

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 совладания со стрессовыми ситуациями у подростков

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

МАГИСТЕРСКАЯ РАБОТА

студентки 3 курса 353 группы
направления 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
профиля «Социальная психология образования»
факультета психолого-педагогического и специального образования

Хабибуллиной Луизы Минисламовны

Научный руководитель
к.психол.н., доцент

А.Р. Вагапова

Зав. кафедрой
д.психол.н., профессор

Р.М. Шамионов

Саратов 2021

Введение. В ситуациях современных трансформаций и изменений, современным детям и подросткам необходимо справляться с увеличивающимся потоком информации и нарастающими психологическими нагрузками. Изменения в социальной среде, усложнение учебной деятельности выступают факторами способствующими развитию новых стратегий поведения подростков в ситуации адаптации к изменениям. Несомненно, данные процессы накладывают отпечаток на психологические особенности и механизмы адаптации подростка в современных социальных условиях.

Большинство подростков не способны самостоятельно преодолеть возникающие трудности. В ситуации трудностей с травматическим сценарием, подросток становится дезадаптивным, замыкается в себе, ориентирован на проявление деструктивных, разрушающих стратегий поведения, что не позволяет сохранить адаптивные функции и сохранить психические ресурсы здоровья.

В отечественной науке понятие копинга, особенности преодоления стресса, совладающего поведения представлены в научных трудах Л. И. Анцыферовой, К. С. Абульхановой-Славской, В. А. Бодрова, Н. Е. Водопьяновой, Л. А. Головей, А. Н. Зеляниной, Т. Л. Крюковой, А. Б. Леоновой, С. К. Нартовой-Бочавер, М. В. Сапоровской, О. Ю. Стрижицкой, Н. В. Тарабриной, Ю. В. Щербатых и др

Актуальность исследуемой проблемы связана с особой уязвимостью подростков, стремящейся к самоутверждению и успеху в жизни, им необходимо понимание способов преодоления трудностей собственными силами или с помощью других людей, через повышение стрессоустойчивости или выработку конструктивных стратегий совладания. Проблема настоящего исследования формулируется следующим образом: какие стратегии совладающего поведения выбирают подростки, имеются

индивидуально-психологические и личностные ресурсы совладания. Это позволило нам сформулировать методологический аппарат исследования.

Цель исследования: изучить стратегии совладания со стрессовыми ситуациями у подростков.

Объект исследования: личностные особенности.

Предмет исследования: стратегии совладания со стрессовыми ситуациями у подростков.

Задачи исследования.

1. Провести теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.

2. Эмпирическим путем исследовать стратегии совладания со стрессовыми ситуациями у подростков.

3. Дать рекомендации по коррекции деструктивных стратегий преодоления стрессовых ситуаций у подростков.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь между предпочитаемой стратегией совладания и особенностями социально-психологических характеристик личности подростка.

Методы исследования: теоретический анализ литературы, анкетирование, психодиагностический метод («Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса, «Диагностики уровня самооценки» Р.В. Овчаровой, «Определения стрессоустойчивости и социальной адаптации» (Т.Х. Холмс, Р.Раге), адаптированная для детей Т.А.Крюковой (направлена на выявление степени стрессоустойчивости к различным стрессогенным жизненным событиям)), методы количественной и качественной обработки данных, корреляционный анализ (по методу Пирсона), сравнительный анализ (U критерий Манна-Уитни).

Эмпирическая база исследования: в исследовании принимали участие 69 учеников, учащиеся 9-10 класса, подростки в возрасте 15-16 лет.

Практическая значимость. Результаты исследования могут использоваться при разработке программ коррекции и развития адаптивных копинг-стратегий, снижения стресса, формирования адаптивных стратегий и достижения психологического благополучия в рамках программ сопровождения.

Структура работы. Магистерская работа состоит из введения, основной части, состоящей из двух глав, теоретической и практической, заключения, списка использованных источников и приложения.

Основное содержание работы. В теоретической части работы было рассмотрено современное состояние изученности заявленной темы исследования. Выяснено, что в зарубежной и отечественной психологии теории существуют различные точки зрения на то как люди справляются со стрессом, почему они выбирают ту или иную стратегию поведения, насколько успешно у них получается совладать с ним. Подростковый возраст – один из сложных периодов жизни человека. Это время, когда складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера и способы эмоционального реагирования, которые в дальнейшем во многом определяют жизнь взрослого человека, его физическое и психологическое здоровье, общественную и личную зрелость. Возрастание напряженности на психологическом уровне проявляется в увеличении частоты возникновения отрицательных переживаний и стрессовых реакций, которые могут накапливаться и провоцировать возникновение выраженных и длительных стрессовых состояний. Анализ многочисленных исследований показывает, что подростки прибегают к различным моделям совладающего поведения, которые в большинстве своем не срабатывают и несут деструктивный характер, поэтому важно в этой возрастной группе помогать развивать адаптивные стратегии.

Во второй главе работы представлены результаты эмпирического исследования проблемы. В исследовании принимали участие 69 учеников,

учащиеся 9-10 класса, подростки в возрасте 15-16 лет. Этапы проведения исследования:

1) изучение копинг-стратегий (n=17) подростков с целью установления возможных взаимосвязей с личностными особенностями;

2) расширение выборке (n=52) исследования для установления возможных взаимосвязей между конструктивными копинг-стратегиями и особенностями социально-психологических характеристик личности подростка.

На первом этапе исследования были изучены предпочитаемые копинг-стратегий

Частота проявления конфронтационного копинга в выборке испытуемых преобладающая. 34 % выборки подростков чаще всего выходят из затруднительных для себя ситуаций через проявление агрессии и путем агрессивных выпадов в сторону других людей. Можно сказать, что это повышает их враждебность и ориентацию в разрешении конфликтов в сторону рискованных и необдуманных действий. По шкале дистанцирование получены позитивные данные, что 14 процентов подростков от выборки ориентированы а решение трудностей через адаптивные стратегии - интеллектуализации, рационализации, ориентации не на эмоции и проблемы, а переключение внимания на конструктивные стороны сложившейся затруднительной ситуации. 14 % подростков от выборки так же ориентированы на самоконтроль при решении трудных жизненных ситуаций, что позволяет им совладать с эмоциями и ориентироваться на свои ощущения и регулировать поведение. Копинг "Поиск социальной поддержки" также представлен как одна из используемых стратегий, но являющихся значимой. Лишь 10 % подростков от выборки ориентированы на поиск поддержки со стороны значимых других. Они в большей степени хотят самостоятельно разрешить сложившиеся проблемы, не привлекая других. И только 10% подростков надеется на помощь близких.

8 % подростков от выборки ориентированы на принятие ответственности, они обладают адаптивным потенциалом, признают что виноваты в сложившейся ситуации и готовы нести ответственность за ее течение и результат. Можно сказать, что данная шкала является маркером для тех подростков, которые гиперболизируют свою ответственность и принимают много на свой счет, что продуцирует у них чувство вины заниженную самооценку. Копинг избегание также на высоком уровне выраженности, 9,4% от выборки подростков используют его при решении затруднительных ситуаций. Также 10,6% подростков ориентированы на нарушение проблем с позиции целенаправленного подхода в отношении сложившихся объективных условий, соизмеряя степень значимости предыдущих ситуаций и их поступков. Всё это говорит о способности подростков к переоценке ценностей и ориентации к личностному росту. Далее были проанализированы данные по методике диагностики самооценки. Установлено, что 50% подростков по уровню выраженности имеют адекватную самооценку, которая соотносится с их притязаниями и реальными способностями. 43,7% имеют высокие показатели по шкале самооценки, что тоже допустимо может говорить о возрастных особенностях данных детей, завышенных требованиях к среде и наоборот, заниженных в отношении себя. Этот факт является одним из показателей психологической картины подросткового возраста. А 6,3 % подростков обладают заниженной самооценкой. Что сопровождается нарастающей самокритикой и неудовлетворенностью собой, боязливостью в отношении принятия решений, завистью, ревностью по отношению к другим, желанием быть всегда удобным и функциональным в отношении других, негативные эмоциональные реакции.

Далее были изучены особенности стрессоустойчивости и социальной адаптации по методике определения стрессоустойчивости и социальной адаптации (Т.Х.Холмс, Р.Раге), адаптированная для детей Т.А.Крюковой. Выделены и проанализированы показатель сопротивляемости стрессу.

Установлено, что 22 % от выборки подростков имеют пороговую сопротивляемость, что означает показатели стрессоустойчивости у этих подростков снижается в ситуации стрессовой нагрузки. Суммарно 35 % подростков от выборки имеют высокие результаты по стрессоустойчивости, они минимально переживают стресс в своей жизни, всегда ориентированы на позитивные отношения, позитивный исход любой деятельности, поэтому отличаются высокой эффективностью в видах деятельности. 43 % от всей выборки подростков ранимы и резистентны стрессу, находятся в ситуации постоянных стрессовых нагрузок, сопротивляются тем событиям и эмоциям с которыми сталкиваются. Ориентированы на борьбу и не эффективные реакции на стресс, являются группой риска в отношении истощения своих жизненных копинг-ресурсов. Полученные результаты по стрессоустойчивости чаще всего являются отражением психологической картины данного возрастного периода. В старшем подростковом возрасте стрессовые нагрузки возрастают и актуализируют проблему самоопределения, которая в ситуации неопределенности вызывают тревогу и беспокойство о своем будущем. И как проявление данной ситуации происходит снижение сопротивляемости и повышенная эмоциональная нагрузка.

В рамках обработки данных с помощью математической статистики был проведен корреляционный анализ. В результате чего были установлены значимые взаимосвязи между следующими показателями:

- копинг стратегией "дистанцированием" и адекватной самооценкой. Это, на наш взгляд, означает, что с ростом использования таких стратегий поведения которые направлены на усиление когнитивной составляющей в трудной жизненной ситуации, тем чаще подросток трезво оценивает условия и возможности реагирования в сложившейся ситуации, тем больше он рационально уменьшает значимость стрессовой ситуации и имеет возможность разрешить ее.

- самоконтроль как копинг стратегия связан с стрессоустойчивостью. Что возможно означает, что в сложившейся стрессовой ситуации, подросток хорошо владеющей саморегуляцией ориентирован на самостоятельное решение сложившихся ситуаций, чем на другие варианты поддержки, при этом сохраняет стрессоустойчивость и эмоционально стабилен.

- копинг "поиск социальной поддержки" связан с заниженной самооценкой. Подростки имеющие заниженную самооценку не готовы находить ресурс в себе, поэтому ориентированы на окружение, родителей или сверстников, учителей, которые могут их поддержать в эмоциональном плане.

На втором этапе нашей исследовательской работы в выборке из 52 подростков, с помощью методики «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса, был проведен анализ профилей копинг-стратегий, в результате нами выделены две группы по 10 респондентов:

- 1) преобладают деструктивные стратегии (конфронтация, дистанцирование, бегство-избегание);
- 2) преобладают конструктивные стратегии (самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, планирование решения проблемы, положительная переоценка).

Профили подростков двух групп существенно отличаются по значениям в шкалах: «Конфронтационный копинг», «Дистанцирование», «Бегство». Также обращает на себя внимание тот факт, что подростки первой группы зачастую используют противоречивые стратегии, вероятно, это связано с возрастными особенностями данной группы. Вместе с тем, группы схожи по значениям шкалы «Принятие ответственности», то есть существует потенциал для развития конструктивного поведения в сложной ситуации без поиска «виноватого» Таким образом, две сравниваемые нами группы наряду с чертами сходства, все же имеют существенные отличия, что вероятно,

взаимосвязано с особенностями социально-психологических характеристик личности подростка.

Далее нами были проанализированы данные по методике диагностики самооценки для изучаемых нами групп.

Расчет U критерия Манна-Уитни не выявил существенного различия в двух выборках по значениям самооценки, можно лишь утверждать, что существует тенденция у первой группы к низким и средним значениям, а у второй к средним. Подростки с низкой самооценкой не всегда уверены в себе и в правильности принятых ими решений. В стрессовых ситуациях они нуждаются в помощи и поддержки окружающих, может быть, поэтому копинг-стратегии данной группы столь противоречивы. Средние значения самооценки могут свидетельствовать о большей доверии к себе и меньшей зависимости от мнения окружающих, подростки второй группы чаще прибегают к рефлексии и не стремятся обвинять других в своих ошибках.

Далее мы сравнили особенности стрессоустойчивости и социальной адаптации. Расчет U критерия Манна-Уитни показал наличие достоверных различий средних значений двух выборок, таким образом можно утверждать, что в первой выборке подростки больше были подвержены травмирующим событиям и у них меньше ресурсов чтобы успешно с ними справиться. Во второй группе подростки реже сталкивались с подобными событиями или же находили своевременную помощь и поддержку, поэтому смогли самостоятельно справиться с такими стрессами. Можно предположить, что навык справляться со стрессом вырабатывается длительное время, а иногда и на протяжении всей жизни человека. Подростки совершают первые шаги и пытаются оценить на сколько эффективны их стратегии поведения. Для респондентов первой группы жизненно необходимо совершенствовать данный навык, в отличие от подростков второй группы, которые нашли оптимальные способы.

Результаты корреляционного анализа позволили выявить следующие взаимосвязи. Старшеклассники с конструктивными стратегиями, принимают

ответственность на себя чаще так как дают более реалистичную оценку своим поступкам, они готовы учитывать мнение окружающих, однако. Чаще ориентируются на себя (завышенная и средняя уровни самооценки).

Способность увидеть позитивное в сложной и трудной ситуации – это качество успешного человека, ведь именно так можно преодолеть сложную ситуацию, которая у другого вызывает страх или панику. Вероятно, что данное умение помогает подросткам успешно справляться со стрессовыми ситуациями. Важно чтобы этот навык развивался дальше.

Таким образом, результаты эмпирического исследования на двух этапах нашей работы позволяют сделать следующие выводы:

- к подростковому возрасту уже складывается определенный механизм реагирования на стрессовую ситуацию;

- в нашей выборке были выявлены две группы которые отличаются по степени успешности поведения в ситуациях стресса;

- существуют взаимосвязи между тем, насколько эффективна стратегия совладания и способностью подростка объективно оценивать условия и возможности реагирования в сложившейся ситуации, тем больше он рационально уменьшает значимость стрессовой ситуации, тем больше у него шансов разрешить ее оптимально.

Подготовленные нами рекомендации и программа для участников образовательного процесса основывается на положении о том, что респонденты находятся в той возрастной группе когда формируется готовность личности к саморазвитию, важную роль играет социокультурная среда, которая предрасполагает человека к проявлению реакций на стресс тем или иным образом. Таким образом, последовательное и грамотное обучение навыкам совладающего поведения, включающее формирование соответствующих копинг-стратегий, является важной задачей психолого-педагогического сопровождения развития личности подростков.

Заключение. В работе проведен анализ зарубежных и отечественных теорий, направленных на анализ сложившихся проблем формирования стратегий совладающего поведения в ситуации стресса.

Доказано, что сложившаяся тема является особо актуальной в отношении подросткового возраста, поскольку именно в нем актуализируются проблемы баланса агрессивного и конструктивного поведения, ориентация на адекватную самооценку с опорой на рефлексию поведения и ситуаций взаимодействия.

В рамках проведенного исследования изучены копинг стратегии, степень стрессоустойчивости и уровень самооценки подростков.

Гипотеза исследования о существовании своеобразия в использовании стратегий преодоления стрессовых ситуаций у подростков подтвердилась.

Установлено, что подростки чаще всего проявляют конфронтационный копинг в ситуации затруднения в межличностных отношениях, выходят из затруднительных для себя ситуаций через проявление агрессии и путем агрессивных выпадов в сторону других людей. Можно сказать, что это повышает их враждебность и ориентацию в разрешении конфликтов в сторону рискованных и необдуманных действий.

В рамках значимых копингов также можно выделить: "Дистанцирование", "Самоконтроль", "Планирование решения проблемы". Что свидетельствует о разбросе в отношении стратегий совладания со стрессовой ситуацией. Изучены данные по методике диагностики самооценки. Установлено, что 50% подростков по уровню выраженности имеют адекватную самооценку, которая соотносится с их притязаниями и реальными способностями. 43,7% имеют высокие показатели по шкале самооценки, что тоже допустимо может говорить о возрастных особенностях данных детей, завышенных требованиях к среде и наоборот, заниженных в отношении себя. Этот факт является одним из показателей психологической картины подросткового возраста. Выделены и проанализированы показатель сопротивляемости стрессу. Установлено, что 22 % от выборки подростков

имеют пороговую сопротивляемость, что означает что показатели стрессоустойчивости у этих подростков снижается в ситуации стрессовой нагрузки. Суммарно 35 % подростков от выборки имеют высокие результаты по стрессоустойчивости, они минимально переживают стресс в своей жизни, всегда ориентированы на позитивные отношения, позитивный исход любой деятельности, поэтому отличаются высокой эффективностью в видах деятельности. 43 % от всей выборки подростков ранимы и резистентны стрессу, находятся в ситуации постоянных стрессовых нагрузок, сопротивляются тем событиям и эмоциям с которыми сталкиваются. Ориентированы на борьбу и не эффективные реакции на стресс, являются группой риска в отношении истощения своих жизненных копинг-ресурсов. Установлены значимые взаимосвязи между показателями копинг-стратегий, стрессоустойчивости и самооценки.

Также мы выявили во второй выборке (расширенной) исследование 2 группы подростков, которые отличаются стратегиями совладания со стрессом. Выявлены различия в самооценках в двух группах:

- подростки с деструктивными стратегиями склонны чаще не уверены в себе и более зависимы от мнения окружающих;
- подростки с конструктивной совладающей стратегией чаще дают объективную оценку своим действиям.

Также нами выявлены различия в реакции на стрессовые ситуации, подростки с деструктивными стратегиями более подвержены стрессу и имеют больший негативный опыт, чаще акцентируют на нем свое внимание, у них возникают трудности в эмоциональной оценки произошедших событий, они стали их заложниками. Подростки второй группы более успешно справляются со стрессом, то есть способны справиться со сложными жизненными ситуациями. Таким образом, существуют взаимосвязи между тем, насколько эффективна стратегия совладания и способностью подростка объективно оценивать условия и возможности реагирования в сложившейся ситуации, тем больше он рационально уменьшает значимость стрессовой

ситуации, тем больше у него шансов разрешить ее оптимально. Полученные результаты свидетельствуют о наличии проблем в формировании адаптивных стратегий поведения и эмоциональной ответной реакции на стрессовые ситуации. Что говорит о необходимости системной работы в рамках сопровождения подростков. Нами были разработаны две программы психолого-педагогического процесса, которые включают в себя комплексную работу с подростками, родителями и педагогами.