

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра социальной психологии образования и развития

**Стратегии психологического реагирования подростков на
трудности**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента(ки) 5 курса 541 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,
профиль подготовки «Психология образования»
факультета психолого-педагогического и специального образования

Мамадовой Нелли Абдулнасировны

Научный руководитель
канд. психол. наук, доцент

А.А. Голованова

Зав. кафедрой
доктор психол.наук, профессор

Р.М. Шамионов

Саратов 2021

Введение

Вопрос преодоления жизненных трудностей, является одним из актуальных в современной психологии (Р. Маккраев, Г. Перри, Л. И. Анцыферова, К. Мудзыбаев, И. Е. Шумакова и др.). Нестабильная экономика, введение новых политических реформ, разный уровень жизни населения, личные переживания и др., способствует появлению различных трудных ситуаций. Особенно острый период реагирования на стресс приходится на подростковый возраст.

Подростковый возраст известен в литературе как кризисный. В этот период происходит мощная перестройка всех систем организма, наблюдается активное становление личности (Х. Ремшидт, Л. А. Редуш, С. А. Анохина, А. А. Ковалевская, Д. И. Фельдштейн и др.).

К таким трудностям можно отнести проблему взаимоотношений с родителями. С одной стороны, подросток нуждается в поддержке стремления к самостоятельности и автономности, а с другой - в эмоциональном тепле и любви (А. П. Соколова, М. А. Зайцев, Н. М. Наговицына и др.). Чрезмерный родительский контроль и тревожность за ребенка являются препятствием для развития самостоятельности подростка (Н. Д. Лебедин, А. Б. Михалева). Попытки родителей ограничивать подростка в чем-либо, воспринимаются ребенком, как враждебные, появляется потребность в отчуждении от семьи (В. С. Мухина, А. П. Соколова и др.).

Цель исследования: выявление особенностей стратегии психологического реагирования подростков на трудности в детско-родительских отношениях.

Гипотеза исследования: предположительно, трудности подростков во взаимоотношениях с родителями взаимосвязаны с их уровнем стрессоустойчивости и копинг-стратегиями: чем больше трудностей подросток видит в детско-родительских отношениях, тем менее конструктивные копинг-стратегии он использует.

Задачи исследования:

1. Раскрыть значение понятия трудностей, их виды, влияние на жизнь человека;
2. Определить основные психологические особенности подростков и изучить стратегии психологического реагирования подростков на трудности в детско-родительских отношениях в современных исследованиях;
3. Выявить взаимосвязь трудностей подростков во взаимоотношениях с родителями с их уровнем стрессоустойчивости и копинг-стратегиями;
4. Сравнить особенности восприятия детско-родительских отношений в группах юношей и девушек.

Методики:

1. Тест самооценки стрессоустойчивости (С. Коухен, Г. Виллиансон);
2. Копинг – тест Р. Лазарус, С. Фолкман (адаптация Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой);
3. Методика «Детско-родительские отношения подростков» П. Трояновской (ДРОП);
4. Авторская анкета для подростков по изучению способов совладания с трудными ситуациями, сформированными в семье.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования полученных результатов психологами и педагогами в процессе коррекционно –развивающей, профилактической и консультативной работы с подростками их семьями.

Выпускная квалификационная работа **состоит** из введения, двух глав, заключения, содержит библиографию из 54 наименований, 5 приложений. Объем работы составляет 65 страниц. В работе результаты исследования отражены в 23 диаграммах, 3 таблицах.

Основное содержание работы

В первой главе «Теоретико - методологические аспекты изучения стратегий психологического реагирования подростков на трудности» дается определение понятиям «трудности» и «трудные жизненные ситуации».

В психологии существует большое количество синонимичных понятий, отражающие содержание возникших трудностей на пути человека, например, такие как, травматическая ситуация, кризисная ситуация, напряженная ситуация, критические события, трудная ситуация, жизненные события, экстремальная ситуация, критическая ситуация и т.д. Такие понятия несут в себе демонстрационную функцию, они отражают специфику событий в жизни человека.

В психологии общим термином всех этих ситуаций можно назвать «жизненные трудности». Ф. Е. Василюк считает, что трудность –это объективная онтологическая характеристика внешнего мира, в котором человек активно осуществляет свою жизнедеятельности.

По мнению Н. Г. Осуховой, трудная жизненная ситуация – это ситуация, в которой, в результате внешних воздействий или внутренних изменений, происходит нарушение адаптации человека к жизни, в результате чего он не в состоянии удовлетворять свои основные жизненные потребности посредством моделей и способов деятельности (поведения), выработанных в предыдущие периоды жизни.

Для ситуаций, не зависящих от воли индивидуума, наиболее типичен способ, в котором он справляется со стрессом, вызванным проблемой. В этом случае модель поведения риска (к примеру, человек может начать злоупотреблять алкоголем, курением или пристраститься к наркотикам, таблеткам и т.д.) становится как способ преодоления. Преодоление трудных жизненных ситуаций должно быть направлено на то, чтобы находить такие варианты совладания, при которых модели поведения риска станут гораздо менее подходящими механизмами совладания. Подобные стратегии могут быть направлены и на изменение ситуации, породившей проблему. Под этим

может предусматриваться усиление социальной поддержки, развитие индивидуальных навыков и ресурсов повышения автономии и ослабление чувства беспомощности, а также содействие изменению окружающей среды, которое влияет на материальные ресурсы, имеющиеся у личности для совладания [2].

Для адаптации к трудным жизненным ситуациям подростку необходимо уметь их преодолевать.

В зарубежной психологии совладающее поведение изучается в рамках копинг-механизмов. «Копинг» – это индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями.

Основные подходы к пониманию копинг-поведения преимущественно разработаны зарубежными исследователями (Лазарус Р., Фолкман С., Мосс Р., Амирхан Дж. и др.). В отечественной психологии изучению различных аспектов проблемы копинг-поведения посвящены работы Китаева – Смык Л.А., Бодрова В.А., Хазовой С.А., Крюковой Т.Л., Деминой Л.Д. и др.

Различные авторы выделяют множество данных стратегий, в целом их можно разделить на конструктивные и деструктивные. Первые направлены на решение проблем, а вторые на бездействие или усугубление возникших трудностей.

Подростковый возраст характеризуется периодом активного формирования мировоззрения, самосознания, самооценки, Я-концепции, стремления проявить свои возможности, занять определенную социальную позицию. Данный процесс позволяет подростку самоутвердиться и оказывает сильное влияние на развитие личности. Именно в этом возрасте происходит становление социальных установок и нравственных ценностей, усовершенствование способностей, совершенствование личностных качеств.

В период подросткового возраста происходит активное формирование копинг-поведения.

Современные подростки склонны использовать адаптивные копинг-стратегии. Чаще всего они используют эмоциональные стратегии совладания. Возможно, это связано с возрастными особенностями, т.к. подростки отличаются повышенной эмоциональностью, восприимчивостью и чувствительностью. Семья как важный институт формирования личности ребенка оказывает решающее влияние на развитие совладающего поведения. Так, для подростков очень важна поддержка родителей, несмотря на их кажущуюся отгороженность и протестность по отношению к старшему поколению. Благоприятное развитие детско-родительских отношений способствует выработке конструктивных копинг-стратегий подростков. Стратегии разрешения трудных ситуаций у детей и родителей имеют схожие моменты, но различаются своей направленностью. Мы приходим к выводу, что при решении трудных ситуаций, возникающих между подростком и его родителями, для первых важно, чтобы вторые проявляли понимание, обсуждали положительные моменты и формулировали совместный план действий по решению трудностей.

Во второй главе «Эмпирическое исследование стратегий психологического реагирования подростков на трудности» было выявлено, что у большинства испытуемых подростков удовлетворительная стрессоустойчивость. Это люди, способные противостоять проблемам и неприятностям, они могут более длительно переживать трудные ситуации, но со временем адаптируются к ним.

Подростки с хорошей стрессоустойчивостью склонны сохранять спокойствие в сложных обстоятельствах, крайне редко паникуют. Проявляют тенденцию к адекватной оценке проблемы, стремятся преодолеть трудности.

Подростки с низким уровнем стрессоустойчивости постоянно чувствуют угрозу и опасность, они тревожны, беспокойны, нервозны, легко возбудимы. В стрессовых ситуациях могут вести себя неадекватно, легко поддаются панике.

Подростков с высоким уровнем стрессоустойчивости среди испытуемых не обнаружено. Такие люди на все ситуации реагируют спокойно, не

тревожатся, их трудно смутить чем-либо. Они способны мгновенно принимать решения в сложных обстоятельствах, адекватно воспринимают критику.

Таким образом, в данном пункте мы выяснили, что данные подростки отличаются удовлетворительной стрессоустойчивостью, склонны использовать такие копинг-стратегии, как поиск социальной поддержки и положительная переоценка. В семьях данных подростков чаще всего встречается такой способ совладания с трудностями, как решение проблем.

Подростки в своих отношениях с родителями выделяют такие трудности, как эмоциональная дистанция, конфликтность, требовательность, контроль, авторитарность, реализация наказаний, непоследовательность родителя, неуверенность родителя, неадекватность образа ребенка, враждебность по отношению к супругу. Отношения отцов и девочек отличаются большим контролем, а отцов и мальчиков – требовательностью. Отношения матерей и девочек характеризуются большей эмоциональной дистанцией и конфликтностью, а отношения мальчиков и матерей большей требовательностью, и неуверенностью родителя.

Различные особенности отношений подростка и отца ведут, к использованию как конструктивных, так и не конструктивных копинг-стратегий. Возможно, это связано с тем, что отношения в диаде с родителем способствуют развитию различного реагирования на трудности. В частности, стратегия избегания в некоторых случаях может выступать, как конструктивная. Но стоит отметить, что чем теснее и доверительнее общение подростка и отца, тем более он склонен принимать ответственность за происходящие с ним события.

Отношения с матерью в большей степени влияют на конструктивность стратегий психологического реагирования на трудности, что подтверждает нашу гипотезу.

Возможно, это связано с тем, что с матерью ребенок проводит больше времени, чем с отцом, поэтому мать закладывает только одну сторону копинг-стратегий. Любовь матери отличается безусловностью, поэтому все ее

действия направлены на развитие и поддержку подростка. В то, время как в общении с отцом демонстрируются различные стратегии поведения, которые и усваивает подросток через общение с ним.

Отцы склонны быть авторитарными больше всего в отношении дочерей. Они стремятся удовлетворить все их потребности, контролируют их, больше чем мальчиков. При этом неадекватность образа ребенка встречается чаще всего у отцов юношей.

Матери проявляют больше сочувствия к дочкам, между тем у них часто встречаются конфликты, они требовательны к дочерям больше, чем к сыновьям.

По окончании эмпирического исследования нами была составлена и рекомендована к использованию в работе программа по формированию конструктивных стратегий психологического реагирования на трудности для детей подросткового возраста.

Заключение

Каждый человек на протяжении всей жизни сталкивается с различными стрессами. Для того чтобы совладать со стрессом люди осознанно используют собственные копинг-стратегии на основе имеющегося у него личностного опыта (личностные ресурсы или копинг – ресурсы). В современном мире подростки склонны использовать адаптивные копинг–стратегии. Чаще всего они используют эмоциональные стратегии совладания. Возможно, это связано с возрастными особенностями, т.к. подростки отличаются повышенной эмоциональностью, восприимчивостью и чувствительностью.

Семья как важный институт формирования личности ребенка оказывает решающее влияние на развитие совладающего поведения. Так, для подростков очень важна поддержка родителей, несмотря на их кажущуюся отгороженность и протестность по отношению к старшему поколению. Благоприятное развитие детско-родительских отношений способствует выработке конструктивных копинг–стратегий подростков.

В ходе нашего эмпирического исследования мы выяснили, что различные особенности отношений подростка и отца ведут, к использованию как конструктивных, так и не конструктивных копинг-стратегий.

Отношения подростков с матерью в большей степени влияют на конструктивность стратегий психологического реагирования на трудности.

Сравнивая особенности отношений родителей с мальчиками и девочками, мы пришли к выводу, что отцы склонны быть авторитарными больше всего в отношении дочерей. Они стремятся удовлетворить все их потребности, контролируют их, больше чем мальчиков. При этом неадекватность образа ребенка встречается чаще всего у отцов юношей. Матери проявляют больше сочувствия к дочкам, между тем у них часто встречаются конфликты, они требовательны к дочерям больше, чем к сыновьям.

Таким образом, цель и задачи нашего исследования достигнуты, а гипотеза подтверждена.

Наше исследование представляет высокую значимость для работы практических психологов, его результаты позволят им более глубоко понять специфику взаимоотношений подростков и их родителей.