

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

Кафедра педагогики и психологии

**ВЗАИМОСВЯЗЬ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И ВЫРАЖЕННОСТИ  
ПОДРОСТКОВОГО КРИЗИСА**  
**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 4 курса 341 группы, обучающейся  
по направлению 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»  
профилю подготовки «Практическая психология образования»  
психолого-педагогического факультета  
Григорьевой Анастасии Павловны

Научный руководитель:

доцент кафедры педагогики и психологии,  
кандидат психологических наук,

доцент \_\_\_\_\_ Е.В. Пятницкая  
(подпись, дата)

Зав. кафедрой педагогики и психологии  
кандидат психологических наук,

доцент \_\_\_\_\_ О.В. Карина  
(подпись, дата)

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Личность, в период подросткового возраста, подвержена наиболее выраженному стрессу, так как данный возрастной период сопряжен с дефицитом личностного опыта и актуальным, противоречивым поиском предъявления собственного Я окружающему миру. В этой связи, подростки выступают наиболее уязвимой социальной группой, склонной к длительному и, подчас, деструктивному проживанию эффектов возрастного кризиса.

Именно поэтому потребность подростков в отрефлексированных способах, средствах совладения с проявлениями функционирования кризисного сознания наиболее высока и требует своевременной поддержки со стороны значимых взрослых (педагогов, психологов, родителей). Безусловно, стратегии совладающего поведения сопряжены с конструктом выбора личностью наиболее приемлемых (для конкретной ситуации и сохранения эмоциональной стабильности в целом) определенных стратегий (копинг-стратегий). Иными словами, взрослеющая личность избирает специфическую модель поведения, позволяющую успешно удерживать баланс эмоциональной стабильности в условиях проживания стрессового состояния.

Вне всякого сомнения, подобный выбор является для подростка достаточно энергозатратным и влечет за собой эффекты выгорания, потери ресурсной активности. Однако, сам факт проживания трудностей стимулирует личность на осознание собственной самоэффективности, позволяет мобилизоваться на дальнейшее продвижение по маршруту жизненной траектории.

В то же время, следует отметить, несмотря на то, что исследованиями данной проблемы посвящено достаточно много трудов в отечественной и зарубежной практике, данный вопрос недостаточно отрефлексирован в связи с тем, что нюансированность подростковых проявлений в кризисе сверхразнообразна, поэтому данная проблема требует и, в настоящее время,

системного исследовательского анализа и инновационных разработок.

**Целью исследования** выступает изучение взаимосвязи копинг-стратегий и выраженности подросткового кризиса.

**Объект исследования:** копинг-стратегии и выраженность подросткового кризиса.

**Предмет исследования:** особенности взаимосвязи копинг-стратегий и выраженности подросткового кризиса.

**Гипотеза исследования:** существует взаимосвязь копинг-стратегий и выраженности подросткового кризиса.

**Задачи исследования:**

1. Теоретически изучить проблему взаимосвязи копинг-стратегий и выраженности подросткового кризиса.
2. Установить специфику проявления адаптивных способностей и копинг-стратегии у подростков.
3. Охарактеризовать проявления подросткового кризиса.
4. Эмпирически доказать существование взаимосвязи копинг-стратегий и выраженности подросткового кризиса.
5. Разработать блок психолого-педагогических рекомендаций, ориентированных на развитие самоэффективности, стрессоустойчивости и позитивного мышления у личности в период подросткового кризиса.

**Теоретико-методологическую основу работы** составили научные идеи, касающиеся изучения проблемы копинг-стратегий и совладающего поведения взрослеющей личности: зарубежных ученых (Р. Лазарус, А. Бандура, С.Фолкман, Б. Спенсер, С. Петерсон, Г. Селье, Л. Мэрфи и др.) и отечественных ученых (В.А. Бодров, Б.Д. Карвасарский, Е.В. Куфтык, М.Н. Трущенко, Т.Л. Крюкова, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский, Л.И. Анцыферова, Р.М. Грановская и др.).

**Методы исследования:**

1. Теоретические методы: анализ, обобщение, сравнение.

2. Эмпирические методы: психодиагностический метод, включающий следующие методики:

- методика «Копинг-стратегии» (Р. Лазарус, в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк);
- методика «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан; адаптированная Н.А. Сиротой и В.М. Ялтонским);
- опросник выраженности симптомов подросткового кризиса В.Е. Василенко.

3. Статистические: методы статистической обработки данных (коэффициент ранговой корреляции Пирсона).

Исследование проводилось на случайной выборке, формой диагностических процедур выступило Интернет–тестирование. Выборка респондентов составила 30 человек, возраст 13-14 лет. В ходе исследования учитывался закон о персональных данных [1].

Достоверность результатов и выводов обеспечивалась:

- применением валидных методов исследования;
- обработкой результатов исследования методом математической статистики с помощью онлайн калькулятора;
- соответствием методов целям и задачам исследования.

**Теоретическая значимость и практическая значимость** исследования заключается в том, что систематизированные материалы и выводы по данной работе могут быть использованы в воспитательно-образовательном процессе общеобразовательных организаций с целью формирования навыков эффективного выбора стратегий поведения в ситуации кризиса и развития оптимистического мышления и способов повышения самооэффективности взрослеющей личности.

**Структура работы** состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников и приложений.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В *первой главе* нашего исследования представлен теоретический анализ проблемы межличностного взаимодействия копинг-стратегий и выраженности подросткового кризиса. В ходе теоретического анализа были сделаны следующие выводы:

1. Понятие копинг буквально означает «совладание» и используется в психологической практике, как маркер применимый к проблематике стрессового состояния, эмоционально негативных переживаний личности.

2. Копинг-поведение реализуется в результате использования копинг-стратегий на основе индивидуальных и общественных копинг-ресурсов.

3. Ведущая функция копинга состоит в том, чтобы адаптировать личность к внешним (негативным) воздействиям и предоставить ей возможность совладать с проживанием тревоги и стресса.

4. Копинг-поведение - это действия, направленные на преодоление негативной состояния личности.

5. Копинг-ресурсы представлены предикторами: адекватной самооценкой, гармоничной Я-концепцией, выраженной жизнестойкостью, оптимизмом, творческим отношением к объективной реальности и др.

6. Структура копинг-процесса, проживаемого личностью включает в себя:

- стрессовое воздействие на сознание личности;
- восприятие ситуации, опередмечивание объективности угроз;
- нарушение гомеостаза, активация кризисного сознания;
- копинговое действие (действия);
- успешное/не успешное совладание и рефлексия результативности

действования.

7. Ведущими особенностями совладающего поведения в подростковом возрасте выступают:

- выбор адаптационных копинг-стратегий (в ситуации поддержки сверстников);
- адаптационные копинг-стратегии у подростков могут иметь активные характеристики выраженного преодоления стресс, однако следует учитывать конструкт принятых норм в значимой группе сверстников, поддерживающих активность подростка;
- на этапе первичной превенции возможных трудностей подростки не испытывают выраженного стресса и не готовы к активным аналитическим этюдам для предотвращения ситуации кризиса;
- на этапе непосредственного копинга подростки могут осуществлять вариативные включения в ситуацию кризиса и экспериментировать с выбором стратегий копинга;
- на этапе непосредственного копинга подростки склонны к активизации в когнитивном и поведенческом планах, предъявления себя окружающему миру; они могут сминимизировать (на некоторое время) проявления эмоций, для осуществления своих целей;
- временной отрезок подавления негативного эмоционального состояния, в период яркого стресса и, использования совладающего поведения существенно мал;
- на третьем этапе развертывания совладающего поведения у подростков наблюдается состояние зависания, потребности вернуться в прежнее состояние психологической стабильности (акцент на эмоционально-оценочное действо), вне существенного погружения в процесс анализа результативности реального состояния ситуации.

8. Базовыми параметрами подросткового возраста являются:

- ведущая деятельность - интимно-личностное общение;
- новообразование - завершение формирования Я-концепции личности;
- социальная ситуация – активное психофизиологическое развитие.

9. Выраженный негативизм, как ведущий симптом кризиса подросткового возраста сопряжен с проявлениями:

- снижения общей познавательной активности, успешности обучения, не смотря на имеющийся опыт быть в этом плане успешным;
- обесценивании собственных достижений, самостоятельных интеракций (в тотально выраженной ситуации, речь идет об обесценивании значимости собственной жизни);
- потеря интереса к имеющимся устремлениям, хобби, с которыми подростки связывали большой пласт социальной и лично значимой активности;
- восприятие себя лузером, неудачником, не имеющим потенциала к коррекции жизненной траектории, ресурсов для разрешения актуальных задач;
- выраженный страх перед будущими событиями, где подросток должен выступать ответственным субъектом взаимодействий, выстраивать эффективную траекторию поступательного движения к желаемым целям и результатам;
- активная ориентация на самовыражение и тревога непринятия его потенций в этом плане;
- диффузность представлений о нормативном представлении собственного Я и образа окружающих людей, общая рассогласованность представлений, выраженная смена планов и целей;
- вариативные девиации, социальное экспериментирование, с реализацией продвижения желаемых целей и др.

***Во второй главе*** нашего исследования была эмпирически доказана взаимосвязь копинг-стратегий и выраженности подросткового кризиса.

Эмпирическое исследование копинг-стратегии и выраженности подросткового кризиса проводилось на случайной выборке. Формой диагностических процедур выступило Интернет–тестирование. Выборка

респондентов составила 30 человек, возраст 13-14 лет. В ходе исследования учитывался закон о персональных данных.

В ходе экспериментального исследования были использованы специальные психологические методики:

- методика «Копинг-стратегии» (Р. Лазарус, в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк);
- методика «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан; адаптированная Н.А. Сиротой и В.М. Ялтонским);
- опросник выраженности симптомов подросткового кризиса В.Е. Василенко.

По методике «Копинг-стратегии» (Р. Лазарус, в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк) были получены следующие результаты:

Результаты по данной методике свидетельствуют, что у подростков ярко выражена копинг-стратегия «избегание» - 66%. Т.е. применяя такую стратегию поведения в трудных ситуациях, подростки уходят от ответственности, не стремятся самостоятельно решать проблемы, приспосабливаются к ситуации. Им тяжело сосредоточиться на проблеме, разобраться в ней и найти конструктивные пути решения проблемы. Находясь в подростковом кризисе сложно принимать решения и искать рациональный выход из трудностей, поэтому в ситуации адаптации к сложностям подросткам легче приспособиться под требования окружающих и внутренне переживать свое несогласие с ситуацией. Тем самым, переживая внутренне свои проблемы, они могут увеличивать степень выраженности подросткового кризиса.

Средний уровень проявления копинг-стратегии решения задач выражен у 47% подростков (шкала проблемно-ориентированный копинг). Т.е. при необходимости решать проблему подростки могут использовать рациональный подход, который помогает гармонизировать внутреннее состояние и каким-то образом выйти из сложившейся трудной ситуации. Чаще всего, оптимальные пути решения проблемы они находят в окружении

референтных для них людей, когда приводятся со стороны окружающих весовые доводы в анализе их поведения или сложившейся ситуации.

Низкий уровень проявляется в шкале «эмоционально-ориентированный копинг» (83%). При этом гармонизация эмоционального состояния находится на низком уровне, что свидетельствует о нестабильности настроения подростков, импульсивности в действиях (гнев, агрессивное поведение). Если подросток уходит от решения проблемы и ему сложно определиться как вести себя в данной ситуации, то ему приходится тяжело справляться с эмоциями, поэтому неуравновешенность и непредсказуемость в поведении может проявляться у подростков.

Т.е. рассматривая общую картину данных по шкалам можно отметить, что единой стратегии поведения у подростков нет. В зависимости от сложности ситуации, от окружения, в котором он находится, в проблемной ситуации подростки прибегают к той или иной копинг-стратегии.

По методике «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан; адаптированная Н.А. Сиротой и В.М. Ялтонским) были получены следующие результаты:

Данные по этой методике свидетельствуют о том, что подростки, чаще всего, прибегают к копинг-стратегии «Поиск социальной поддержки» - 91%. Т.е. подростки, так же, как и в предыдущей методике, не стремятся брать на себя ответственность за решение проблемы, они стремятся приспособиться к ситуации и с помощью социального окружения найти пути выхода из сложной ситуации. При этом по шкале «Избегания проблем» результаты практически разделены на два уровня – средний и низкий. Т.е. в зависимости от ситуации либо есть стремление избегать проблему, либо ориентация на приспособление.

По шкале «Разрешение проблем» преобладают также противоречивые данные. Ответы респондентов проявились на высоком и среднем уровне. Т.е. стремление, отвечая на вопросы, рационально осмысливать трудные ситуации, приводят к желанию разрешать проблему, но, в целом,

рассматривая показатели по всем шкалам подростки испытывают затруднение при решении проблем.

Таким образом, по результатам двух методик мы установили, что, чаще всего, подростки при решении сложных ситуаций ищут поддержки от социального окружения, или избегают решение проблемы. Такие результаты свидетельствуют о том, что подросткам тяжело подходить ответственно к решению проблемы и самостоятельно ее решать.

Согласно возрастным закономерностям подросткового возраста, в этот период чувство взрослости не дает возможности применять рациональные стратегии поведения, так как еще не сформировалось конструктивное понимание ситуаций.

С помощью опросника «Выраженности симптомов подросткового кризиса» В.Е. Василенко мы проанализировали степень выраженности подросткового кризиса по каждой шкале и в целом по выраженности кризиса.

Данные по шкалам: «Аффект неадекватности», «Реакция имитации», «Реакция оппозиции», «Реакция гиперкомпенсации», «Эмоциональная эмансипация», «Нормативная эмансипация», «Поведенческая эмансипация», «Пространственная автономия», «Хобби-реакция» свидетельствуют о том, что у подростков преобладает средняя степень выраженности этого симптома.

Данные по шкалам: «Интерес к внутреннему миру», «Реакция группирования» проявился на среднем и высоком уровне выраженности этого симптома.

На основе процентного соотношения всех показателей по трем методикам мы установили взаимосвязь копинг-стратегий и выраженность подросткового кризиса. С помощью коэффициента ранговой корреляции Пирсона, выполненного в онлайн подсчете.

На основе полученных данных мы разработали блок психологических рекомендаций для педагогов-психологов, осуществляющих психологическую работу с подростками, находящимися в периоде подросткового кризиса.

Взаимосвязи показателей	Статистические данные
Чем выше ориентация на копинг-стратегию эмоции, тем ниже выраженность аффекта неадекватности	rs = -0,499, при $p \leq 0,01$
Чем выше ориентация на копинг-стратегию эмоции, тем ниже реакция имитации	rs = -0,495, при $p \leq 0,01$
Чем выше ориентация на копинг-стратегию эмоции, тем ниже реакция оппозиции	rs = -0,439, при $p \leq 0,05$
Чем выше ориентация на копинг-стратегию эмоции, тем ниже реакция гиперкомпенсации	rs = -0,436, при $p \leq 0,05$
Чем выше ориентация на копинг-стратегию эмоции, тем ниже реакция группирования	rs = -0,377, при $p \leq 0,05$
Чем выше ориентация на копинг-стратегию эмоции, тем ниже эмоциональная эмансипация	rs = -0,468, при $p \leq 0,01$
Чем выше ориентация на копинг-стратегию эмоции, тем ниже нормативная эмансипация	rs = -0,493, при $p \leq 0,01$
Чем выше ориентация на копинг-стратегию эмоции, тем ниже поведенческая эмансипация	rs = -0,452, при $p \leq 0,05$
Чем выше ориентация на копинг-стратегию эмоции, тем ниже пространственная автономия	rs = -0,481, при $p \leq 0,01$
Чем выше ориентация на копинг-стратегию эмоции, тем ниже хобби-реакции	rs = -0,372, при $p \leq 0,05$
Чем выше ориентация на копинг-стратегию эмоции, тем ниже интерес к внутреннему миру	rs = -0,382, при $p \leq 0,05$
Чем выше ориентация на копинг-стратегию эмоции, тем ниже выраженность подрост. кризиса	rs = -0,469, при $p \leq 0,01$
Чем выше ориентация на копинг-стратегию отвлечение, тем выше нормативная эмансипация	rs = 0,382, при $p \leq 0,05$
Чем выше ориентация на копинг-стратегию отвлечение, тем выше хобби-реакция	rs = 0,397, при $p \leq 0,05$

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Современные подростки активная часть социума. Они включаются в инновационные трансформации с целью познать мир и проявить себя, свои интересы, индивидуальный потенциал. Вне всякого сомнения, их личностный опыт мал, степень глубины социальных компетенций, которыми они обладают, так же находится в зоне дефицита.

В этой связи, подростки склонны к включению копинг-стратегий для совладения с ситуациями, сопровождающимися общей тревогой, стрессом. Нормативный пласт сопровождения любой личности в ситуации стресса обоснован. Однако, следует отметить, что именно в подростковом возрасте выраженность использования копинга может быть наиболее частотной даже не конструктивной, избыточной.

Безусловно, речь идет о соприкосновении выбора копинг-стратегий и проявления симптомов подросткового кризиса. Подростки в разной степени выраженности проживают симптомы взросления. Причем, отсутствие симптоматики, как раз, сигнализирует о не достаточной развитости психических процессов подростков. В норме, те или иные симптомы кризиса должны проявляться, тем самым маркируя качественные изменения в сознании и психике ребенка.

Важным моментом выступает здесь именно степень выраженности симптомов и степень частотности применения (и уместности) копинга в жизни подростков. В нашем исследовании мы обнаружили взаимосвязь между этими феноменами и осуществили детальный анализ теоретических и эмпирических результатов исследования. Погружение в данную проблему дает все больше и больше подтверждений, что вопрос соприкосновений и выбора копинга подростками, их динамика и характеристики, все еще остается достаточно открытым и требует дальнейших исследовательских действий. Это обстоятельство сопряжено с тем, что подростки уникальны и динамичны, как и их стратегии поведения.