

МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

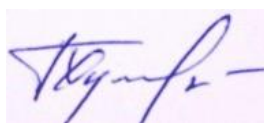
Кафедра социальной психологии образования и развития

**Соотношение свойств личности и совладания в младшем и
старшем подростковом возрасте**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 2 курса 244 группы
Направления (специальности) 44.04.02 Психолого-педагогическое
образование, Психология образования
Факультета психолого-педагогического и специального образования

Блюминой Марии Петровны



Научный руководитель:

к.пед.н., доцент

Т.В. Хуторянская

подпись

дата

Зав. кафедрой

доктор психол. наук, профессор

Р. М. Шамионов

подпись

дата

Саратов 2020

ВВЕДЕНИЕ

Вопросы совладающего поведения, в рамках психологии, становятся актуальными. Проблема совладания, выработка копинг-стратегий является одним из значимых аспектов преодоления стрессорной ситуации.

Устойчивость к стрессу может определяться уровнем мастерства, то есть, это способность человека разумно действовать в критической ситуации, адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, путем сохранения благоприятного функционирования своей психической деятельности. Владение собой является неотъемлемой частью личности, так как от психического состояния зависит любая жизнедеятельность человека.

Копинги, в отличие от психологических защитных механизмов, осознаваемы и считаются более «успешными» в разрешении трудных жизненных ситуаций. Выбор того или иного типа копинг-поведения, безусловно, зависит от свойств личности. Особенно важным является формирование копинг-стратегий в период первичной и вторичной социализации. Именно в этом возрасте происходит формирование значимых личностных особенностей, формирование ценностной системы, способов поведения.

Объект исследования: копинг-стратегии поведения.

Предмет исследования: соотношение свойств личности и совладающего поведения в младшем и старшем подростковом возрасте.

Цель исследования: выявить соотношение свойств личности и особенностей совладающего поведения в младшем и старшем подростковом возрасте.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ проблем соотношения свойств личности и совладания в младшем и старшем подростковом возрасте;
2. Установить различия в особенностях соотношения свойств личности и совладания в младшем и старшем подростковом возрасте.
3. Выявить взаимосвязи между свойствами личности и копинг-стратегий в младшем и старшем подростковом возрасте.

Гипотеза заключается в предположении о том, что существуют значимые взаимосвязи в особенностях соотношения свойств личности и совладания в младшем и старшем подростковом возрасте.

Методы исследования: теоретические методы (анализ и обобщение научной литературы, анализ учебных и научно-методических материалов), психодиагностика, математико-статистические методы (сравнительный анализ, корреляционный анализ), методы обобщения и интерпретации данных.

Методики исследования:

1. 14 факторный личностный опросник Р. Кеттелла (подростковый вариант).
2. Опросник «Волевые качества личности» М. Чумакова.
3. Опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса.
4. Методика диагностики направленности личности Б. Басса.

Практическая значимость: заключается в использовании полученных результатов для разработки практических рекомендаций по формированию конструктивных копинг-стратегий в подростковом возрасте. Разработка и внедрение программ, направленных на формирование эффективных стратегий поведения обращенных на преодоление стресса позволят оптимизировать негативные последствия подросткового кризиса на самых его пиках.

Структура работы. Магистерская работа общим объемом 86 страниц состоит из введения, двух глав, списка использованных источников и приложений.

Во введении обоснованы актуальности исследования, определены его цель, объект, предмет и исследовательские задачи. В первой главе представлены результаты теоретического исследования по проблеме соотношения свойств личности и совладания в младшем и старшем подростковом возрасте, дана операционализация понятия «совладания» и «копинг-стратегии», представлена проблема формирования этих компонентов в младшем и старшем подростковом возрасте. Вторая глава посвящена описанию результатов эмпирического исследования соотношения свойств личности и совладания в младшем и старшем подростковом возрасте. Список литературы состоит из 53

источников. В приложении представлены результаты статистического анализа эмпирических данных.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Первая глава «Теоретические аспекты изучения соотношения свойств личности и особенностей совладающего поведения в младшем и старшем подростковом возрасте» позволила провести теоретическое исследование по трем основным аспектам.

1. *Понятие о совладающем поведении личности.* Показано, что в соответствии с представлениями о стресс-копинге психологическая защита и копинг-стратегии рассматриваются с позиции их общего участия в осуществлении адаптивного поведения личности.

В настоящее время можно выделить три подхода в толковании понятия «копинг»:

1) как один из способов психологической защиты (трактуются в терминах динамики Эго), используемой для ослабления напряжения;

2) как относительно постоянную предрасположенность отвечать на стрессовые события определенным образом (рассматривается в терминах черт личности);

3) как динамический процесс столкновения субъекта с внешним миром, который определяется особенностями их взаимодействия на различных стадиях развития этого процесса.

Большинство подходов к проблеме преодоления построено вокруг двух предложенных Лазарусом и Фолкманом стратегий:

1) проблемно-ориентированный копинг (усилия направляются на решение возникшей проблемы);

2) эмоционально-ориентированный копинг (изменение собственных установок в отношении ситуации).

Лазарус выделяет следующие типы преодолевающего поведения:

Поведение, направленное на разрешение проблемы.

Эта модель поведения считается основой взрослого адаптивного

преодоления. Остальные виды совладающего поведения несут менее адаптивный характер.

Регрессия.

Вариант преодолевающего поведения, основой которого являются детские формы поведения, которые в младенчестве позволяли преодолеть проблемы путем перекалывания ответственности на других. Одним из вариантов регрессивного поведения считается алкоголизм и наркомания.

Отрицание.

Осознание окружающих событий представляется таким образом, что проблема как бы перестает существовать. Этот вид копинг-стратегии может быть полезным, если проблема разрешается сама собой. В противоположном случае подобная реакция только замедляет решение проблемы.

Инерция.

Состояние бездействия, основанное на мнении пациента, что в данной ситуации ничего нельзя предпринять и любые действия обречены. Такой модус поведения характерен для депрессивных, тревожно-мнительных пациентов, лиц, страдающих обсессивно-фобическими расстройствами.

Аффективные реакции.

Аффективная реакция выступает в виде необходимой мотивирующей силы для осуществления преодолевающего поведения, и очень часто возникновение такой реакции в ответ на фрустрацию превращается еще в одну проблему пациента, требующую психотерапевтического вмешательства.

2. Соотношение свойств личности и особенностей совладающего поведения личности. Исследования показали, что обязательным условием функционирования копинга является стрессовая нагрузка, которая возникает у личности. Появление эффективной стратегии обусловлено результативностью действий в контексте стресса.

Копинг воспринимается как изменяющийся процесс, не обязательно относящийся к личностным чертам или устойчивым диспозициям. В течение жизни людям приходится использовать широкий спектр как проблемно-ориентированных, так и эмоционально-ориентированных копинг-стратегий,

чтобы адаптироваться к изменяющимся стрессорам.

Лацарусом и Фолкманом было установлено, что в процессе онтогенеза люди пожилого возраста становятся больше ориентированы на копинги избегания, бегство, используют когнитивные установки.

Д.С. Черемисина, применительно к детям подросткового возраста пишет, что «они используют чаще всего копинг-стратегий «поиск социальной поддержки». Данной копинг является способом социального взаимодействия, ориентирован на социальную поддержку. Между тем этот копинг может по-разному реализовываться, может иметь как функцию защиты, с другой стороны, может рассматриваться как компонент межличностной зависимости, которая возникает в формате негативного эффекта. Чаще всего в подростковом возрасте функционируют 2-3 копинга, направленных на поиск социальной поддержки, избегание, контекст базовой стратегии, которая позволяет обеспечить функционирование и развитие психики подростка на низком уровне развития.

Копинг-поведение в подростковом возрасте характеризует определенные способы поведения личности для преодоления эмоционального стресса, фрустрационного состояния, выхода из трудных жизненных ситуаций.

Преодоление стрессовых ситуаций является стабилизирующим способом, который в итоге помогает подросткам адаптироваться в трудные периоды жизни. Копинг помогает подростку безболезненно адаптироваться в окружающей среде.

3. Психолого-педагогическая характеристика младшего и старшего подросткового возраста. Подростковый возраст является возрастом между детством и взрослостью. Он сопровождается половым созреванием, является началом перестройки физиологического организма, который обеспечивает скачок подростка во взрослую жизнь.

Физиологическая развитие в период школьного возраста является этой предпосылкой, которая влечет за собой развитие психических функций. Таким образом развития биологическая, физиологическая значительно стимулирует развитие психологических функций. Качественные изменения психических явлений развития гормональной сферы физического состояния тела меняет

эмоциональную сферу ребенка, активно обращай его к развитию личности и личностных особенностей.

Согласно существующей возрастной периодизации в психологии, например, периодизация Б.Д. Эльконина существуют такие феномены, которые описывают важные вехи развития психологического возраста. К таким явлениям относят, например ведущий вид деятельности, который описывается как деятельность, направленная на развитие личности в конкретном взятом возрасте. Далее анализируется новообразование возраста, это такие феномены, которые являются маркерами и выступают предпосылками развития личности в целом. Через понимание подобных явлений мы обращаемся к анализу этапов развития и тех переходных периодов, которые называются кризисами развития.

Во второй главе – «Эмпирические исследования соотношения свойств личности и особенностей совладающего поведения в младшем и старшем подростковом возрасте» мы рассмотрели особенности организации и краткую характеристику методов исследования, а также провели анализ и интерпретацию результатов, полученных в ходе исследования.

Исследование проводилось на базе МОУ СОШ №8 Волжского района г. Саратова. В исследовании приняли 106 ($n=106$) школьников мужского и женского пола, младшего ($n=52$) и старшего ($n=54$) подросткового возраста, с 13 лет до 17 лет.

Предварительной процедурой перед применением критериев, выявляющих значимость, а также корреляционные связи изучаемых параметров была осуществлена проверка на нормальность распределения. В соответствии с результатами проверки были подобраны и проведены дальнейшие методы статистической обработки данных.

Был изучен и проанализирован теоретический психолого-педагогический и социальный литературный материал по теме исследования. Были рассмотрены подходы к определению понятий «совладающее поведение личности», «копинг-стратегии» и «свойства личности», а также психолого-педагогические характеристики младшего и старшего подросткового возраста. В ходе проведения исследования были выявлены особенности свойств

личности и копинг-стратегий у подростковых групп и установлена значимость различий в особенностях соотношения свойств личности и совладания в младшем и старшем подростковом возрасте. Были выявлены значимые корреляционные взаимосвязи между свойствами личности и копинг-стратегиями в младшем и старшем подростковом возрасте.

Результаты проведенного исследования привели к разработке практических рекомендаций по развитию конструктивных форм совладающего поведения в младшем и старшем.

С целью разработки рекомендаций по развитию конструктивных форм совладающего поведения в младшем и старшем подростковом возрасте предлагаются разные виды и формы психологической помощи, направленной на создание всех приятных условий. Можно использовать как индивидуальные, так групповые формы, в рамках которых происходит формирование конструктивных форм поведения, личностных качеств, волевых усилий и ориентации на реальную деятельность.

Групповые формы работы наиболее эффективные для работы с совладающим поведением подростка. Эффективно использовать разнообразные программы по адаптивным копинг - стратегиям, которые направлены на снятие напряженности и раздражительности подростков.

Основной задачей программы психокоррекции может стать создание условий для благоприятных доверительных отношений подростковой среде. В рамках такой программы происходит информирование подростков о наличие совладающего, адаптивного поведения, приводящего к разным последствиям: конструктивным, разрушительным.

С помощью групповой работы происходит формирование мотивации подростка, в процессе осознания своих внутренних и переживаний подростки начинают соотносить эмоциональные реакции и причины, которые их стимулировали. Понимание того, что некоторые стратегии поведения являются неэффективными помогают подросткам критически подойти к навыкам и стратегиям, отказаться от неэффективных. На примере других, возможно увидеть поведенческие стратегии, которые позволят преодолеть жизненные трудности

предупредить негативные последствия.

В процессе коррекционных и просветительских психологических программ возможно:

1. Изучить факторы, которые дестабилизируют жизнедеятельность личности и снижают уровень стресса.
2. Формировать оптимистические, позитивные установки в отношении себя и других, деятельности и всей жизни в целом.
3. Повысить уровень стрессоустойчивости и способности преодолевать сложные ситуации.
4. Проходить тренинги и психотерапевтические группы как внутри коллектива, так и за его пределами.
5. Осознание личностью всего процесса деятельности, участие в нем, развитие учебно-профессиональных качеств, самосовершенствование.
7. Профессиональное самосовершенствование и развитие.
8. Психологическая коррекция: активное воздействие на личность с целью ее гармонизации и улучшения межличностных отношений.
10. Работа с раздражительностью при помощи аутотехник и различных видов релаксации.
11. Регулирование питания и сна.
12. Распределение объема работ по срокам и ресурсам подростков.
13. Определение мотивации для каждого из подростков.

В результате использование следующих средств психокоррекции возможно гармонизировать самооценку подростка, сформировать внутреннюю гармонию, снизить негативные эмоциональные проявления, которые стимулируют появление страхов и опасений. В рамках групповой деятельности самораскрытие подростка, наличие позитивной обратной связи от других, позволит укрепиться ему своих стратегиях поведения, ресурсах, которые позволят ему эффективно взаимодействовать.

В **заключении** эмпирического исследования обобщены результаты, подведены итоги, позволившие подтвердить правомерность выдвинутой гипотезы и решение поставленных задач.