низким уровнем управления своими эмоциями чаще используют такие стратегии совладания как: бегство – избегание (r = -0.53, при p ≤ 0.01) и поиск социальной поддержки (r = -0.31, при p ≤ 0.05).

Низкий уровень управления своими эмоциями

Поиск социальной поддержки как используемая стратегия совладания

Бегство – избегание как используемая стратегия совладания

Рис. 40. Взаимосвязь уровня управления своими эмоциями и используемых копинг – стратегий

Условные обозначения:

Отрицательная связь:

Невозможность управлять своими эмоциями и сдерживать их порождает стремление у подростков уклоняться от решения проблемы и направлять свое поведение, прежде всего, на снижение эмоционального напряжения. Разумеется, такой способ борьбы со стрессом не приведет к решению проблемы и даже снижению эмоционального напряжения, а скорее усугубит его. Вероятно, что осознаваемая невозможность самостоятельно справиться со стрессом ведет к поиску поддержки от других людей. Таким образом, можно предположить, что невозможность управления своими эмоциями влияет на выбор таких копинг – стратегий как: бегство – избегание и поиск социальной поддержки.

Далее мы рассмотрели влияние уровня стрессоустойчивости личности подростка на выбор копинг – стратегии. Для этого мы использовали тест на самооценку стрессоустойчивости личности Лукашевич Е.Е.

 Для начала мы всех респондентов распределили по уровням стрессоустойчивости.



Рис. 41. Уровень стрессоустойчивости респондентов

В результате проведенного исследования установлено, что большинство респондентов (66%) имеют средний уровень стрессоустойчивости.

Исходя из корреляционного анализа, можно сделать вывод: подростки с низким уровнем стрессоустойчивости используют такую стратегию совладания как конфронтация (r = 0.31, при p ≤ 0.05) (рис. 42).

Низкий уровень стрессоустойчивости

Конфронтация как используемая стратегия совладания

Рис. 42. Взаимосвязь уровня стрессоустойчивости и используемой стратегии совладания

Условные обозначения:

Положительная связь:

Можно предположить, что при низком уровне стрессоустойчивости стрессовые состояния возникают достаточно часто. Частое переживание стресса может привести к враждебному восприятию любой ситуации и враждебному ответу на нее. Вероятнее всего поэтому, подростки используют данную стратегию совладания.

Далее следует рассмотреть влияние механизмов психологической защиты на выбор копинг – стратегии подростками. Для этого нами была использована методика для диагностики механизмов психологической защиты (Р.Плутчик, Г.Келлерман, Х.Р.Конте).

Для начала мы проанализировали выраженность у подростков механизмов психологической защиты.

Рис. 43. Выраженность механизмов психологической защиты у респондентов

Корреляционный анализ выявил, что: подростки с наименьшей степенью выраженности механизма психологической защиты отрицание, чаще используют стратегии совладания поиск социальной поддержки (r = -0.28, при p ≤ 0.05) и самоконтроль (r = -0.26, при p ≤ 0.05).

Отрицание как наименее выраженный механизм психологической защиты

Поиск социальной поддержки как используемая стратегия совладания

Самоконтроль как используемая стратегия совладания

Рис. 44. Взаимосвязь механизмов психологической защиты и выбираемых копинг – стратегий

Условные обозначения:

Отрицательная связь:

Подростки, у которых механизм психологической защиты отрицание выражен слабо, не отрицают наличие проблемы. Неотрицание подростками проблемы ведет к попыткам разрешить сложившуюся ситуацию. Наиболее эффективной стратегией подростки считают самоконтроль. Данная стратегия позволяет им никому не демонстрировать свое состояние и неудачи в разрешении проблемы. Это может быть связано со стремлением подростков к самостоятельности.

Возникающие сложности с решением проблемы вынуждают подростков обращаться за поддержкой к другим людям. Так как проблема не отрицается и является трудной для разрешения, то подростки склонны использовать стратегию совладания поиск социальной поддержки.

Подростки, у которых в наибольшей степени выражен механизм психологической зашиты регрессия, используют такую стратегию совладания как бегство – избегание (r = 0.44, при p ≤ 0.01) (рис. 45).

Регрессия как наиболее выраженный механизм психологической защиты

Бегство – избегание как используемая стратегия совладания

Рис. 45. Взаимосвязь механизма психологической защиты и используемой стратегии совладания

Условные обозначения:

Положительная связь:

Использование этой стратегии связано с тем, что подростки воспринимают ситуацию как стрессовую и не стремятся разрешить ее. Возможно это, обуславливает выбор такой стратегии совладания как бегство – избегание.

Подростки, у которых в наибольшей степени выражен механизм психологической зашиты замещение, используют такую стратегию совладания как конфронтацию (r = 0.41, при p ≤ 0.01).

Конфронтация как используемая стратегия совладания

Замещение как наиболее выраженный механизм психологической защиты

Рис. 46. Взаимосвязь механизма психологической защиты и используемой стратегии совладания

Условные обозначения:

Положительная связь:

 Поведение в состоянии стресса характеризуется отреагированием эмоций гнева на людях или других объектах, не являющихся причиной стресса. Именно поэтому, подростки используют стратегию совладания конфронтацию.

Таким образом, нами было изучено влияние индивидуально – личностных особенностей на выбор копинг – стратегий личностью подростка. Для полноты и основательности исследования нами было выбрано и изучено влияние нескольких личностных особенностей на выбор копинга. Среди них такие как: агрессивность (а так же некоторые виды агрессии), враждебность, эмоциональный интеллект и его составляющие, стрессоустойчивость и механизмы психологической зашиты.

В итоге, мы пришли к таким выводам.

1. Агрессия как и некоторые виды агрессии (вербальная агрессия, косвенная агрессия, негативизм и другие) оказывают влияние на выбор стратегии совладания личностью подростка. Подростки с высокими уровнями агрессии чаще склонны выбирать те стратегии совладания, которые заключаются во враждебном реагировании на ситуацию, стремлении уклониться от решения проблем. Это такие стратегии совладания как: конфронтация, дистанцирование и бегство – избегание.

2. Влияние эмоционального интеллекта на выбор копинг – стратегий является неоднозначным. Во-первых, не все компоненты взаимосвязаны с выбором стратегии совладания (эмпатия, управление эмоциями других людей и самомотивация не оказывают влияние на выбор копинг – стратегий). Во – вторых, можно предположить, что высокий уровень эмоционального интеллекта влияет на выбор, прежде всего, проблемно – фокусированных стратегий, а низкий уровень эмоционального интеллекта влияет на выбор, прежде всего, эмоционально – фокусированных стратегий совладания. Кроме этого, учитывая такое «смешение» копингов по направленности, может указывать на то, что эмоциональный интеллект влияет и на эффективность использования выбранной стратегии совладания.

3. Низкий уровень стрессоустойчивости ведет к тому, что стрессовые ситуации часто переживаются. Незначительное эмоциональное напряжение или интеллектуальная загруженность способствуют возникновению стресса, что сильно может сказаться на самочувствии и работоспособности. Стресс в таком случае переживется довольно остро и подростки склонны считать, что самим им не справиться. Предположительно, именно это обуславливает выбор такой копинг стратегии как конфронтация.

4. Была выявлена взаимосвязь механизмов психологической защиты и копинг – стратегий. Напряженность механизмов психологической зашиты, например таких, которые способствуют тому, что подростки перестают осознавать проблему или уклоняются от ее решения или решают по средством способов, характерных для более раннего возраста (отрицание, подавление, регрессия) ведет к выбору таких копинг – стратегий, которые либо снижают эмоциональное напряжение, либо способствуют отвлечению от сложившейся ситуации или напротив, решение проблемы происходит за счет принятия помощи от других людей (самоконтроль, поиск социальной поддержки, бегство – избегание). Это выражается в том, что бессознательная психологическая защита определяет сознательный выбор способов поведения в ситуации стресса.

Результаты эмпирического исследования позволяют сделать определенные выводы.

 1. Причины стресса, а так же чувства и мысли сопровождающие стресс, влияют на выбор копинг – стратегий.

2. Необходимость поддержки в стрессовом состоянии, частота обращения за поддержкой, а так же предпочитаемые формы поддержки и способы борьбы со стрессом влияют на выбор стратегий совладания.

3. Агрессия как и некоторые виды агрессии (вербальная агрессия, косвенная агрессия, негативизм и другие) оказывают влияние на выбор стратегии совладания личностью подростка;

4. Влияние эмоционального интеллекта на выбор копинг – стратегий является неоднозначным. Во – первых, не все компоненты взаимосвязаны с выбором стратегии совладания (эмпатия, управление эмоциями других людей и самомотивация не оказывают влияние на выбор копинг – стратегий). Во – вторых, можно предположить, что высокий уровень эмоционального интеллекта влияет на выбор, прежде всего, проблемно – фокусированных стратегий, а низкий уровень эмоционального интеллекта влияет на выбор, прежде всего, эмоционально – фокусированных стратегий совладания. Кроме этого, учитывая такое «смешение» копингов по направленности, может указывать на то, что эмоциональный интеллект влияет и на эффективность использования выбранной стратегии совладания.

5. Низкий уровень стрессоустойчивости обуславливает выбор такой стратегии совладания как крнфронтация.

6. Была выявлена взаимосвязь механизмов психологической защиты и копинг – стратегий.

**ВЫВОДЫ**

По итогам проведенного теоретического и эмпирического исследований можно сформулировать следующие выводы.

1. Совладающее поведение – это целенаправленное социальное поведение, позволяющее субъекту справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией через осознанные стратегии действий и способов, адекватных личностным особенностям и ситуациям.

2. Большинство исследователей сходятся к такому мнению, что именно младший школьный возраст является периодом становления и дальнейшего развития копинг-стиля.

 Главным фактором, оказывающим влияние на формирование копинг – стиля является модель поведения родителей.

 3. В выборе стратегий совладания прослеживаются некоторые гендерные различия, что можно уже наблюдать в дошкольном и младшем школьном возрасте.

4. Анкетирование показало:

- что причины стресса, а так же чувства и мысли сопровождающие стресс, влияют на выбор копинг-стратегий;

- на выбор стратегий совладания влияют необходимость поддержки в стрессовом состоянии, частота обращения за поддержкой, а так же предпочитаемые формы поддержки и способы борьбы со стрессом.

5. Агрессия как и некоторые виды агрессии (вербальная агрессия, косвенная агрессия, негативизм и другие) оказывают влияние на выбор стратегии совладания личностью подростка. Подростки с высокими уровнями агрессии чаще склонны выбирать те стратегии совладания, которые заключаются во враждебном реагировании на ситуацию, стремлении уклониться от решения проблем. Это такие стратегии совладания как: конфронтация, дистанциирование и бегство – избегание.

6. Влияние эмоционального интеллекта на выбор копинг-стратегий является неоднозначным. Во-первых, не все компоненты взаимосвязаны с выбором стратегии совладания (эмпатия, управление эмоциями других людей и самомотивация не оказывают влияние на выбор копинг-стратегий). Во-вторых, можно предположить, что высокий уровень эмоционального интеллекта влияет на выбор, прежде всего, проблемно-фокусированных стратегий, а низкий уровень эмоционального интеллекта влияет на выбор, прежде всего, эмоционально-фокусированных стратегий совладания.

Кроме этого, учитывая такое «смешение» копингов по направленности, может указывать на то, что эмоциональный интеллект влияет и на эффективность использования выбранной стратегии совладания.

7. Низкий уровень стрессоустойчивости обуславливает выбор такой стратегии совладания как конфронтация. Мы предположили, что при низком уровне стрессоустойчивости стрессовые состояния возникают достаточно часто, а частое переживание стресса может привести к враждебному восприятию любой ситуации и враждебному ответу на нее. Вероятнее всего поэтому, подростки используют данную стратегию совладания.

8. Была выявлена взаимосвязь механизмов психологической защиты и копинг-стратегий. Напряженность механизмов психологической зашиты, например, таких как отрицание, подавление, регрессия, ведет к выбору таких копинг-стратегий, которые либо снижают эмоциональное напряжение, либо способствуют отвлечению от сложившейся ситуации.

 Решение проблемы происходит за счет принятия помощи от других людей (самоконтроль, поиск социальной поддержки, бегство – избегание). Это выражается в том, что бессознательная психологическая защита определяет сознательный выбор способов поведения в ситуации стресса.

Таким образом, проведенное теоретическое и эмпирическое исследование подтверждает то, что специфика переживания стресса, окружение и выбранные нами личностные особенности влияют на выбор копинг-стратегий.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В теоретической части дипломной работы была рассмотрена проблема понятий совладающего поведения, факторы, обуславливающие выбор той или иной копинг-стратегии, а так же рассмотрен ряд работ посвященных исследованию влияния личностных особенностей на выбор копинг – стратегии в подростковом возрасте.

Во второй главе представлены предмет и объект данного исследования, гипотеза, а также методологический «набор средств», с помощью которого проводилось данное исследование.

 В третьей главе, представлен анализ полученных эмпирических результатов и подведены итоги эмпирического исследования, подтвердившие исходную гипотезу.

Результаты нашего исследования показали, что на выбор копинг – стратегии подростками оказывают влияние не только их личностные особенности, но и специфика переживания стресса, в так же социальное окружение.

Полученные данные могут быть использованы при работе с подростками, которые находятся в процессе совладания со стрессовой ситуацией.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Абрамова Г.С. Возростная психология. – М.: Академический проект, 2001.

2. Аверин В.А. Психология детей и подростков: Монография. СПБ .: Питер, 1994.

3. Александрова, Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии / Л.А. Александрова. // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 // Под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. - Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. - С. 82-90.

4. Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова. // Психол. журнал, 1994. - № 1. - С. 3-18.

5. Балабанова Е.С. Гендерные различия стратегий совладания с жизненными трудностями // Социологические исследования. 2002, № 1.

6. Белорукова, Н.О. Семейные трудности и психологическое совладание с ними на разных этапах жизненного цикла семьи / Н.О. Белорукова. // Дисс.... канд. психол. наук. - Кострома, 2005.

7. Богомолов А.М. О человеке в экстремальной ситуации. Эмоциональная и интеллектуальная состовляющая отношения в выборе поведения / А.М. Богомолов. // Журнал прикладной психологии, 2004. – №2. – С.2 – 6

8. Божович Е.Д. Психологические особенности развития личности подростка. М.,1979.

9. Василюк Ф.Е. Психология переживания. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.

10. Вассерман, Л.И., Горьковая, И.А., Ромицына, Е.Е. Родители глазами подростка: психологическая диагностика в медико-педагогической практике / Л.И. Вассерман, И.А. Горьковая, Е.Е. Ромицина. Учебное пособие. - СПб.: Речь, 2004.

11. Ветрова И.И. Эмоциональный интеллект и разные виды совладания в подростковом возрасте// Психлогия стресса и совладающего поведения., материалы 3 международной научно – практической конференции, том 1, с 168 – 170

12. Возрастные и гендерные особенности копинг – поведения подростков О.П. Бартош, Т.П. Бартош

13. Выготский, Л.С. Педология подростка / Л.С. Выготский. // Собр. Соч. - М.: Педагогика, 1984. - Т.4.

14. Гаврилова Т.П. Личностная тревожность и проблемы подростков // Психологическая наука и образование. 1997, № 3. С. 27- 30

15. Грановская Р.М., Никольская И.М. Защита личности: психологические механизмы. / Р.М. Грановская, И.М. Никольская. - СПб.: Знание, 1999. - 352 с.

16. Гущина Т.В. Защитное и совладающее поведение в дисфункциональной семье в период кризиса. // Дисс.... канд. психол. наук / Т.В. Гущина. - Кострома, 2005. - 228 с

17. Жизненные проблемы и способы их разрешения школьниками 12-18 лет. (Кросс-культурное сравнение: Постдам – Санкт-Птербург). Коллективная монография. – СПб.: Изд-во РГПУ им А.И. Герцена, 2000. Потсдамский университет. Институт психологии, 2000.

18. Исаева Е.Р. Копинг-поведение: анализ возрастных и гендерных различий на примере российской популяции // Вестник ТГПУ, Раздел «Психология». Вып. № 11 (89) 2009. – Томск: Изд-во ТГПУ, 2009. – с. 144-147

19. Исследование влияния личностных качеств на совладающее поведение старшеклассников и студентов, Улезко Е.Н: Вестник Брянского государственного университета №5/ 2010., с 117 – 122

20. Киршбаум Э., Еремеева А. Психологическая защита. - М.: "Смысл", 2000

21. Киселева О.В. Влияние личностных особенностей на выбор копинг – стратегий у подростков с нарушениями и без нарушений поведения

22. Концепция копинга: определение, функция и виды http://www.psyhologyguide.ru/psyhols-1155-1.html

23. Копинг: справляемся со стрессом http://[www.psychologos.ru](http://www.psychologos.ru) /articles/ view/ koping\_dvoe\_zn\_\_spravlyaemsya\_so\_stressom/-1

24. Корытова Г. С. Защитное и совладающее поведение личности: теоретические основания / Г.С. Корытова. - Улан-Удэ; Изд-во БГУ, 2006. - 292 с.

25. Крюкова Т.Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения. // Психол. журн., 2005. Т.26. №2. С. 5-15.

26. Крюкова, Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы / Т.Л. Крюкова. - Кострома: Изд-во КГУ им. НА. Некрасова, 2007.

27. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения / Т.Л. Крюкова. // Монография. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова - Студия оперативной полиграфии, Авантитул, 2004.

28. Куфтяк Е.В. Факторы становления совладающего поведения в детском и подростковом возрасте http: //www.psystudy. com/index.php/num/ .html

29. Либина А., Либин А. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами? / Стиль человека: психологический анализ. М.: Смысл, 1998. С. 190 - 204.

30. Либина А Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации http://mreadz.com/new/index.php?id=289937&pages=73

31. Маркелова Н.А Интеллектуальные способности как фактор совладающего поведения старшеклассников// // Психлогия стресса и совладающего поведения, материалы 3 международной научно – практической конференции, том 1, с 261 – 263

32. Москвитина О.А Половозрастная специфика использования способов и стратегий поведения в трудных жизненных ситуациях http://www.superinf.ru/view\_helpstud.php?id=5617

33. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями / К. Муздыбаев. // Журнал социологии и социальной антропологии, 1998. - Т.1. - Вып. 2. - С. 3.

34. Нартова-Бочавер, С.К. «Сорing-behavior» в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психол. журнал, 1997. - № 5. - С. 20-30.

35. Останина, Н.В. Подходы к классификации копинг-поведения в научной литературе // Известия Российского гос. Пед. Ун-та им. А.И. Герцена № 70-2 2008, с. 127-131.

36. Останина Н.В. Теоретические основы формирования копинг-поведения учащихся // Вестник ЧГПУ. – 2009. - №1. – С. 109-120.

37. Прихожан A.M. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. Воронеж: НПО «Модэк», 2000.

38. Психология подростка. Учебник // Под ред. член-кор. РАО А.А.Реана. – СПб.: «Прайм-Евро-знак», 2003

39. Рассказова Е.И., Гордеева, Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований// МГУ им. Ломоносова – 2011. - №3 (17)

40. Ремшмидт X. Подростковый возраст. Проблемы становления личности. –М., 1994.

41. Сидорова Е.Н. Возрастные изменения у школьников поиска решения в проблемной ситуации // Вопр. психол. 1988. №1. С. 92-98.

42. Сирота Н. А. Копинг-поведение в подростковом возрасте: Дис. докт. мед. наук. СПб., 1994

43. Совладающее поведение: аналитический обзор зарубежных исследований http://www.moluch.ru/conf/psy/archive/157/7325/

44. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы: монография/под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюкова, Е.А. Сергиенко. – М.: Институт психологии РАН, 2008

45. Стрельцова И.П. К проблеме эффективности копинг – поведения // Психология и культура. Ежегодник РПО: В 8 т. СПб: Из-во СПбгу, 2003 – Т.7 С 379 – 383

46. Стрельцова И.П. Представление подростков и юношей о трудных ситуациях и стратегиях совладающего поведения в них / И.П. Стрельцова. – Дисс. …канд. псих. наук. – М., 2003

47. Тарабакина Л.В. Эмоциональный мир подростка: Монография. М., 2006;

48. Тарабакина Л.В. Эмоциональное развитие подростков: Учебное пособие. СПб., 2007

49. Теоретические основы изучения особенностей копинг-стратегий у подростков http:// studopedia.ru/4\_5840\_ glava-- teoreticheskie- osnovi-izucheniya – osobennostey – koping – strategiy – u - podrostkov.html

50. Трущенко М. Н. Проблема совладающего поведения в психологической литературе [Текст] // Психологические науки: теория и практика: материалы междунар. науч. конф. (г. Москва, февраль 2012 г.). — М.: Буки-Веди, 2012. - С. 13-16

51. Туманова Е.Н. Помощь подростку в кризисной ситуации жизни. – Саратов,2002

52. Тышкова М. Исследование устойчивости личности детей и подростков в трудных ситуациях. / М. Тышкова // Вопросы психологии, 1987, - № 1. - С. 27-34

53. Ушакова Т.Н. Теоретические подходы к изучению соотношения механизмов психологической защиты и совладающего поведения /Т.Н. Ушакова. – Материалы международной научно-практической конференции: Психология XXI века. Актуальные проблемы и тенденции развития. – М.: Изд-во МНЭПУ, 2007. – С. 136-138

54. Фролова С.В. Исследование стратегий преодоления кризисных ситуаций в подростковом возрасте // Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях. Саратов, 2005. С. 10 -18

55. Хачатурова М.Р. Совладающий репертуар личности: обзор зарубежных исследований// Психология. Журнал ВШЭ. 2013. Т. 10, № 3.С. 160 – 169

56. Хухлаева Ольга Владимировна : Психология подростка : : учеб. Пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 031000 – Педагогика и психология / О. В. Хухлаева. - 2-е изд., испр. М. : Academia , 2005

57. Церковский А.Л. Современные взгляды на копинг-проблему// Вестник ВГМУ. – 2006. Т. 5. - №3. – С. 112-121.

58.Яковлева С.А Особенности совладающего поведения старшеклассников с учётом локуса контроля

59. Ялтонский В.М., Сирота Н.А. Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков. // Обозр. психиатр. и мед. психол. – 1994. – №1. 63 – 64 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ