

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования**

ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Факультет педагогики, психологии
и социальных наук

Кафедра «Прикладная
психология»

Направление подготовки 44.04.02 «Психолого-педагогическое образование»
Магистерская программа «Социальная психология в образовании»

**Магистерская диссертация
на тему**

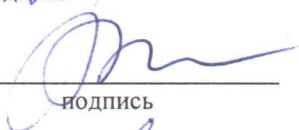
**«Связь эмоциональных характеристик подростков с их копинг-
стратегиями»**

Студент


_____ подпись

Курылева Елена Михайловна

Научный руководитель


_____ подпись

Бухлина Л.Ю.

Нормоконтролёр


_____ подпись

Тигунова М.С.

Рецензент к. псих. н., доцент кафедры

«Педагогика и психология»

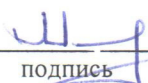
ФГБОУ ВО «Пензенский государственный
технологический университет»


_____ подпись

Ефремкина И.Н.

Работа допущена к защите (протокол заседания кафедры от 15.02.2022 № 9)

Заведующий кафедрой


_____ подпись

Медведева И.А.

Работа защищена с отметкой отлично (протокол заседания ГЭК от 03.03.2022 № 9)

Секретарь ГЭК


_____ подпись

Тигунова М.С.

Пенза 2022

Содержание

Введение.....	3
Глава I. Теоретические основы выбора копинг-стратегий подростками	
1.1. Характеристика аффективной сферы.....	7
1.2. Понятие и характеристика копинг-стратегий.....	11
1.3. Анализ исследований по связи аффективной сферы с копинг-стратегиями.....	18
Выводы по главе I.....	24
Глава II. Эмпирическое исследование связи эмоциональных характеристик подростков с их копинг-стратегиями.....	26
2.1. Описание процедуры и методов исследования.....	26
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования эмоциональных характеристик подростков.....	33
2.3. Анализ и интерпретация результатов исследования копинг-стратегий подростков.....	44
2.4. Анализ и интерпретация результатов исследования связи эмоциональных характеристик подростков с их копинг-стратегиями.....	48
Выводы по главе II.....	54
Заключение.....	59
Список используемых источников	65
Приложение.....	68

Введение

Актуальность исследования. Ничто не влияет на нас так сильно, как первый опыт, особенно, если он был далек от идеала. Человек годами может вспоминать свои промахи и каждый раз испытывать при этом смущение. Традиционно подростковый возраст считается трудным из-за многих качественных изменений, с которыми сталкивается молодая личность: это и перенасыщенная эмоциональная среда, и скачки в физиологических и психических процессах роста и развития организма, а также непрекращающийся процесс получения нового жизненного опыта.

Особенности эмоциональных состояний обширно изучены отечественными исследователями-психологами (Боришевский М.И., Вяткин Б.А., Ганзен В.А., Дикая Л.Г., Ильин Е.П., Куликов Л.В., Левитов М.Д., Максименко С.Д., Моляко А., Наенко М.П., Немчин Т.А., Прохоров А.А., Чеснокова И.И. и др.) Изучение эмоциональных состояний и их роли в онтогенетическом развитии личности отражено в трудах Изард К., Кириленко Т.С., Носенко Е.Л., Прихожан Г.М., Прохоров А.А., Семченко В.А., Сосновикова Ю.Е., Фрейд З., Хорни К., Чебыкин А.Я. и др.

Изучение значимых ролей эмоциональных характеристик в психологическом развитии человека, а также особенностей выбора реакций в ситуациях, сопряженных со стрессом, предусматривает подробный анализ различных негативных состояний, сопровождающих различное копинг-поведение.

Копинг-стратегии – это комплексная устойчивая реакция на негативные раздражители, основная цель которых сохранить целостность психики индивида и его дееспособность, а также снизить уровень психологического дискомфорта и найти душевный баланс. Другими словами, это способ, к которому прибегает наше сознание, чтобы справиться с возникшими проблемами. Их особенностью является быстрая «запоминаемость» и расценивание нами, как оптимальное реагирование на

похожие ситуации. Таков механизм формирования определенного поведения. Предположение, что внутреннее состояние человека при этом имеет определенное влияние на формирование специфических особенностей поведения у каждого человека, кажется нам закономерным, так как всем известно, что одни и те же люди в похожих ситуациях часто реагируют одинаково. Попытаться изучить причины, по которым человек попадает во власть определенного состояния как «по привычке», действительно может помочь личности научиться регулировать свои действия и контролировать поведение.

Возвращаясь к ранее сказанному об обширности проявлений эмоциональной сферы у подростков, их адаптация в большинстве случаев проходит при помощи копинг-стратегий и разнообразных механизмов защиты. Поэтому специфические проявления негативных состояний в подростковом возрасте нуждаются в постоянном изучении из-за быстрой смены условий жизни и деятельности общества для возможности их своевременной коррекции. Но одним из самых важных компонентов поддержки подростков, является помощь в формировании у них конструктивных стратегий путем осознания своих собственных особенностей в механизмах психологической защиты и возможность работы с ними в процессе решения актуальных проблем.

Целью нашего исследования является выявление связи между эмоциональными характеристиками подростков и их копинг-стратегиями для разработки рекомендаций по оптимизации эмоционального состояния и совладающего поведения в подростковом возрасте.

Объект исследования – эмоциональная сфера.

Предмет исследования – связь эмоциональных характеристик подростков с их копинг-стратегиями.

Гипотеза исследования: Существует связь между выбором копинг-стратегий подростками и их эмоциональными характеристиками, так, чем выше уровень тревожности у младших подростков, тем чаще они склонны к

выбору малоэффективных копингов: «дистанцирование» и «бегство/избегание».

Задачи исследования:

- изучить теоретический материал о копинг-стратегиях, об эмоциональной сфере и представлениях о них;
- организовать эмпирическое исследование, подобрать психодиагностический комплекс по проблеме исследования;
- исследовать особенности аффективной сферы подростков;
- исследовать выбор их копинг-стратегий;
- исследовать связь копинг-стратегий с характеристиками эмоциональной сферы;
- провести анализ и интерпретацию результатов по проблеме исследования;
- разработать рекомендации, направленные на профилактику аффективных расстройств и на освоение эффективных способов совладания в стрессовых ситуациях.

Научная новизна: выяснено, что для подросткового возраста характерны тревожные состояния, вызванные различными психологическими, физиологическими и социальными причинами. В связи с этим, подростки могут иметь трудности с совладающим поведением и проявлять конфликтное общение.

Практическая значимость: на основании полученных данных о существовании связи между выраженностью различных эмоциональных характеристик и определенными копинг-стратегиями, возможна разработка рекомендаций, направленных на профилактику аффективных расстройств и освоение эффективных способов совладания в стрессовых ситуациях, а также формированию и укреплению навыков по конструктивному выражению негативных переживаний, саморазвитию личности. Данные рекомендации могут быть полезны кураторам академических групп, практикующим психологам, педагогам-психологам, социальным работникам.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ литературы.
2. Метод опроса с применением психодиагностических методик.
3. Проективный метод.
4. Метод математической обработки.
5. Аналитический метод на основе полученных результатов

исследования.

Методики исследования:

1. Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса.
2. Методика по определению школьной тревожности Филлипса.
3. Цветовой тест отношений М. Люшера (под ред. С. Дьяченко, Ю. Азаровой, А. Чудновой).
4. Проективная методика «Несуществующее животное».
5. Коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Организационная база исследования: исследование проводилось на базе МБОУ СОШ №32 г Пензы по адресу: г.Пенза, ул. Кижеватова, д.13 среди 6 «А» и 6 «Б» классов. Общая выборка составила 38 человек: 22 девочки и 16 мальчиков. Возрастной диапазон респондентов – 12 и 13 лет.

Глава I. Теоретические основы выбора копинг-стратегий подростками

1.1. Характеристика аффективной сферы

Вопрос психологического становления личности младшего подросткового возраста имеет обширную теоретическую базу. На данном этапе происходит окончание формирования интеллектуального аппарата молодой личности, которому теперь становится доступным рациональное проектирование уникальной картины мира, собственной системы ценностей и Я-концепции. Образ Я изменчив, отношение к себе излишне самокритично по сравнению с младшим школьным возрастом, апогей таких перемен является возраст 12-13 лет. Также на данном этапе берут свои начала процессы объединения и постижения всей информации, относящейся к образу Я.

В эпигенетической концепции Эриксона [18] период подросткового возраста является центральным, в течении которого формируется психологический фундамент будущего взрослого человека, состоящий из системы актуальных ролевых идентификаций и накопленного жизненного опыта.

Эмоциональная сфера подростков также подвергается заметным преобразованиям. Какие изменения мы можем наблюдать с развитием эмоциональной сферы подростков?

Исследования показали, что на данном этапе взросления эмоции получается идентифицировать точнее: дети младшего возраста чаще используют одни и те же понятия для обозначения более широкого круга эмоциональных переживаний, чем старшие. У подростков наблюдается увеличение словаря для определения эмоциональных состояний, а также усложнения его структуры (например, увеличения числа параметров, по которому новые эмоции каким-то образом будут подвергаться анализу).

В результате проведенных исследований было установлено, что младшие подростки испытывают яркие переживания, по насыщенности превышающие переживания взрослых и даже детей, причем независимо от того, отрицательные это переживания или положительные. Состояние «словно на вершине счастья» может смениться внезапной печалью или сильным гневом, так что о тинейджерах можно сказать, что они не только эмоциональны, но и очень переменчивы.

В исследованиях П. Лафренье [17], подростки признавали в себе сильные радостные эмоции в 6 раз чаще, чем взрослые и в 3 раза чаще взрослых признавались в чувстве «сильного несчастья». Также чаще взрослых упоминались такие состояния, как излишнее волнение, апатия и скука.

Многие исследователи связывают такие результаты с работой двух основных видов нервных процессов в нашем организме: процессом торможения и процессом возбуждения. В период взросления с 7 до 11 лет наблюдается нарастание общего возбуждения в организме и ослабления всех видов торможения, из-за чего могут наблюдаться эмоциональные скачки в поведении: более яркие впечатления от событий и сложности по успокоению.

Также можно отметить такую особенность в выражении эмоций в подростковом возрасте, как скрытность. Даже в самых личных и откровенных беседах они не всегда могут быть достаточно открытыми, всячески защищая границы внутреннего мира, проживая, но не выпуская переживания наружу.

Еще одна важная особенность эмоциональной сферы подростков – одновременное сосуществование противоположно - направленных эмоций, например, любви и ненависти, и оба этих чувства будут искренними.

Роль эмоций в нашей жизни – возможность чувствовать вкус и наполнить смыслом свое существование, получать обратную связь и регулировать свои действия. Именно поэтому спектр наших ощущений такой

широкий: мы нуждаемся как в положительных, так и в отрицательных. Непольными наши переживания становятся тогда, когда нам сложно с ними справиться из-за их перенасыщенности.

По мнению Ильина [13], в подростковом возрасте больше выражена склонность к проявлению радости, чем гнев, страху или печали, хотя к гнев несколько ярче последних. Наиболее насыщенно переживаются радость, гнев и печаль в возрасте 12-13 лет, наименее насыщенно – страх.

Выше уже упоминалось, что еще одним состоянием, в которое часто впадают подростки – это скука – эмоционально нейтральное состояние, скорее даже пустое, которое легко заполняется отрицательными эмоциями, такими, как раздражение, тоска, злоба, если не найти подходящего увлекательного занятия по душе, например, развивающим новые навыки. К слову сказать, заменить эмоционально – нейтральное состояние на отрицательное гораздо легче, чем на положительное. По этой причине, многие нелогичные и абсурдные агрессивные действия берут свое начало в обыкновенной скуке. По данным Л.А. Регуш [28] и А.А. Реан [27], подростки, состоящие на учете в полиции, чаще остальных своих сверстников испытывают сильную скуку, то есть не умеют занимать себя интересной и полезной деятельностью.

Эмоциональное развитие между мальчиками-подростками и девочками также имеет отличия. Девочки проявляют себя более эмоционально, больше любят делиться чувствами, но это скорее всего связано с ожиданиями в обществе от мальчиков сдержанности, а от девочек – нежности и беззащитности. Тем не менее, реакции на сложные ситуации у мальчиков и девочек таковы, что первые острее реагируют эмоционально: портится настроение, появляются слезы, а вторые - сменой поведения: возможно проявления грубости, а вот о чувствах предпочитают молчать, причем это может сопровождаться «лишними движениями», неусидчивостью, внешним шумом, то есть, попытками сбросить лишнее напряжение.

Согласно многочисленным исследованиям, эмоциональной неустойчивости подвержены мальчики 11-13 лет, а девочки 13-15 лет, то есть, 13 лет – это возраст, когда и мальчики и девочки наиболее эмоционально нестабильны, что может приводить к повышенной конфликтности в общении со сверстниками и взрослыми. По словам школьных учителей, самая слабая дисциплина наблюдается среди семиклассников, которым как раз в среднем 13 лет. Школьные педагоги также отмечают проявления злорадства: нетерпимости к неприятностям других людей, враждебного отношения к инвалидам и людям в возрасте.

Так же, по мнению Казанцевой В.Г. [14], подросткам, особенно девочкам, может быть свойственно прокручивать особенно яркие эмоции у себя в голове вновь и вновь, как на повторе. Это касается как положительных, так и отрицательно окрашенных переживаний. На попытки окружающих выдернуть застрявших из их состояния, подростки могут реагировать без энтузиазма.

В число наиболее значимых областей переживаний младших подростков - это отношения с родителями и сверстниками и, чуть в меньшей степени, но также актуально – досуг и школа. Среди переживаний в области внутреннего мира, по результатам исследований А.И. Подольского [23] и О.А. Идобаевой [24], первое место занимают размышления о собственном будущем: что ожидает дальше, сбудутся ли мечты. Причем, как правило, переживают больше изначально тревожные личности и те, кто более развит интеллектуально.

Необходимо уточнить, что помимо общего развития и обогащения эмоциональной сферы в подростковом возрасте, усиливается также и способность к саморегуляции. Так что, чем ярче и насыщенней у личности способности к восприятию с помощью чувств и эмоций, тем разнообразнее и эффективнее у нее работают механизмы по регулированию и торможению любой сверхактивности психических процессов волевым усилием.

Подводя итоги об особенностях эмоциональной сферы в подростковом возрасте, мы можем сделать вывод, что личности на данном этапе взросления подвержены повышенной, часто нестабильной, эмоциональности, что проявляется в повышенной возбудимости и изменчивом настроении, также испытывают влияние систем противоположно-направленных чувств. Добавим к этому скачки в гормональных и физиологических процессах во время роста организма и склонность к повышенной тревожности, страхам и агрессивности.

1.2. Понятие и характеристика копинг-стратегий

Каждый день, который мы проживаем, может быть похожим на увлекательный роман, в котором мы видим себя в роли главного харизматичного героя, лихо справляющегося с любыми нестандартными ситуациями, а может быть последним боем выживающего, для которого любые неожиданности – повод для панической атаки. Почему так?

Если лишить нас эмоций и чувств, то жизнь сведется к череде бесконечного выбора: что делать, что делать в первую очередь, куда идти, что есть. Не осознавая этого, мы постоянно думаем. Наш мозг никогда не отдыхает, он всегда занят анализом или планированием. Теперь представим, что неожиданные события серьезно отвлекли наше внимание, остальные процессы в организме начинают работать по отработанным алгоритмам и протоколам, даже процессы выбора поведения. Такие «отвлекающие» привычки, как систематический стресс, негативные мысли и нездоровые рефлексии мешают нам чаще применять творческое мышление и креативный подход, которые здорово облегчают восприятие бытовых потребностей, а также помогают справиться с чувством обыденности и предсказуемости обычной жизни, например для тех, кто живет по графику: школа, работа, маленькие дети [7].

Опыт научных исследователей-психологов показал, что абсолютно все люди имеют в своем арсенале собственные копинг-стратегии для совладания со стрессовыми ситуациями, которые состоят из психологических ресурсов организма и опыта, полученного в течении жизни [15]. Такой неидеальный состав часто рождает неидеальные и бесполезные копинги.

По общепризнанной научной теории, все копинг – стратегии делят на адаптивные и дезадаптивные, активные и пассивные. В состав активных стратегий входят способы поведения, направленные на решение стрессовой ситуации, например такая стратегия, как «поиск социальной поддержки». А вот пассивные стратегии основаны в большинстве своем на копинге «избегание», такому поведению также свойственно игнорирование факта проблемы, неадекватные реакции, раздражение сверхмеры, проявление действий только после реакции участников общения. У подростков тоже есть свои особенности копинг-поведения, и, хотя, эта проблема является недостаточно изученной, подавляющее большинство ученых-психологов придерживаются мнения о необходимости изучения особенностей подросткового выбора копинг-поведения [9, 26].

Копинги или копинговые стратегии – это алгоритмические реакции, направленные на работу со стрессовыми ситуациями. В соответствии с областью применения, существуют уровни проявлений таких реакций: это копинговые действия (мысли, чувства), объединяющиеся в копинг – стратегии, которые в свою очередь формируются в копинговые стили (например, набор похожих проявлений).

Копинг – стратегии подразделяются на типы:

1. Копинг с ориентацией на ситуацию (например уход, бегство или бездеятельность);
2. Копинг, ориентированный на представление (замена и поиск информации);
3. Копинг, ориентированный на оценку (изменение цели, переоценка, придание проблеме смысла)

Среди важнейших копинг – стратегий является копинг «разрешение проблем», включающий в себя целую систему по эффективному управлению поведением в стрессовой ситуации.

Еще одним важным копинг – ресурсом выступает копинг «поиск социальной поддержки», главной целью которого является нейтрализация негативного воздействия стрессовых ситуаций, но у него есть и негативная сторона: чрезмерной поддержка делает человека беспомощным, лишая чувства контроля над ситуацией.

Аддиктивное [зависимое] поведение часто проявляется в навязчивом желании уйти от нежелательной реальности и как правило сопровождается деструктивным проявлением копинга «избегание».

Понятие «защитный механизм» неравноценно понятию копинг, так как является более узким обозначением для системы навыков по преодолению сложных для личности ситуаций. Копинг – стратегии часто включают в себя сразу несколько таких защитных механизмов, например, игнорирование нерешаемых пока проблем может сопровождаться ироничным отношением к этой же ситуации и своим слабостям, используя защитные механизмы «отрицание» и «рационализация».

Среди способов снятия напряжения среди взрослых по мнению психологов Н.М. Грановской и И.М. Никольской [7], присутствуют: чтение книг, прослушивание музыки, посещают культурные места, то есть пользуются плодами творческой мысли человека или сами стремятся проявить творческую направленность: занимаются сочинением рассказов и стихов, пишут музыку, занимаются прикладным творчеством. Как вариант: могут с головой уходить в работу, ищут поддержку у родных и друзей, заменяют психическую активность на физическую (занимаются спортом). Основной целью таких действий становится замена одних впечатлений другими. Из непродуктивных занятий с приставкой «за» можно назвать «заесть», «заспать», «загулять».

Дети и подростки используют копинг – стратегии, с ориентацией на собственный внутренний мир: «плачу», «остаюсь один», «обнимаю», «прижимаю», «говорю сам с собой», «слушаю музыку», «смотрю телевизор».

Как говорит Фрейд [3], с тревожностью можно бороться двумя способами: взаимодействовать с источником тревоги, а потом нейтрализовать негативное воздействие с помощью защитного механизма, другими словами, проявив стратегии по совладанию со стрессом, главными особенностями которых являются – осознанность, нацеленность на источник тревоги и рациональность, в отличие от защитных стратегий, которые чаще всего выбираются индивидом неосознанно.

О неоспоримой пользе усилий по непосредственному решению проблем подтверждают данные научных исследований в области компетенции и адаптации, когда объектом исследования выступали такие копинги, как: «агрессивный» и «поиск социальной поддержки». Было установлено, что подростки, успешные в учебе, часто пользуются копингом «поиск социальной поддержки», правда, преимущественно мальчики, а те школьники, которые чаще выбирают стратегию «решение проблем», быстрее адаптируются к изменениям.

Период подросткового возраста состоит из двух этапов: с 10-11 лет до 14-15 лет и с 14-15 до 17 лет. Изучая особенности возрастных копинг - стратегий [9] у подростков, можно сделать вывод о наиболее приоритетных областях интереса: общение с ровесниками, стремление к самоутверждению и самостоятельности, стремление к лидерству, защите своих границ и своего мнения. По мере того, как меняются приоритетные сферы интересов и происходит накопление личного опыта, будет происходить и смена способов решения возникающих проблем. Собственно, это может происходить на протяжении всей жизни, чем ярче и насыщенней живет личность, тем богаче ее психологический инструментарий.

Среди психологических ожиданий, которым суждено или не суждено сбыться в подростковом возрасте, можно назвать ожидание покровительства

авторитетных «взрослых», несмотря на одновременное стремление к разграничению с ними территории, прав и обязанностей. Другими словами, подростки имеют необходимость и потребность причастности к устойчивой «семье» - буквальной или условной, обладающей крепкой философией, развитой и справедливой иерархией, примерами для подражания.

В современном научном психологическом обществе, копинг-стратегии, присущие младшему подростковому возрасту, считаются малоизученными. По результатам исследований Тумановой Е.Н. [29], в списке кризисных ситуаций в данный возрастной период, входят:

- «ссоры в семье» (сложности в отношениях с близкими родственниками);
- «конфликт с другом» (отсутствие понимания среди сверстников);
- «конфликт с учителем» (размолвки со старшим товарищем или авторитетным взрослым);
- «неудача на контрольной» (сложности в школе);
- «болезни, травмы» (неважное самочувствие).

По отношению к будущему среди современных подростков 11-17 лет наблюдается:

- снижение потребности к обучению;
- неактуальность таких вопросов, как «собственная семья и дети, брак»;
- слабые представления о будущем профессиональном призвании, карьере, вплоть до выпускных экзаменов;
- высокая тревожность в вопросах «веры в себя» и «надежды на будущее».

Суть принципов Д. Майхенбаума [19]:

- на самом деле роль познавательных способностей важна для развития личности подростка;
- подросток не обладает достаточно критичным отношением к мнению окружающих, часто недооценивает себя, недостаточно прикладывает усилия

для прогнозирования последствий своих и чужих действий, что может осложнять адаптацию;

- подростку свойственно застревать на негативных переживаниях, особенно по поводу себя в глазах окружающих, а также занижать свой потенциал, что может влиять на оптимистичный самопрогноз в преодолении сложностей;

Для того, чтобы подросток учился эффективно адаптироваться к переменам и преодолевать жизненные сложности, ему необходимо развивать навык «концентрация внимания» и вырабатывать положительную самооценку. Задачи, выдвигаемые для подростка, не должны быть слишком простыми, и со временем, усложнение приведет к уменьшению затрачиваемого времени на решение проблемы.

К. Накано [31] утверждает, что только в борьбе можно укрепить навыки психологической и моральной устойчивости, а в случаях, когда работа над преодолением сложных ситуаций сводится лишь к эмоциональному регулированию и избеганию, спровоцировать возможные заболевания нервной системы.

Проблемой совладания со стрессовыми ситуациями занималась и Д. Шек. По итогам ее исследований, значительным положительным влиянием обладает эмоциональная поддержка, особенно это касается «неразрешимых» на первый взгляд ситуаций. Наблюдается снижение напряжения, выравнивается эмоциональный фон, улучшается качество восприятия жизни – все это – факторы, влияющие на процесс полноценного развития личности и эффективность ее действий.

В трудах психолога В. Франкла [30] мы можем найти интересную информацию о трактовке им понятия «счастья», а также мнение о бессмысленных действиях человека, который главной целью жизни ставит желание получать удовольствия. Психолог настаивает, что такое стремление может привести личность к скрытым неврозам.

Мы подходим к важному пониманию о том, что в процессе эффективной и благоприятной жизни или не являющейся таковой, мы не просто обладаем набором необходимых для неё качеств, мы буквально живем в определенном сознании – самосознании. Из чего оно складывается?

Самосознание – это сложный внутриспсихический процесс, при котором мы сами становимся объектом самонаблюдения и самоанализа.

Важный элемент самосознания – самооценка. Это буквально оценка личности самой себя в окружающем пространстве. С помощью самооценки личность может сознательно корректировать свое поведение. Первым понятие «самооценка» ввел психолог У. Джеймс, структурировав представления о понятии «личность» на 3 составляющих: эмоции, чувства и поступки, причем последний компонент является следствием первых двух компонентов. Ярким примером данной связи можно назвать инстинкт самосохранения или заботу о собственном благополучии.

До сих пор результатами исследований Джеймса активно пользуются множество психологов в качестве основы научных поисков. В основе механизма самооценивания лежит процесс сравнения: социального сравнения себя с другими людьми через принятие индивидом неких критериев извне.

Еще одной составляющей самооценки является самоатрибуция – процесс наблюдения за собой в различных ситуациях.

Помимо сбалансированной, наблюдается также повышенная или пониженная самооценка. Полярные показатели одинаково неблагоприятно сказываются на самоконтроле в целом. В коммуникациях это выражается в позиции личности как первопричины конфликта и излишнего внимания к своей персоне. При повышенной самооценке у человека снижается критичность, что приводит к проявлению нетерпимости к критике, проявлению гордыни и высокомерия. Отсутствие сомнений в собственной правоте (имеется в виду всегда, при любых условиях) создает помехи в общении, особенно в проявлении эмпатии – способности понимать человека,

проявлять вежливость и чуткость. Сбалансированная самооценка помогает ставить правильные цели, выбирать актуальные задачи и планировать действия.

1.3. Анализ исследований по связи аффективной сферы с копинг-стратегиями

В ходе анализа исследования Волченкова А.А. и Кашапова М.М., направленного на изучение креативности подростков в разрешении конфликтных ситуаций под руководством Ярославского государственного университета им. П.Г.Демидова (Россия), при финансовой поддержке РФФИ, проект № 16-06-00196а, были рассмотрены поведенческие элементы подростковой креативности в конфликте. Было установлено, что уравновешенное эмоциональное состояние у нормально развивающихся подростков, способствует более креативному подходу в решении конфликтных вопросов, а также открывает более широкий выбор способов реагирования в экстремальных ситуациях и выбор стратегии «решение». Также особое внимание уделяется навыкам в области социально-психологической компетентности.

В рекомендациях по урегулированию конфликтных ситуаций, особое внимание уделяется повышению навыков конструктивного эмоционального реагирования и поведения во время конфликта между учениками, учителями, учениками и учителями. Причиной возникновения межличностных конфликтов и у детей и у взрослых называют неоправданные ожидания, а главной рекомендацией по их устранению – уметь и учиться их прояснять.

Целью данной работы было проведение исследования особенностей креативности как ведущего типа реагирования на конфликтные ситуации у нормально развивающихся подростков и их сверстников с ЗПР.

Методика и процедура исследования, испытуемые: исследование проводилось на базе школ г. Ярославля и Ярославской области. В качестве

испытуемых приняло участие 156 школьников в возрасте от 14 до 17 лет (90 девочек и 66 мальчиков). Использовались следующие методики: методика диагностики ведущего типа реагирования (Кашапов М.М., Киселева Т.Г.), методика диагностики уровня школьной тревожности (Филлипс Ч.), методика на определение творческой активности личности (Ракитская О.Н., Кашапов М.М.).

Результаты исследования: на основе полученных результатов, можно сделать вывод, что дети с нормальным развитием более креативны, чем дети с ЗПР (по уровню креативности: $U=0,031$; $p=0,05$). Группа детей с ЗПР вообще имеет низкий уровень креативности. Также у них наблюдаются нарушения в познавательной (восприятие, память, воображение) и эмоционально-волевой (внимание, эмоциональный тип реагирования) сферах. Также у детей с ЗПР есть преимущество в результатах по уровню фрустрации потребности в достижении успеха ($U = 0,043$, $p = 0,05$). Выявлено, что тревожность и неблагоприятный эмоциональный фон мешают подросткам креативно мыслить, поэтому важной рекомендацией по повышению уровня креативности – это формирование благоприятного психологического климата в классе.

В результате корреляционного анализа выявилась прямая положительная взаимосвязь между уровнем креативности и типом положительного реагирования в конфликте «решение». Это означает, что чем выше уровень креативности, тем чаще личность выбирает решение проблем как реакцию на стрессовую ситуацию.

Среди условий, необходимых для осуществления креативности, наблюдаются: эмоциональная устойчивость личности, энергичность, сбалансированная самооценка, широкий кругозор, умение работать с собственной тревожностью, навыки эффективного общения, уравновешенность.

Выводы исследования: нормально развивающиеся подростки имеют более высокий уровень креативности, чем их сверстники с ЗПР. Стабильно

повышенный уровень креативности нормально развивающихся подростков обусловлен уравновешенным эмоциональным состоянием, умением применять разные способы реагирования в конфликтных ситуациях. Чем выше уровень креативности, тем чаще личность выбирает стратегию поведения «решение» в стрессовых ситуациях.

В ходе анализа исследования Михайлычевой И.В. по специальности 19 00 05 - социальная психология, направленного на изучение копинг-поведения младших подростков с различными рисками девиантного поведения, по автореферату диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук в Костроме, вышедшем в 2008 году под номером 003456725, под руководством кафедры психологии социальной работы и политической психологии ГОУ ВПО Ивановского государственного университета и научного руководителя, доктора психологических наук, профессора, Назарова В.И., целью которого было выявить особенности копинг-поведения социально-адаптированных и девиантных подростков, было установлено, что:

1. Подростки часто довольно обширно используют арсенал своих копинг-стратегий. Причиной этому может служить процесс накопления и расширения ресурсной базы молодой личности, когда в процессе экспериментирования, при выборе реакций на стрессовые ситуации, личность накапливает опыт методом проб и ошибок.

2. В возрасте 11-13 лет молодые подростки нуждаются в профилактических и обучающих занятиях о выборе поведения и способов реагирования в конфликтных ситуациях.

В связи с недостаточным жизненным опытом в сфере межличностного общения в состоянии конфликта, при выборе копинг-поведения ввиду его особого эмоционального травмирования, может сформироваться реакция «избегание». Другими словами, травмирующий эмоциональный опыт в столь молодом возрасте способствует отказу от выбора эффективных, но сложных копинг-стратегий, например, такой, как «решение». Профилактические

занятия помогут подросткам подготовиться к предстоящим сложностям в процессе решения проблемных ситуаций.

3. Девочки 11-13 лет более адаптивны, чем мальчики этого же возраста.

При выборе стратегий совладания со стрессом, девочки чаще отдают предпочтение стратегиям «учеба, достижения» ($p < 0,01$), «решение проблемы» ($p < 0,05$; проблемно-ориентированный стиль), «социальная поддержка» ($p < 0,05$), «принадлежность» ($p < 0,05$; социальный стиль). Выбор мальчиков: «активный отдых» ($p < 0,001$); «уход в себя» ($p < 0,01$).

4. Параметры индивидуально-психологических и личностных копинг-ресурсов влияют на выбор способов совладающего поведения. Более половины личностных ресурсов лежит в области социально-коммуникативных качеств личности.

Для работы над устранением негативного влияния стрессовых ситуаций и выбором поведения в этих ситуациях, необходима обширная база личностных копинг-ресурсов. По итогам исследований, социальные и проблемно-ориентированные стратегии значимо коррелируют с такими параметрами, как: «высокая самооценка» (значимые корреляционные связи имеют семь из девяти стратегий с коэффициентами от 0,01 до 0,05), «самоуважение» (коррелирует с четырьмя стратегиями из девяти, значимость коэффициентов 0,01 - 0,05), «стремление к социальному одобрению» (4 из 9, $p < 0,01$), «открытость в общении» (3 из 9, $p < 0,01$).

Среди личностных параметров преобладающего ресурса не выявлено.

5. Выбор копинг - поведения, ориентированного на решение проблем продиктован социальным копинг – ресурсом.

Из 64,5% подростков из группы благополучных подростков 36% из группы девиантных подростков, в трудных ситуациях рассчитывают на помощь и поддержку семьи, в том числе родителей. 74% благополучных подростка и 36 девиантных ориентируются на родительский пример реагирования в трудных жизненных ситуациях. Параметр «ожидание поддержки от социума» коррелирует с семью стратегиями из девяти с

коэффициентами от 0,01 до 0,05. «Поддержка со стороны родителей» коррелирует со стратегиями «социальная поддержка» ($p < 0,01$), «профессиональная помощь» ($p < 0,05$), «решение проблемы» ($p < 0,01$), «духовность» ($p < 0,01$).

6. Авторы составили список деструктивных факторов, лежащих в основе неэффективных копингов: самоунижение, заниженная самооценка, тревожность, слабый самоконтроль, неуверенность в получении социальной поддержки, отсутствие авторитета и примера поведения, нарушение социальных связей с семьей и родственниками.

7. Среди особенностей восприятия у девиантных подростков выделяют: проявления синдромов «недостатка социальной нормативности» и «враждебности ко взрослым», «враждебность к детям»; проявления черт: амбивалентность отношения к себе, стремительность, доминирование, эмоциональная неустойчивость. На фоне слабых родственных каналов связи может происходить усиление каналов со сверстниками.

8. Социально – психологическим трудностям подвержены подростки обеих групп. Отличия в группах проявляются в качественных показателях и в степени оценивания сложностей самими подростками.

В «трудности в учебной деятельности» признаются 90% девиантных подростков и 93% благополучных. «Сложности со сверстниками» есть у 77% подростков из девиантной группы и у 67% из группы благополучных. «Недопонимание в семье» указывают 48% подростков из девиантной группы и 76% из группы благополучных. «Несбалансированная самооценка» - у 26% девиантных подростков и 45% из группы благополучных подростков. Что касается отличий в показателях, то подростки из благополучной группы больше волнуются из-за оценок (43%), а из группы девиантных - озабочены неуспешностью в данной сфере (90%). Также подростки из девиантной группы чаще имеют низкие показатели адаптации в семье, и особенно сильно испытывают тревогу из-за вербальной агрессии со стороны взрослых членов семьи (46%). В качестве последствий у такого восприятия становится

отношение к внешнему миру, как к объекту, представляющему угрозу, в том числе и со стороны семьи. Добавим к этому тревожность, связанную с самооценкой ($p < 0,05$), а наиболее стрессовой воспринимается ситуация взаимодействия с социумом – сверстниками, семьей, взрослыми.

9. Среди подростков из благополучной группы сложности не влияют на выбор стратегий совладания, у подростков из девиантной группы, напротив, возникает обратная зависимость между степенью сложностей и выбором продуктивных стратегий совладания.

Когда в сфере отношений «социум – подросток» есть проблемы, это влияет на выбор подростком эффективных стратегий совладания, целью которых должно быть решение проблемы и получение поддержки, а выбор неэффективных способов взаимодействия, в свою очередь, обостряют и так уже сложные взаимоотношения с окружающим миром. Возникает своего рода порочный круг, из которого очень непросто вырваться, так как для этого придется проявить определенные качества: терпение и мудрость, каких у личности может быть очень ограниченный ресурс. Не нарушая течение жизни по таким вот кругам, личность со временем очень сильно впадает в ограничение своих возможностей, могут появиться неприятные зависимости, как альтернатива социальной поддержки, которой нет или не было в нужный момент.

10. Среди особенностей проявления копинг-поведения подростками из девиантной группы отмечаются: проявления дезадаптации, ориентация на поведенческий тип совладания, выбор в качестве стратегии поведения стратегии «активный отдых» и «разрядка».

С взрослением наблюдается уменьшение выбора стратегии «решение проблемы» ($p < 0,001$), стратегии «учеба, достижения» ($p < 0,001$), а вот стратегии «отвлечение» ($p < 0,05$) и «разрядка» ($p < 0,01$), наоборот, повышаются.

Выводы по главе I

Подводя итоги об особенностях эмоциональной сферы в подростковом возрасте, мы можем сделать вывод, что в период подросткового возраста формируется психологический фундамент будущего взрослого человека, состоящий из системы актуальных ролевых идентификаций и накопленного жизненного опыта, наблюдается увеличение словаря для определения эмоциональных состояний. Личности на данном этапе взросления подвержены повышенной, часто нестабильной, эмоциональности, что проявляется в повышенной возбудимости и изменчивом настроении, также испытывают влияние систем противоположно-направленных чувств. Добавим к этому скачки в гормональных и физиологических процессах во время роста организма и склонность к повышенной тревожности, страхам и агрессивности. Необходимо уточнить, что помимо общего развития и обогащения эмоциональной сферы в подростковом возрасте, усиливается также и способность к саморегуляции.

Для совладания со стрессовыми ситуациями абсолютно все люди имеют в своем арсенале копинг-стратегии, состоящие из психологических ресурсов организма и опыта, полученного в течении жизни. По уровню проявления копинговые действия (мысли, чувства) объединяются в копинг-стратегии, которые в свою очередь формируются в копинговые стили (например, набор похожих проявлений). Выделяют адаптивные и дезадаптивные, активные и пассивные копинг-стратегии. Среди важнейших из них - копинги «разрешение проблем» и «поиск социальной поддержки». Дети и подростки используют копинги с ориентацией на внутренний мир. Наиболее приоритетными областями интереса в подростковом возрасте выступают общение со сверстниками, стремление к самоутверждению и самостоятельности, лидерству, защите своих границ. Присутствует потребность в покровительстве авторитетных взрослых. В списке кризисных ситуаций для подросткового возраста входят конфликты в семье, со

сверстниками, учителем, сложности в учебе, неважное самочувствие. Стремление к получению удовольствий, как главной цели жизни, может спровоцировать скрытые неврозы. Среди важнейших рекомендаций по адаптации к переменам в подростковом возрасте выделяют повышение навыка концентрации внимания и повышение самооценки. Особой функцией в подростковом возрасте обладает эмоциональная поддержка, благотворно влияющая на полноценное развитие личности и эффективность ее действий. А вот полярные показатели уровня самооценки неблагоприятно сказываются на самоконтроле в целом.

По результатам других исследований в области связи аффективной сферы и копинг-стратегий подростков, представлены две работы. В первой рассматриваются поведенческие элементы подростковой креативности в конфликте у нормально развивающихся подростков и подростков с ЗПР, вторая рассматривает особенности копинг-поведения социально-адаптированных и девиантных подростков и выявляет условия для выбора наиболее эффективных стратегий.

Глава II. Эмпирическое исследование связи эмоциональных характеристик подростков с их копинг-стратегиями

2.1. Описание процедуры и методов исследования

Исследование связи между эмоциональными характеристиками и копингами подростков, осуществлялось в несколько этапов:

1. Проведение необходимых действий для диагностирования у подростков эмоциональных характеристик как возможных источников влияния на выбор копинг-стратегий.
2. Диагностика группы испытуемых с помощью психодиагностической методики для определения выраженности выбора определенных копингов.
3. Анализ и интерпретация результатов исследования для выявления связи/связей между эмоциональными характеристиками подростков и выбором копингов.
4. Формирование выводов на основе проведенных исследований, проверка гипотез, составление рекомендаций по профилактике аффективных расстройств и формированию/укреплению навыков конструктивного выражения сложных эмоциональных переживаний и саморегуляции.
5. Оформление исследования в форме выпускной квалификационной работы для последующей защиты.

Среди множества методик психодиагностики, представленных научным сообществом в сфере психологии, были использованы следующие из них:

1. Для выявления эмоциональных характеристик, выступающих потенциальными источниками связи с копинг-стратегиями подростков, была выбрана методика по определению школьной тревожности автора Филлипса (для определения факторов, формирующих состояние тревожности у подростков).

2. Для диагностики психофизиологических состояний и выявления характера отношений в области общечеловеческих ценностей была использована методика «Цветовой тест отношений М. Люшера (под ред. А. Дьяченко, Ю. Азарова, А. Чудновой).

3. Для определения копинг-диапазона была выбрана методика «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса.

4. Для выявления внутренних противоречий и диагностики неосознанных состояний использовался тест «Несуществующее животное».

Методы исследования:

1. Теоретический анализ литературы.
2. Метод опроса с применением психодиагностических методик.
3. Проективный метод.
4. Метод математической обработки.
5. Аналитический метод на основе полученных результатов исследования.

Описание методик. Цветовой тест отношений М. Люшера (под ред. С. Дьяченко, Ю. Азаровой, А. Чудновой) основан на экспериментально установленной зависимости между предпочтением человеком определенных цветов и его психофизиологическим состоянием. Выстроенная последовательность из восьми предложенных оттенков называется рядом цветовых предпочтений, которая раскрывает пять характеристик личности:

1. Основные цели и способы их достижений.
2. Текущее внутреннее состояние (и сложившаяся окружающая ситуация).
3. Сдерживаемые качества (вырождающиеся в психологические зажимы).
4. Отрицаемые или подавляемые потребности (источники тревоги и стресса).
5. Самая актуальная проблема.

Также по результатам цветового предпочтения можно оценить эффективность действий (на основе величины отклонения цветового выбора от заданной нормы положения). Стандартный цветовой ряд состоит из четырех основных цветов: красного, желтого, зеленого и синего, которые несут максимальную психологическую нагрузку и четырех дополнительных: фиолетового, черного, серого и коричневого. Проективная часть методики состоит в том, чтобы испытуемый разложил все цвета на четыре группы по два цвета на «очень приятные», «просто приятные», «безразличные» и «отвергаемые». На каждый вопрос составляется ассоциативная уникальная цветовая реакция, которая потом интерпретируется в подробных таблицах автора. Методика рассчитана на все возрасты и из-за своей не вербальности, подходит для диагностики самого широкого круга личностей, а также степени интенсивности состояний.

Методика диагностики школьной тревожности Филлипса состоит в изучении уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет». При обработке результатов уделяют внимание ответам, которые не совпадают с ключом, представленным автором. Такие несовпадающие ответы расцениваются проявлением тревожности. Когда несовпадений становится больше пятидесяти процентов (50%), можно говорить о повышенной тревожности подростка, когда больше семидесяти пяти процентов (75%) – высокой тревожности подростка.

Данная методика позволяет выявить такие факторы, как:

1. Общая тревожность в школе.
2. Переживание социального стресса.
3. Фрустрация потребности в достижение успеха.
4. Страх самовыражения.
5. Страх ситуации проверки знаний.

6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих.
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу.
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями.

Копинг – тест Лазаруса предназначен для определения копинг – механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности. Тест содержит один вопрос: (Оказавшись в трудной жизненной ситуации, Я...) и пятьдесят ситуаций, которые возможно с ними происходили. Данная методика включает в себя восемь копингов, из которых два направлены на решение проблем и шесть шкал нацелены на эмоции:

1. Конфронтационный копинг – агрессивные усилия по изменению ситуации. Предлагает определенную степень враждебности и готовности к риску.
2. Дистанцирование – копинговые усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость.
3. Самоконтроль – усилия по регулированию своих чувств и действий.
4. Поиск социальной поддержки – усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки.
5. Принятие ответственности – признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой и попыток ее решения.
6. Бегство либо избегание – мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы.
7. Планирование решения проблемы. Преодоление проблемы за счет анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы.
8. Положительная переоценка – усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности. Включает так же религиозное измерение.

Для вычисления уровня напряженности копинга результаты подставляют в формулу $X = \text{сумма баллов} \times 100$ с учетом шкалы, по которой проводится расчет или по суммарному баллу:

- 0-6 низкий уровень напряженности, свидетельствует об адаптивном варианте копинга;
- 7-12 средний, пограничное состояние потенциала личности в адаптации;
- 13-18 высокая напряженность копинга, проявление признаков выраженной дезадаптации.

Методика «Несуществующее животное» – одна из проективных методик исследования личности, автором которой является Майя Захаровна Дукаревич. Рисунок несуществующего животного используют для диагностики детей и взрослых: выявляют их личностные черты, бессознательные личностные конфликты, установки, влечения и потребности.

Испытуемому предлагается придумать и изобразить несуществующее в природе животное и дать ему несуществующее имя. Требуемый материал: лист бумаги, простой карандаш. После того, как испытуемый закончил рисунок, его просят описать его и его образ жизни. Если рассказ о нарисованном персонаже оказался кратким или неполным, ему задают наводящие уточняющие вопросы (список вопросов ориентировочный):

1. Чем оно питается?
2. Где живет?
3. Чем обычно занимается?
4. Что любит делать больше всего?
5. А чего больше всего не любит?
6. Оно живет одно или с кем-нибудь?
7. Есть у него друзья? Кто они?
8. А враги у него есть? Кто? Почему они его враги?
9. Чего оно боится, или оно ничего не боится?

10. Какого оно размера?

Проективный метод «Нарисуй несуществующее животное» основан на теории о психомоторной связи. Для того, чтобы провести диагностику психического состояния личности, используют исследования моторики доминирующей руки. Первые исследования провел И.М. Сеченов. Согласно его представлениям, любая мысль или нововведение в психике должно заканчиваться движением, цитата: «Всякая мысль заканчивается движением».

Интерпретация исследуемых рисунков:

1. Размещение на листе. В ситуации нормального психологического состояния рисунок располагается на средней линии листа или чуть выше и правее. Если рисунок располагается ближе к верхнему краю, то это говорит о высокой самооценке и уровне притязаний. Чем сильнее выражено ощущение неудовлетворенности, тем выше расположен рисунок. Чем ниже самооценка испытуемого, тем ниже расположен рисунок. Если рисунок смещен вправо, то это говорит о стремлении контроля над собой и экстраверсии, причем, чем правее смещается, тем ярче проявляется протест в отношении чего-то важного для автора. Расположение животного в районе правого верхнего угла может говорить о том, что автор претендует на лидерское положение, может находиться в открытой конфронтации с кем-то из других претендентов или встал в оппозицию к уже существующему лидеру. Смещение нарисованного влево может говорить о социальной пассивности, излишней скромности, интроверсии. Нужно отметить, что все эти условные правила не работают, если рисунок выходит за края листового поля.

2. Голова или заменяющие ее элементы. Данный элемент является одним из важнейших деталей всего рисунка. Ее поворот в правую сторону свидетельствует о том, что автору присуща целеустремленность, склонность к активным действиям, которые кажутся окружающим больше упрямством. Если голова на рисунке наклонена влево, то об авторе можно сказать, что он склонен к неторопливому обдумыванию вопросов, мечтательности, его

фантазии часто так и остаются в его голове, не реализуясь в действительности. Если голова находится в положении анфас, то это может свидетельствовать о том, что автор склонен к эгоизму, а его поведение подвергается слабому контролю. Если голова очень крупная в пропорции ко всему нарисованному, то испытуемый ценит интеллектуальное развитие у окружающих, стремится к нему сам.

3. Глаза. Большие, с подробно прорисованными компонентами, может означать, что автор рисунка подвержен страхам. Если на глазах прорисованы ресницы, то испытуемый стремится вызывать восхищение и ждет признания своей привлекательности.

4. Рот. Те авторы, которым свойственно вербально защищать свои интересы, любят изображать своих воображаемых существ со ртом, в котором множество зубов. Язык рисуют те, кто буквально любит общаться. Если нарисованный рот открыт, но в нем не видно ни губ, ни языка, это говорит о том, что автор пуглив, в жизни демонстрирует недоверчивость, осторожность.

5. Уши. Если рисунок несуществующего животного наделен ушами, то автору важно то, что о нем думают окружающие, чем больше нарисованные уши, тем важнее этот вопрос для рисующего.

6. Дополнительные детали. Если рисунок обогащен рогами, то рисующий демонстрирует защиту от агрессии, если дополнительно нарисованы когти, страшной щетиной, то защитные действия демонстрируются неосознанно, не специально. Перья рисуют для украшения животного, поэтому и автор может тяготеть к демонстративности, возможно он желает самоутверждения в глазах окружающих или самооправдания. Если на рисунке присутствует шерсть, грива, какая-то прическа, то это говорит о чувствительности.

7. Лапы, площадка под фигурой, подставка. Такие детали оценивают по размеру, пропорционально ко всей фигуре нарисованного животного. Если подставка или опора внушает доверие, то характер рисующего также можно

назвать достойным доверия, решения принимаются основательно, по предварительно проверенной информации. Если лапки маленькие и несерьезные по отношению ко всей фигуре, то это может указывать на легкомысленность в характере автора, возможной поверхности суждений. Также заслуживает внимание способ, которым крепятся компоненты фигуры друг к другу. Ювелирное и точное соединение говорит о степени контроля над своими мыслями и поведением и о том, что это высокая степень. Если соединение не убедительное и не заслуживает доверие, то и автор может быть склонен делать поступки, заранее о которых не подумал, также автор может быть неуверен в своем мнении. Иногда в рисунке появляются детали, о функции которых так сразу и не догадаешься. Спросите автора, для чего он придумал их, и для чего они служат. Различные щупальца, перья, шерсть, лишние конечности могут носить чисто декоративный характер, и тогда автор стремится быть в центре внимания, хочет обратить его на себя. Если детали носят функционал, то автор - личность деятельная, энергичная и активная. Также испытуемый может стремиться к самоутверждению среди окружающих.

8. Линии. Если линии слабые, словно паутина, пронизывающие рисунок, можно говорить о риске высокой утомляемости автора или высокой чувствительности, возможны проблемы со сном, снижение жизненного тонуса. Напротив, если обводка заметна, линии отличаются заметным нажимом, то это говорит не о высоком жизненном тонусе, а о высокой степени тревожности.

2.2. Анализ и интерпретация результатов эмоциональных характеристик подростков.

Для этого исследования были выбраны следующие методики: методика по определению школьной тревожности Филлипса, цветовой тест отношений

М. Люшера (под ред. С. Дьяченко, Ю. Азаровой, А. Чудновой), проективная методика «Рисунок несуществующего животного».

В результате проведенной методики «Цветовой тест отношений» М. Люшера (А. Дьяченко, Ю. Азарова, А. Чуднова), направленной на диагностику психофизиологических состояний и выявления характера отношений в области общечеловеческих ценностей, мы получили результаты, представленные в табл. 1, а индивидуальные показатели испытуемых приведены в Приложении 1.

Таблица 1

Результаты методики «Цветовой тест отношений» по определению психофизиологических состояний (% от общего количества ответов)

Характер отношений к основным целям и способам их достижения	
Саморазвитие. Вдохновленный интерес	20
Победа. Активные действия	16
Качественный отбор поступающей информации. Неторопливость	6
Комфортные межличностные отношения. Основательность	14
Постоянство и стабильность	15
Глубина познания. Вдумчивость	19
Психологическая и физиологическая безопасность. Медлительность	10
Бунт против существующих обстоятельств. Нечуткость	-
Текущее внутреннее психофизиологическое состояние	
Покой	13
Энергичность	5
Неопределенность	11
Расслабленность	18
Целенаправленность	19
«сам в себе»	10
Инертность	10
Конфликтность	7
Сдерживаемые качества	
Умеренность	12
Сбалансированность	8
Эмоциональность	15

Искренность	8
Оригинальность	12
Чувствительность	12
Нет таких	16
Открытость	7
Отрицаемые или подавляемые потребности	
Испытывает неоправданные ожидания	12
Риск нервного перевозбуждения	5
Потребность в разнообразии	12
Психологические перегрузки	11
Потребность в режиме	19
Потребность в открытости при сильном самоконтроле	7
Стремление к признанию	7
Стремление к авторитарности	20
Самая актуальная проблема	
Воображаемые оковы	2
Нервное истощение	6
Напряжение из страха, что жизнь пройдет мимо	-
Страх не достижения целей	9
Перенапряжение воли	2
Аскетичность	-
Фанатичность	-
Умение вовремя остановиться	81
Степень эффективности действий	
Высокая	15
Умеренная	65
Низкая	20

Мы определили, что по основным целям и способам их достижения 20% испытуемых можно охарактеризовать как инициативных и любопытных личностей, стремящихся обогатить свой внутренний мир интересными и полезными знаниями, 19% стремятся к глубокому вдумчивому познанию. 16% респондентов активны и стремятся к победе в результате «состязаний». 14% опрошенных спокойно и основательно движутся к своим целям, при этом обращая внимание на комфортные межличностные отношения. 10% испытуемых стремятся к комфортным внешним условиям, так как не любят спешки и 6% испытуемых – личности, способные держаться особняком от основной группы, «сами в себе». Основные цели и способы их

достижения – это прежде всего предпочтительный стиль поведения. Он показывает, с какими людьми мы ладим, какое влияние мы оказываем и к каким результатам стремимся, а также кому мы позволяем себе помогать. Если доминирующий стиль поведения не ценят или не принимают, то человек часто чувствует себя непонятым, отвергнутым, недооцененным, опустошенным и неудовлетворенным.

В категории «Текущее внутреннее состояние» 19% респондентов имеют направленность на достижение результатов, 18% в расслабленном состоянии, 13% в состоянии покоя. 11% респондентов находятся в состоянии, которое можно охарактеризовать как «неопределенное», 10% находятся «в своих мыслях», 10% испытывают состояние, близкое к скуке, 7% респондентов настроены весьма агрессивно и 5% в состоянии высокой активности. Психические состояния людей – своеобразные режимы деятельности человека, на физиологическом уровне отличающиеся энергетическими характеристиками, а на психологическом уровне – системой психологических фильтров, обеспечивающих специфическое восприятие окружающего мира (Н.Д. Левитов), включаются в структуру личности человека.

Мы определили, что по шкале «Сдерживаемые качества» большинство респондентов (16%) таковых не имеют. 15% опрошенных хотели бы проявлять больше эмоций, 12% – соотносить желаемое с действительным, 12% хотели бы проявлять больше оригинальности, еще 12% более чувствительны на самом деле, чем хотят казаться, 8% опрошенных хотят быть более последовательными в своих действиях, 8% хотели проявлять больше искренности, а 7% респондентов – быть более открытыми. Если психические свойства являются элементами внутренней структуры психической организации человека, то психологические качества являются интегральными компонентами внешних форм проявления психологии человека. Соответственно, если качества будут сдерживаемыми, это

проявится и в словесной форме, и в форме наблюдаемого и осмысленного действия, поведении и деятельности личности.

По шкале «Отрицаемые и подавляемые потребности» мы определили, что 19% респондентов нуждаются в сбалансированном режиме работы/отдыха/питания/физические тренировки. 20% опрошиваемым приходится справляться с желанием принятия авторитарных решений. 12% испытуемых часто разочаровываются из-за неоправданных ожиданий, 12% испытывают нехватку в разнообразии впечатлений, 11% испытывают перегрузки нервной системы, 7% респондентов хотели бы быть более открытыми, но им мешает стеснительность или скованность и 7% опрошенных хотели бы быть более популярными. Отрицание или подавление потребностей – это психологические зажимы, источники тревожных и депрессивных состояний. Поскольку процесс удовлетворения потребностей выступает как целенаправленная деятельность, потребности являются источником активности личности. Неудовлетворение потребностей влияет на организацию и направление познавательных процессов, воображение и поведение личности.

По шкале «Самая актуальная проблема» мы определили, что 81% респондентов недостаточно умеренны, не могут вовремя остановиться (как в безобидных, так и в занятиях, требующих выполнения определенных правил). 6% опрошенных могут довести себя до нервного истощения, 9% испытывают страх не достижения целей, а 2%, наоборот, перенапряжения воли. Еще 2% опрошенных скованы воображаемыми оковами. Актуальная проблема человека – это жизненная ситуация или задача в настоящем или будущем, которая требует реакции для адаптивного реагирования, однако, положительный результат этой реакции неочевиден или невозможен из-за наличия одного или нескольких препятствий. Также, это чрезмерные требования, предъявляемые личностью к своим адаптационным возможностям. Часто такие требования не имеют под собой никакого явного рационального обоснования.

По шкале «Степень эффективности действий» мы определили, что у 15% опрошенных преобладает установка на активную деятельность. В условиях интересной деятельности не испытывают трудностей с запоминанием и воспроизведением информации, успешно проходят стрессовые ситуации, не стремясь к острым ощущениям. 65% респондентов в привычной обстановке переходят от работы к отдыху и обратно, от одного вида деятельности к другой без существенных затруднений. При необходимости преодолевают усталость волевым усилием, но это тащит за собой длинный «шлейф» усталости. Необходимо четкое разделение времени на работу и отдых. 20% опрошенных со сравнительно невысоким энергетическим потенциалом. По этой причине могут заставлять себя делать те или иные дела. Если волевой контроль не отключается, это усиливает переутомление. Качество выполнения задач – волнообразно. Эмоциональный фон характеризуется повышенной возбудимостью, тревожностью, сомнениями. Степень отклонения от аутогенной нормы отражает уровень непродуктивного психологического напряжения. Чем больше отклонение, тем больше сил расходуется на борьбу с внутренними проблемами и преодоления усталости.

Для определения отношения к общечеловеческим понятиям и степени заинтересованности, мы проанализировали цветовые предпочтения по следующим категориям: «Семья», «Школа», «Дружба», «Религия», «Я», «Мир», «Животные», «Профессия», «Брак». Результаты исследования представлены в табл. 2.

Таблица 2

Результаты методики «Цветовой тест отношений» по определению отношения к общим понятиям

Общие понятия	Степень интереса	Направленность интереса
Семья	высокая	положительная
Школа	низкая	отрицательная
Дружба	высокая	положительная

Общие понятия	Степень интереса	Направленность интереса
Религия	низкая	нейтральная
Я	умеренная	положительная
Мир	высокая	положительная
Животные	высокая	положительная
Профессия	низкая	нейтральная
Брак	низкая	нейтральная

В группу повышенного положительного интереса попали: «Семья», «Дружба», «Мир», «Животные», что говорит об актуальности данных сфер деятельности и размышлений в жизни подростков, в меньшей степени интерес проявился в отношении собственной персоны, но также положительно. К малопривлекательным областям интереса можно отнести категории: «Религия», «Профессия» и «Брак», что говорит о не первостепенной важности данных вопросов. В группу с отрицательной направленностью интереса попала категория «Школа» и, видимо, это связано с большим числом спорных моментов в области отношений со школьными учителями, повышенными требованиями к ученикам, дисциплине, поведению, внешнему виду, ожиданий родителей.

Для определения факторов, формирующих состояние тревожности у подростков, использовалась методика по определению школьной тревожности Филлипса. Результаты диагностики в процентном соотношении к общему числу опрошенных представлены в табл. 3.

Таблица 3

Результаты методики «Определение школьной тревожности Филлипса»

Процентное соотношение от общего количества опрошенных

Форма тревожности	Испытывают от общего числа опрошенных (%)
Общая тревожность	77
Переживание социального стресса	64
Потребность в достижении успеха	23
Страх самовыражения	83

Форма тревожности	Испытывают от общего числа опрошенных (%)
Страх ситуации проверки знаний	100
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	80
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	40
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	38

Результаты диагностики по интенсивности тревожного состояния представлены в табл. 4.

Таблица 4

Результаты методики «Определение школьной тревожности Филлипса»

Интенсивность тревожного состояния

Форма тревожности	Интенсивность тревожного состояния (средний показатель по группе)
Общая тревожность	14
Переживание социального стресса	6
Потребность в достижении успеха	7
Страх самовыражения	5
Страх ситуации проверки знаний	4
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	4
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	3
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	4

Результаты диагностики со средними значениями по шкалам представлены в таблице 5.

Таблица 5

Результаты методики «Определение школьной тревожности Филлипса»

Средние значения по шкалам

Форма тревожности	Среднее значение по шкале
Общая тревожность	12
Переживание социального стресса	11
Потребность в достижении успеха	10

Форма тревожности	Среднее значение по шкале
Страх самовыражения	12
Страх ситуации проверки знаний	12
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	12
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	10
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	10

Мы определили, что 100% опрошенных испытывают страх перед ситуацией проверки знаний. Данный показатель свидетельствует о том, что любые мероприятия по оценке качества знаний у учащихся (а особенно публичные) вызывают у подростков негативные ассоциации, среди тревожных компонентов могут быть завышенные ожидания школы и родителей от учащихся, неуверенность в качестве своих знаний. Высокий уровень тревожности показывает и шкала «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих» - 80%. Это может выражаться в тревоге по поводу оценок, поступков и результатов своей деятельности. По шкале «Общая тревожность» мы обнаружили, что 77% респондентов испытывают различные виды тревожных состояний, вызванные объективными – условия жизни, отношения со сверстниками и взрослыми – и субъективными факторами – психологическими особенностями личности и особенностями восприятия. 83% опрошенных испытывают страх самовыражения, который может проявляться в сдерживании эмоций, напряженностью в общении, недомолвках и утаивании. Страх самовыражения влияет на качество самооценки, снижает уверенность в собственных силах и мешает качеству общения. 64% респондентов переживает социальный стресс, связанный с давлением комплекса физиологических и эмоциональных реакций, возникающих в результате избыточного воздействия на организм различных социальных факторов: информационная перегрузка, неопределенность будущего, психологические манипуляции, токсичные эмоциональные реакции окружающих, семейная дезорганизация. Мы определили, что 40%

респондентов имеют низкую физиологическую сопротивляемость стрессу, снижающую приспособляемость подростков к ситуациям стрессогенного характера, повышающую вероятность деструктивного реагирования на тревожные факторы среды. Как следствие, вызывающие неадекватные эмоциональные всплески, панические атаки.

Результаты диагностики по проективной методике «Рисунок несуществующего животного» в процентах представлены в таблице 6.

Таблица 6

Результаты проективной методики «Рисунок несуществующего животного» в процентах от общего количества ответов

Эмоциональные характеристики	Процентное соотношение от общего количества ответов
Неудовлетворенность положением в социуме	50
Заниженная самооценка	5
Мечтательность	30
Деятельность	5
Влияние мнения окружающих	60
Вербальная агрессия	5
Самостоятельность	80
Положительная оценка своих действий	65
Попытки защититься от взрослых	30
Попытки защититься от сверстников	40
Общая тревожность	50

Результаты диагностики по проективной методике «Рисунок несуществующего животного» – средние показатели по группе, представлены в табл. 7.

Результаты проективной методики «Рисунок несуществующего животного». Средние показатели по группе испытуемых

Эмоциональные характеристики	Средние показатели ответов
Удовлетворение положением в социуме	Удовлетворительное
Уровень самооценки	Сбалансированная
Характер действий	Целенаправленный
Влияние мнения окружающих	Повышенное
Уровень агрессии	Невыраженный
Самостоятельность суждений	Высокий
Оценка своих действий	Высокая
Попытки защититься от взрослых	Умеренные
Попытки защититься от сверстников	Умеренные
Общая тревожность	Повышенная

По расположению на листе (50% рисунков смещены вверх) можно заключить, что подростки не удовлетворены своим положением в социуме, считают себя непризнанными, но претендуют на признание.

5% продиагностированных подростков имеют заниженную самооценку (расположение рисунка в нижней части листа).

Голова повернута влево (30% рисунков) - говорит о склонности к рассуждению, возможно боязнь перед активным действием, лишь часть замыслов реализуется.

На 5% рисунков голова несуществующего животного повернута вправо, что говорит о тенденции к деятельности.

Большие уши (60% рисунков) – большая значимость информации, которую слышит о себе. Придает большое значение мнению окружающих о себе.

Рот с зубами (5% рисунков) – словесная агрессия (огрызается, защищается в ответ на порицание).

Ноги (80% рисунков) – достаточная самостоятельность, контроль за своими рассуждениями, выводами.

Хвост (65% рисунков) – достаточно положительная оценка своих действий, 5% подростков с заниженной самооценкой, либо она зависит от ситуации. 25 % подросткам важно, что о них думают окружающие.

Контур фигуры (30% рисунков) говорит о том, что ребенок защищается от взрослых, а когти на лапах (40% рисунков) свидетельствуют о том, что он защищается от сверстников.

Характер линий (обводка, 50% рисунков) свидетельствует о тревожности.

2.3. Анализ и интерпретация результатов исследования копингов

Для выявления наиболее предпочитаемых копинг-стратегий в сложных жизненных обстоятельствах, были проанализированы результаты методики копинг-теста Лазаруса. Результаты исследования по методике, выраженные в процентах, представлены в табл. 8.

Таблица 8

Результаты Копинг – теста Лазаруса (в процентах по отношению к ответам всей группы)

Копинги	Частота выбора копинга (% от общего числа результатов)
Конфронтационный копинг	68,4
Дистанцирование	71,05
Самоконтроль	43,7
Поиск социальной поддержки	34,2
Принятие ответственности	100
Бегство/Избегание	63,1
Планирование решения проблем	44,7
Положительная переоценка	44,7

Результаты исследования по методике, показывающие выраженность характерных черт копинга, представлены в табл. 9.

Таблица 9

Результаты копинг-теста Лазаруса. Выраженность выбираемых
копингов

Копинги	Выраженность характерных черт копинга
Конфронтационный копинг	Высокая
Дистанцирование	Высокая
Самоконтроль	Высокая
Поиск социальной поддержки	Высокая
Принятие ответственности	Средняя
Бегство/Избегание	Высокая
Планирование решения проблем	Высокая
Положительная переоценка	Высокая

Результаты исследования по методике, показывающие средние значения по шкалам, представлены в табл. 10.

Таблица 10

Результаты копинг-теста Лазаруса. Средние значения по шкалам

Копинги	Средние значения по шкалам
Конфронтационный копинг	12
Дистанцирование	12
Самоконтроль	10
Поиск социальной поддержки	10
Принятие ответственности	14
Бегство/Избегание	11
Планирование решения проблем	10
Положительная переоценка	10

Мы обнаружили, что наиболее предпочитаемой копинг-стратегией у подростков, является копинг «Принятие ответственности» – 100%. Это значит, что все опрошенные в большей или меньшей степени готовы принять на себя ответственность. У них у всех средний адаптационный потенциал: субъект признает свою роль в возникновении сложившейся ситуации, готов ответить за ее решение и возникшие последствия. Особенность данной стратегии в том, что в ряде случаев она может приводить к неоправданной

самокритике и самобичеванию, переживанию чувства вины, хронической неудовлетворенностью собой.

Среди других популярных копинг-стратегий с высоким уровнем напряженности оказались «Дистанцирование» – 71,05%, что свидетельствует о том, что испытуемые готовы использовать интеллектуальные приемы рационализации, переключить внимание от проблемы, либо обесценить ее значимость. Из положительных ее характеристик можно назвать формирование навыков для снятия остроты нервных напряжений, а также возможность взятия «паузы» прямо во время кризиса, как только личность осознает «опасность». Отрицательной характеристикой копинга можно назвать такое отношение субъекта, как недостаточное внимание к проблеме, а следственно и не объективный анализ поиска настоящего решения кризисной ситуации.

«Конфронтационный копинг» – выбор 68,4% испытуемых, выраженность копинга – высокая. Такая активная стратегия поведения предполагает применения действий в ответ на возникшие сложности. Главными целями приложения усилий будут: изменения ситуации в целом и отреагирование эмоций на ситуацию. Если личность объективно часто использует данный копинг, то про нее можно сказать, что она импульсивна, причем действия могут сопровождаться враждебностью и конфликтностью. Также личность может столкнуться со сложностями в планировании действий, оценки последствий, трудностями с корректировкой усилий, а также неоправданным упрямством. Активное использование стратегии говорит о том, что личность имеет развитые навыки в умении отстаивать собственные интересы и обладает решимостью в нахождении способа решения проблемы.

По шкале «Поиск социальной поддержки» мы обнаружили, что 65,7% респондентов в ситуации неразрешимых препятствий НЕ выбирают обращение за поддержкой в виде информации, эмоций или действий из внешних источников. Для такого выбора характерно взаимодействие при

помощи общения, респондент ожидает обращение на себя внимания, поддержки советом, эмоциональной вовлеченности, возможности выговориться, такой невысокий результат можно объяснить способностью подростков быть самостоятельными в решении возникающих сложностей или излишней скромностью и стеснительностью, скрытностью и недоверием. Среди положительных характеристик копинга можно назвать возможность разделить невыносимый груз навалившихся проблем с равнодушной личностью друга или покровителя путем открытости и искренности в общении. Среди негативных характеристик копинг-стратегии можно назвать возникновения уязвимого положения респондента с риском получения неоправданных ожиданий, отказа в поддержке, что может привести к сложностям в открытости в следующий раз. Так же есть риск в формировании зависимости от поддержки окружающих, мешающих обретению независимости.

По шкале «Бегство/Избегание» мы обнаружили, что 63,1% респондентов выбирают путь преодоления возникших сложностей как возможное уклонение от решения, используют избегание от ответных действий, игнорируют важность вопроса или полностью отрицают проблемную ситуацию. У такой стратегии есть важная положительная характеристика – снятие острых состояний сильного эмоционального напряжения. Среди отрицательных характеристик можно назвать полную невозможность решения проблемы, уход от реальности в мир фантазий, высокий риск аддиктивного поведения в будущем, высокий риск накопления разных проблем, что только усугубит негативные состояния, весьма непродолжительное действие копинга.

2.4. Анализ и интерпретация результатов исследования связи эмоциональных характеристик подростков с их копинг-стратегиями

Для выявления связи между формами тревожности у подростков и их копинг-стратегиями мы применили метод ранговой корреляции Спирмена для обнаружения корреляционной зависимости между случайными величинами или признаками. В качестве признака Y мы использовали результаты диагностики по методике «копинг-тест Лазаруса», а фактора X – результаты диагностики по выявлению школьной тревожности Филлипса. Результаты исследования представлены в табл. 11.

Таблица 11

Результаты ранговой корреляции Спирмена, r

Копинги	Формы тревожности							
	Общая тревожность	Переживание социального стресса	Потребность в достижении успеха	Страх самовыражения	Страх ситуации проверки знаний	Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	Проблемы и страхи в отношениях с учителями
Конфронтационный копинг	0,176	0,415	-0,191	0,023	0,419	0,061	0,025	0,122
Дистанцирование	0,206	0,324	-0,047	-0,024	0,040	-0,069	-0,084	0,096
Самоконтроль	0,381	0,060	-0,066	-0,327	0,242	0,122	-0,228	0,124
Поиск социальной поддержки	-0,184	0,096	-0,040	-0,202	0,104	-0,176	0,135	-0,087
Принятие ответственности	0,510	0,272	0,272	0,339	-0,002	-0,225	-0,339	-0,194
Бегство/Избегание	0,030	0,266	0,143	-0,142	0,085	0,336	0,003	-0,034
Планирование решения проблемы	0,028	-0,332	0,446	-0,031	0,358	-0,107	0,043	0,040
Положительная переоценка	0,323	0,012	-0,005	0,020	0,470	-0,020	0,087	0,095

Нами были обнаружены значимые прямые корреляционные связи между конфронтационным копингом и такими формами тревожности, как «Переживание социального стресса» и «Страх ситуации проверки знаний». Часто стратегию конфронтации рассматривают как неадаптивную, преимущественно как результат разрядки эмоционального напряжения. Вероятно, этим и объясняется наличие связи, однако, при умеренном использовании, такая стратегия обеспечит подростков способностями к сопротивлению трудностям. С фактором «Переживание социального стресса» связана еще одна копинг – стратегия – «Дистанцирование». Основная роль данного копинга – снижать значимость проблем и степень эмоциональной вовлеченности в нее. Стрессовые ситуации, воспринимаемые подростками, как потенциально-угрожающие внутреннему балансу, действительно могут повлиять на выбор данного копинга для снижения токсичного их воздействия. Из отрицательных копинга можно назвать недооценку значимости и возможностей преодоления проблемных ситуаций. В этих случаях, преобладание рационального подхода позволяет личности мобилизовать внутренние ресурсы организма для решения возникающих проблем.

Мы обнаружили прямую значимую связь между копингом «Самоконтроль» и «Общей тревожностью». Тревога – это сигнал об угрожающих изменениях в организме, помогающих личности вовремя их отслеживать. Конечно, для младшего подросткового возраста такая особенность организма по большей части несет в себе негативное воздействие, но при достаточном развитии у детей рационализации, техник релаксации, правильного режима отдыха – занятий, уровень тревожности можно будет контролировать. Аналогичная положительная корреляционная связь выявилась и с копингом «Положительная переоценка». В ситуациях, когда возможность выбора эффективного реагирования неочевидна или невозможна, подростки преодолевают негативные переживания за счет

переосмысления ситуаций в поле положительном контексте, что также благотворно сказывается на процессе саморазвития.

Мы обнаружили, что «Страх ситуации проверки знаний имеет прямые значимые связи с копингами «Положительная переоценка» и «планирование решения проблем». Мы считаем, что данный показатель свидетельствует о том, что условия, в которых растет и развивается молодая личность, могут оказывать существенное влияние на ее адаптационные возможности. Опыт преодоления жизненных сложностей за счет целенаправленного анализа и проработки стрессовых воздействий однозначно приводит к развитию и многообразию внутреннего мира личности любого возраста, но молодой – особенно.

Мы определили обратную корреляционную связь между «Преживанием социального стресса» и «Планированием решения проблем». Мы предполагаем, что нарастающее воздействие стрессогенных факторов может снизить возможность качественного осмысления подростками проблемных вопросов с целью формирования необходимого алгоритма действий, направленного на их разрешение.

Мы обнаружили, что фактор «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих» имеет прямую значимую связь с копингом «Бегство/Избегание», что означает, что подростки в сложных обстоятельствах могут выбирать неконструктивный вариант уклонения своих действий от решения возникающих проблем, предпочитая избегать мучительного эмоционального напряжения.

Обратная значимая связь между фактором «Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу» и копингом «Принятие ответственности» может охарактеризовать такие действия подростков, как отрицание своей роли в возникновении проблемы и неготовности нести ответственность за ее решение, испытывать панические атаки, неуверенность в собственных силах. В холодное время года на фоне общего снижения иммунитета, стрессовые переживания могут спровоцировать простудные заболевания.

Нами были обнаружены прямые значимые связи фактора «Потребность в достижении успеха» с копингами «Принятие ответственности» и «Планированием решения проблемы». Так как потребность в достижении успеха проявляется в стремлении утвердить себя в отношении к делу, а не к другим, то и действия эта потребность будет вызывать в области внутренних переживаний человека (анализирование проблемы, поиск решений).

Мы обнаружили обратную значимую связь между «Страхом самовыражения» и копингом «Самоконтроль». Мы предполагаем, что чем меньше у подростка оснований переживать страх проявлений своей сущности, тем лучше он умеет контролировать свои поступки. Также шкала «Страх самовыражения» имеет прямую значимую связь с «Принятием ответственности». Это может быть связано с тем, что данный фактор влияет на способность подростка конструктивно проявлять себя и свои эмоции другими доступными средствами, снижая свое внутреннее напряжение. Это может быть занятие спортом, так как, развивая выносливость, участвуя в творческой жизни школы и повышая навыки общения, занимаясь общим делом, это неминуемо сближает людей друг с другом.

Выводы

1. Для всех испытуемых выборки характерен повышенный уровень тревожности и прежде всего это связано с такими сферами, как «школа» и социальные отношения. Определено, что 100% опрошенных испытывают страх перед ситуацией проверки знаний. Высокий уровень тревожности показывает и шкала «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих» - 80%. По шкале «Общая тревожность» 77% респондентов испытывают различные виды тревожных состояний, вызванные объективными и субъективными факторами. 83% опрошенных испытывают страх самовыражения. 64% респондентов переживает социальный стресс. 40% респондентов имеют низкую физиологическую сопротивляемость стрессу. Самой актуальной проблемой младших подростков в исследуемой группе является недостаток умеренности и сложность в умении вовремя останавливаться (81%), а также потребность в поддержании правильного физиологического режима (65%). Среди актуальных жизненных вопросов значимое место занимают семейные и дружеские ценности, познание, в меньшей степени – собственная персона и нейтральное – религиозные и ценности брака.

2. Мы обнаружили, что наиболее предпочитаемой копинг-стратегией у подростков, является копинг «Принятие ответственности» – 100%. Это значит, что все опрошенные в большей или меньшей степени готовы принять на себя ответственность. У них у всех средний адаптационный потенциал: субъект признает свою роль в возникновении сложившейся ситуации, готов ответить за ее решение и возникшие последствия. Особенность данной стратегии в том, что в ряде случаев она может приводить к неоправданной самокритике и самобичеванию, переживанию чувства вины, хронической неудовлетворенностью собой.

Среди других популярных копинг-стратегий с высоким уровнем напряженности оказались «Дистанцирование» – 71,05%, что свидетельствует

о том, что испытуемые готовы использовать интеллектуальные приемы рационализации, переключить внимание от проблемы, либо обесценить ее значимость. Из положительных ее характеристик можно назвать формирование навыков для снятия остроты нервных напряжений, а также возможность взятия «паузы» прямо во время кризиса, как только личность осознает «опасность». Отрицательной характеристикой копинга можно назвать такое отношение субъекта, как недостаточное внимание к проблеме, а следственно и не объективный анализ поиска настоящего решения кризисной ситуации.

«Конфронтационный копинг» – выбор 68,4% испытуемых, выраженность копинга – высокая. Такая активная стратегия поведения предполагает применения действий в ответ на возникшие сложности. Главными целями приложения усилий будут: изменения ситуации в целом и отреагирование эмоций на ситуацию. Если личность объективно часто использует данный копинг, то про нее можно сказать, что она импульсивна, причем действия могут сопровождаться враждебностью и конфликтностью. Также личность может столкнуться со сложностями в планировании действий, оценки последствий, трудностями с корректировкой усилий, а также неоправданным упрямством. Активное использование стратегии говорит о том, что личность имеет развитые навыки в умении отстаивать собственные интересы и обладает решимостью в нахождении способа решении проблемы.

По шкале «Поиск социальной поддержки» мы обнаружили, что 65,7% респондентов в ситуации неразрешимых препятствий НЕ выбирают обращение за поддержкой в виде информации, эмоций или действий из внешних источников. Для такого выбора характерно взаимодействие при помощи общения, респондент ожидает обращение на себя внимания, поддержки советом, эмоциональной вовлеченности, возможности выговориться, такой невысокий результат можно объяснить способностью подростков быть самостоятельными в решении возникающих сложностей

или излишней скромностью и стеснительностью, скрытностью и недоверию. Среди положительных характеристик копинга можно назвать возможность разделить невыносимый груз навалившихся проблем с равнодушной личностью друга или покровителя путем открытости и искренности в общении. Среди негативных характеристик копинг-стратегии можно назвать возникновения уязвимого положения респондента с риском получения неоправданных ожиданий, отказа в поддержке, что может привести к сложностям в открытости в следующий раз. Так же есть риск в формировании зависимости от поддержки окружающих, мешающих обретению независимости.

По шкале «Бегство/Избегание» мы обнаружили, что 63,1% респондентов выбирают путь преодоления возникших сложностей как возможное уклонение от решения, используют избегание от ответных действий, игнорируют важность вопроса или полностью отрицают проблемную ситуацию. У такой стратегии есть важная положительная характеристика – снятие острых состояний сильного эмоционального напряжения. Среди отрицательных характеристик можно назвать полную невозможность решения проблемы, уход от реальности в мир фантазий, высокий риск аддиктивного поведения в будущем, высокий риск накопления разных проблем, что только усугубит негативные состояния, весьма непродолжительное действие копинга.

3. Нами были обнаружены значимые прямые корреляционные связи между конфронтационным копингом и такими формами тревожности, как «Переживание социального стресса» ($p=0,415$) и «Страх ситуации проверки знаний» ($p=0,419$). При умеренном использовании, такая стратегия обеспечит подростков способностями к сопротивлению трудностям. С фактором «Переживание социального стресса» связана еще одна копинг-стратегия – «Дистанцирование» ($p=0,324$). Основная роль данного копинга – снижать значимость проблем и степень эмоциональной вовлеченности в нее. Стрессовые ситуации, воспринимаемые подростками, как потенциально-

угрожающие внутреннему балансу, действительно могут повлиять на выбор данного копинга для снижения токсичного их воздействия. Из отрицательных характеристик копинга можно назвать недооценку значимости и возможностей преодоления проблемных ситуаций. В этих случаях, преобладание рационального подхода позволяет личности мобилизовать внутренние ресурсы организма для решения возникающих проблем.

Была обнаружена прямую значимую связь между копингом «Самоконтроль» и «Общей тревожностью» ($p=0,381$). Аналогичная положительная корреляционная связь выявилась и с копингом «Положительная переоценка» ($p=0,323$). В ситуациях, когда возможность выбора эффективного реагирования неочевидна или невозможна, подростки преодолевают негативные переживания за счет переосмысления ситуаций в более положительном контексте, что также благотворно сказывается на процессе саморазвития.

Так же было обнаружено, что «Страх ситуации проверки знаний» имеет прямые значимые связи с копингами «Положительная переоценка» ($p=0,470$) и «Планирование решения проблем» ($p=0,358$). Мы считаем, что данный показатель свидетельствует о том, что условия, в которых растет и развивается молодая личность, могут оказывать существенное влияние на ее адаптационные возможности. Была определена обратная корреляционную связь между «Преживанием социального стресса» и «Планированием решения проблем» ($p=-0,332$). Мы предполагаем, что нарастающее воздействие стрессогенных факторов может снизить возможность качественного осмысления подростками проблемных вопросов с целью формирования необходимого алгоритма действий, направленного на их разрешение.

Мы обнаружили, что фактор «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих» имеет прямую значимую связь с копингом «Бегство/Избегание» ($p=0,336$), что означает, что подростки в сложных

обстоятельствах могут выбирать неконструктивный вариант уклонения своих действий от решения возникающих проблем, предпочитая избегать мучительного эмоционального напряжения.

Обратная значимая связь между фактором «Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу» и копингом «Принятие ответственности» ($p=0,339$) может охарактеризовать такие действия подростков, как отрицание своей роли в возникновении проблемы и неготовности нести ответственность за ее решение, испытывать панические атаки, неуверенность в собственных силах.

Были обнаружены прямые значимые связи фактора «Потребность в достижении успеха» с копингами «Принятие ответственности» ($p=0,272$) и «Планированием решения проблемы» ($p=0,446$). Так как потребность в достижении успеха проявляется в стремлении утвердить себя в отношении к делу, а не к другим, то и действия эта потребность будет вызывать в области внутренних переживаний человека (анализирование проблемы, поиск решений).

Мы обнаружили обратную значимую связь между «Страхом самовыражения» и копингом «Самоконтроль» ($p= -0,327$). Мы предполагаем, что чем меньше у подростка оснований переживать страх проявлений своей сущности, тем лучше он умеет контролировать свои поступки. Также шкала «Страх самовыражения» имеет прямую значимую связь с «Принятием ответственности» ($p=0,339$). Это может быть связано с тем, что данный фактор влияет на способность подростка конструктивно проявлять себя и свои эмоции другими доступными средствами, снижая свое внутреннее напряжение.

Данные результаты исследования подтверждают заявленную гипотезу о существовании связи между копинг-стратегиями подростков и их эмоциональными характеристиками, а также о склонности к выбору малоэффективных копингов: «дистанцирование» и «бегство/избегание» в состоянии повышенной тревожности.

Заключение

Традиционно подростковый возраст называют сложным временем. Обычно так говорят родители, окружающие взрослые и учителя о переходном этапе взросления человека, который приходится с 11-12 до 16-17 лет, в зависимости от личностных особенностей. Из-за этого сами «еще вчерашние» дети заранее ожидают трудности взросления. В связи с этим распространенным убеждением в обществе, созрело желание исследовать проблему подросткового этапа взросления, используя научные методы и применяя психодиагностические методики, поэтому в список литературы для изучения теоретической основы исследования вошли такие темы, как: характеристика аффективной сферы подростков и понятие и характеристика их копинг-стратегий. Таким образом, результаты, полученные в ходе исследования, позволяют нам сделать следующие выводы:

Теоретический анализ психологической литературы, по проблеме связи эмоциональных характеристик подростков с их копинг-стратегиями, позволил установить, что в период подросткового возраста формируется психологический фундамент будущего взрослого человека, состоящий из системы актуальных ролевых идентификаций и накопленного жизненного опыта. Личности на данном этапе взросления подвержены повышенной, часто нестабильной, эмоциональности, что проявляется в повышенной возбудимости и изменчивом настроении и испытывают влияние систем противоположно-направленных чувств («люблю»/«ненавижу», «хочу общаться»/ «отстаньте все от меня»). Со стороны физиологии наблюдаются скачки в гормональном фоне, естественных физиологических процессах. Со стороны психологических процессов возможна склонность к повышенной тревожности, страхам, агрессивности. Наиболее приоритетными областями интереса в подростковом возрасте выступают общение со сверстниками, стремление к самоутверждению и самостоятельности, лидерству, защите

своих границ присутствует потребность в покровительстве авторитетных взрослых. В списке кризисных ситуаций для подросткового возраста входят конфликты в семье, со сверстниками, учителем, сложности в учебе, неважное самочувствие.

Для совладания со стрессовыми ситуациями абсолютно все люди имеют в своем арсенале копинг-стратегии, состоящие из психологических ресурсов организма и опыта, полученного в течении жизни. По уровню проявления копинговые действия (мысли, чувства) объединяются в копинг-стратегии, которые в свою очередь формируются в копинговые стили (например, набор похожих проявлений). Выделяют адаптивные и дезадаптивные, активные и пассивные копинг-стратегии. Среди важнейших из них - копинги «разрешение проблем» и «поиск социальной поддержки». Дети и подростки используют копинги с ориентацией на внутренний мир.

По другим исследованиям в области связи аффективной сферы и копинг-стратегий подростков, было установлено, что уравновешенное эмоциональное состояние у нормально развивающихся подростков, способствует более креативному подходу в решении конфликтных вопросов, а также открывает более широкий выбор способов реагирования в экстремальных ситуациях и выбор стратегии «решение». Также, в связи с недостаточным жизненным опытом в сфере межличностного общения в состоянии конфликта, при выборе копинг-поведения, в виду его особого эмоционального травмирования, может сформироваться реакция «избегание». Другими словами, травмирующий эмоциональный опыт в столь молодом возрасте способствует отказу от выбора эффективных, но сложных копинг - стратегий, например, такой, как «решение». Профилактические занятия помогут подросткам подготовиться к предстоящим сложностям в процессе решения проблемных ситуаций.

Исследование связи эмоциональных характеристик подростков с их копинг-стратегиями проводилось на базе МБОУ СОШ №32 г. Пензы среди

6 «А» и 6 «Б» классов. Общая выборка составила 38 человек: 22 девочки и 16 мальчиков. Возрастной диапазон респондентов – 12 и 13 лет.

Для всех испытуемых выборки характерен повышенный уровень тревожности и прежде всего это связано с такими сферами, как «школа» и социальные отношения. Определено, что 100% опрошенных испытывают страх перед ситуацией проверки знаний. Высокий уровень тревожности показывает и шкала «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих» – 80%. По шкале «Общая тревожность» 77% респондентов испытывают различные виды тревожных состояний, вызванные объективными и субъективными факторами. 83% опрошенных испытывают страх самовыражения. 64% респондентов переживает социальный стресс. 40% респондентов имеют низкую физиологическую сопротивляемость стрессу.

Было обнаружено, что наиболее предпочитаемой копинг-стратегией у подростков, является копинг «Принятие ответственности» – 100%. Это значит, что все опрошенные в большей или меньшей степени готовы принять на себя ответственность. У них у всех средний адаптационный потенциал. Особенность данной стратегии в том, что в ряде случаев она может приводить к неоправданной самокритике и самобичеванию, переживанию чувства вины, хронической неудовлетворенностью собой.

Среди других популярных копинг-стратегий с высоким уровнем напряженности оказались «Дистанцирование» – 71,05%, что свидетельствует о том, что испытуемые готовы использовать интеллектуальные приемы рационализации, переключить внимание от проблемы, либо обесценить ее значимость. Из положительных ее характеристик можно назвать формирование навыков для снятия остроты нервных напряжений, а также возможность взятия «паузы» прямо во время кризиса, как только личность осознает «опасность». Отрицательной характеристикой копинга можно назвать такое отношение субъекта, как недостаточное внимание к проблеме, а следственно и не объективный анализ поиска настоящего решения

кризисной ситуации. «Конфронтационный копинг» – выбор 68,4% испытуемых, выраженность копинга – высокая. Такая активная стратегия поведения предполагает применения действий в ответ на возникшие сложности. Главными целями приложения усилий будут: изменения ситуации в целом и отреагирование эмоций на ситуацию. Если личность объективно часто использует данный копинг, то про нее можно сказать, что она импульсивна, причем действия могут сопровождаться враждебностью и конфликтностью. Также личность может столкнуться со сложностями в планировании действий, оценки последствий, трудностями с корректировкой усилий, а также неоправданным упрямством. По шкале «Поиск социальной поддержки» мы обнаружили, что 65,7% респондентов в ситуации неразрешимых препятствий НЕ выбирают обращение за поддержкой в виде информации, эмоций или действий из внешних источников. Для такого выбора характерно взаимодействие при помощи общения, респондент ожидает обращение на себя внимания, поддержки советом, эмоциональной вовлеченности, возможности выговориться, такой невысокий результат можно объяснить способностью подростков быть самостоятельными в решении возникающих сложностей или излишней скромностью и стеснительностью, скрытностью и недоверием. Среди положительных характеристик копинга можно назвать возможность разделить невыносимый груз навалившихся проблем с равнодушной личностью друга или покровителя путем открытости и искренности в общении. Среди негативных характеристик копинг-стратегии можно назвать возникновения уязвимого положения респондента с риском получения неоправданных ожиданий, отказа в поддержке, что может привести к сложностям в открытости в следующий раз. Так же есть риск в формировании зависимости от поддержки окружающих, мешающих обретению независимости.

По шкале «Бегство/Избегание» мы обнаружили, что 63,1% респондентов выбирают путь преодоления возникших сложностей как возможное уклонение от решения, используют избегание от ответных

действий, игнорируют важность вопроса или полностью отрицают проблемную ситуацию. У такой стратегии есть важная положительная характеристика – снятие острых состояний сильного эмоционального напряжения. Среди отрицательных характеристик можно назвать полную невозможность решения проблемы, уход от реальности в мир фантазий, высокий риск аддиктивного поведения в будущем, высокий риск накопления разных проблем, что только усугубит негативные состояния, весьма непродолжительное действие копинга.

По результатам исследований связи эмоциональных характеристик подростков с их копинг-стратегиями, нами были обнаружены значимые прямые корреляционные связи между конфронтационным копингом и такими формами тревожности, как «Переживание социального стресса» ($p=0,415$) и «Страх ситуации проверки знаний» ($p=0,419$). С фактором «Переживание социального стресса» связана еще одна копинг – стратегия – «Дистанцирование» ($p=0,324$).

Была обнаружена прямая значимая связь между копингом «Самоконтроль» и «Общая тревожность» ($p=0,381$). Аналогичная положительная корреляционная связь выявилась и с копингом «Положительная переоценка» ($p=0,323$). Так же было обнаружено, что «Страх ситуации проверки знаний» имеет прямые значимые связи с копингами «Положительная переоценка» ($p=0,470$) и «Планирование решения проблем» ($p=0,358$). Мы считаем, что данный показатель свидетельствует о том, что условия, в которых растет и развивается молодая личность, могут оказывать существенное влияние на ее адаптационные возможности. Была определена обратная корреляционную связь между «Переживанием социального стресса» и «Планированием решения проблем» ($p=-0,332$). Мы обнаружили, что фактор «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих» имеет прямую значимую связь с копингом «Бегство/Избегание» ($p=0,336$). Обратная значимая связь между фактором «Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу» и копингом «Принятие

ответственности» ($p=0,339$) может охарактеризовать такие действия подростков, как отрицание своей роли в возникновении проблемы и неготовности нести ответственность за ее решение, испытывать панические атаки, неуверенность в собственных силах.

Были обнаружены прямые значимые связи фактора «Потребность в достижении успеха» с копингами «Принятие ответственности» ($p=0,272$) и «Планированием решения проблемы» ($p=0,446$).

Мы обнаружили обратную значимую связь между «Страхом самовыражения» и копингом «Самоконтроль» ($p=-0,327$). Также шкала «Страх самовыражения» имеет прямую значимую связь с «Принятием ответственности» ($p=0,339$).

Данные результаты исследования подтверждают заявленную гипотезу о существовании связи между копинг-стратегиями подростков и их эмоциональными характеристиками, а также о склонности к выбору малоэффективных копингов: «дистанцирование» и «бегство/избегание» в состоянии повышенной тревожности.

Подводя итог нашего исследования, хотелось бы отметить, что стремление к получению удовольствий, как главной цели жизни, может спровоцировать скрытые неврозы, поэтому среди важнейших рекомендаций по адаптации к переменам в подростковом возрасте можно выделить повышение навыка концентрации внимания и повышение самооценки. Необходимо также отметить, что помимо общего развития всех систем организма, усиливается также и способность к саморегуляции. Особой функцией в подростковом возрасте обладает эмоциональная поддержка, благотворно влияющая на полноценное развитие личности и эффективность ее действий. А вот полярные показатели уровня самооценки неблагоприятно сказываются на самоконтроле в целом.

Список используемых источников

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учеб. пособие для студ. вузов. – 4-е изд., стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 1999. – 672 с.
2. Аверин В.А. Психология личности: Учебное пособие. – СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 1999. – 89 с.
3. Астапов В.М. Тревожность у детей. – М.: ПЕР СЭ, 2008. – 160 с.
4. Базыма Б.А. Психология цвета: теория и практика. – М.: Речь, 2005. – 208 с.
5. Большой психологический словарь / Сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 672 с.
6. Бурлачук, Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психологической психодиагностике. – СПб, 1999. – 519 с.
7. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.
8. Грановская Р.М., Никольская И.М. Психологическая защита у детей. – М.: Речь, 2006. – 342с.
9. Долгова В.И., Кондратьева О.А. Психологическая защита / монография. – М.: Перо, 2014. – 160 с.
10. Дубинина А.С. Особенности копинг-стратегии у детей подросткового возраста // Молодой ученый. – 2019. – № 14 (252). – С. 60-64.
11. Дьяченко С., Азарова Ю., Чуднова А.. Карточки Люшера – ключ к тайным пластам подсознания человека. – М.: АСТ, 2010. – 164 с.
12. Ермолаев О.Ю. Математическая статистика для психологов. – М., 2003. – 336 с.
13. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. – СПб: Питер, 2001. – 752 с.
14. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. – СПб., 2004. – 700 с.

15. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. – СПб.: Изд-во СПбГМУ, 2009. – 136 с.
16. Казанская В.Г. Подросток. Трудности взросления. Книга для психологов, педагогов, родителей. – СПб.: Питер, 2006. – 240 с.
17. Камынина И.В. Копинг-стратегии личности в экстремальных условиях жизнедеятельности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. – Хабаровск, 2008. – 22 с.
18. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 752 с.
19. Лафренье П. Эмоциональное развитие детей и подростков / Пер. с англ. М. Васильева [и др.]. – СПб.: Прайм-Еврознак; М.: Олма-Пресс, 2004. – 250 с.
20. Лопес Е.Г., Сыманюк Э.Э. Кризисология и психология кризисных состояний. Учебное пособие. – Екатеринбург: Изд-во РГППУ, 2011. – 182 с.
21. Паттерсон С., Уоткинс Э. Теории психотерапии / Пер. с англ. М. Гурьева, Н. Мухина. – 5 изд. – СПб.: Питер, 2003. – 543 с.
22. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями [Электронный ресурс] // Журнал социологии и социальной антропологии. – 1998. – Том 1. – Вып. 2. – URL: http://ecsocman.hse.ru/data/647/774/1231/007_Muzdabaev.pdf
23. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. – 1997. – Том 18. – № 5. – С. 20-30.
24. Ножкина Т.В., Умнова Т.А. Возрастная психология: конспект лекций. – М.: Т8, 2020. – 272 с.

25. Подольский А., Идобаева О., Хейманс П. Диагностика подростковой депрессивности: Теория и практика. – СПб.: Питер, 2004. – 202 с.
26. Подольский А.И. Психология развития. Психоэмоциональное благополучие детей и подростков : учеб. пособие для СПО. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2019 – 124 с.
27. Психология подростка. Полное руководство / Под ред. А.А. Реана. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. – 432 с.
28. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2011. – №3(17). – URL: <http://psystudy.ru>
29. Реан А.А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология. – СПб.: Питер, 1999. – 410 с.
30. Регуш Л.А. Личностные детерминанты жизнестойкости и уязвимости в процессе обучения и развития // Психология образования: Региональный опыт: материалы второй национальной научно-практической конференции. – М., 2005. – С. 66-69.
31. Регуш Л.А. Проблемы психического развития и их предупреждение (от рождения до пожилого возраста). – СПб.: Речь, 2006 – 320 с.
32. Туманова Е.Н.. «Помогающие» методы работы психолога с подростками в кризисной ситуации. Практикум по психологии жизненных ситуаций / Под ред. Е.Ю. Коржовой. – СПб.: ООО «Фирма «Стикс», 2016. – С. 228-247.
33. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990. – 366 с.
34. Ямамото Цунэтомо Хагакурэ. Сокрытое в листве. – М.: Центрполиграф, 2016. – 160 с.

Приложение 1

Таблица 12

Индивидуальные результаты по методике «Цветовой тест отношений» (С. Дьяченко, Ю. Азарова, А. Чуднова)

№ п/п	семья	мама	папа	бабушка	дедушка	помощь	школа	школьные задания	каникулы	оценки	учитель	дружба	жадность	друг	уважение	религия	церковь	пасха	я	умный	красивый	мир	планета	космос	животные	дикая природа	деньги	работа	свои дети	ответственность	с	в	о	й	ц	в	е	т
1	Ф	У	Ж	С	З	К	Ч	Ч	Ж	К	С	Ф	У	Ж	З	К	У	Ж	К	Ф	Ф	З	С	Ч	К	У	З	Ф	Ф	К	Ф	З	К	Ж	Ч	Ф	У	С
2	З	Ф	Ф	С	У	К	Ф	Ч	З	К	У	К	Ч	Ж	С	З	Ч	Ф	Ф	Ф	Ф	З	С	С	Ж	К	К	Ф	Ж	К	С	Ф	З	У	Ж	К	Ф	Ч
3	К	Ф	Ж	З	Ф	З	Ч	С	Ж	К	К	Ф	У	Ж	З	К	У	Ж	Ж	Ф	Ф	З	С	С	К	У	З	Ф	Ф	К	Ф	К	Ф	У	Ж	З	С	Ч
4	З	К	Ф	К	К	Ж	Ф	Ч	З	С	С	К	У	К	З	К	Ж	К	К	Ф	З	С	З	С	З	К	К	Ф	Ф	С	К	С	З	Ф	Ж	У	Ф	Ч
5	З	Ж	К	З	Ф	З	У	З	К	С	З	Ф	Ф	Ж	С	Ф	Ф	Ж	З	Ж	Ф	Ж	З	Ч	З	К	З	Ф	Ф	К	Ж	З	С	У	К	Ф	Ф	Ч
6	Ж	З	Ж	Ж	Ж	К	Ч	Ф	К	К	С	К	Ч	Ж	З	Ф	У	К	Ж	Ф	З	З	С	С	К	У	К	Ф	Ф	К	С	У	Ф	Ж	З	К	Ф	Ч
7	К	Ж	Ж	К	К	Ж	Ч	Ф	Ж	К	С	Ф	У	С	З	К	У	Ж	К	Ф	Ф	З	З	Ч	К	У	З	Ф	Ф	С	К	Ф	Ж	У	З	Ч	Ф	С
8	К	К	К	К	Ф	К	С	З	З	З	У	Ж	Ч	Ж	К	Ф	Ж	Ж	Ж	З	З	Ж	С	Ч	К	К	З	Ф	Ф	К	Ф	З	Ж	С	У	К	Ф	Ч
9	К	Ф	З	З	З	Ф	К	Ф	Ж	З	З	З	У		Ж	К	Ф	Ж	У	Ж	З	З	З	У	З	З	К	Ф	Ф	С	У	З	Ф	Ж	С	К	Ф	Ч
10	С	Ф	З	Ф	Ж	К	Ф	З	З	К	З	Ф	Ч	С	З	З	Ф	З	З	К	Ф	С	С	Ф	Ж	К	З	Ф	Ф	С	К	С	З	Ж	У	Ф	Ф	Ч
11	Ф	К	Ж	С	З	К	У	З	Ж	С	Ж	У	У	Ж	З	К	Ж	Ж	Ж	З	З	З	З	У	З	С	К	У	Ф	С	С	У	З	Ж	К	Ф	Ф	Ч
12	З	З	С	Ж	Ж	К	К	С	З	З	З	Ж	Ф	К	Ж	Ф	Ф	З	С	К	Ж	Ж	Ж	Ф	З	У	К	Ч	Ф	С	З	Ж	Ч	С	К	Ф	Ф	Ч
13	Ф	С	К	Ф	Ф	Ж	Ч	Ч	З	З	К	Ж	Ч	С	З	З	Ж	З	З	З	Ф	З	С	С	К	З	С	Ч	Ф	К	Ж	Ф	С	З	К	У	Ф	Ч
14	Ж	З	Ф	Ж	Ф	Ж	С	Ф	Ж	К	З	Ф	Ф	С	К	К	Ф	Ф	С	Ф	К	Ж	С	Ч	Ж	З	К	Ф	Ф	Ф	Ф	Ж	З	У	С	К	Ф	Ч
15	З	Ф	Ж	З	К	К	Ф	К	Ж	С	С	У	У	С	Ф	З	Ф	Ж	Ж	Ж	Ф	С	С	У	З	У	З	У	Ф	Ф	З	С	Ж	Ф	Ф	К	У	Ч
16	К	С	Ф	Ф	З	З	К	Ч	К	З	К	Ж	Ф	К	З	Ф	У	З	К	Ф	З	К	С	С	К	К	С	У	Ф	К	Ж	У	С	З	Ч	Ф	Ф	К
17	Ж	З	К	Ж	Ж	З	У	С	З	С	З	Ж	У	К	Ж	Ф	У	Ж	З	З	З	Ж	З	У	К	К	З	Ф	Ф	З	У	К	Ф	З	С	Ж	Ф	Ч
18	Ф	С	З	З	З	С	Ф	К	Ж	К	С	Ф	Ч	Ж	Ж	К	Ф	З	Ж	Ф	Ф	З	С	Ч	З	У	З	Ч	Ф	С	К	Ж	З	С	У	Ф	Ф	Ч
19	С	Ж	С	Ф	К	З	К	К	З	Ф	Ф	З	Ч	Ж	С	К	Ф	Ж	З	Ж	Ф	К	З	Ф	Ж	З	З	У	Ф	К	Ф	Ж	З	У	Ч	Ф	К	С

№ п/п	семья	мама	папа	бабушка	дедушка	помощь	школа	школьные задания	каникулы	оценки	учитель	дружба	жадность	друг	уважение	религия	церковь	пасха	я	умный	красивый	мир	планета	космос	животные	дикая природа	деньги	работа	свои дети	ответственность	с	в	о	й	ц	в	е	т
20	Ф	С	З	К	З	Ф	Ф	К	К	С	З	К	Ч	К	З	Ф	Ф	Ж	Ж	К	К	Ж	З	У	К	К	С	Ф	Ф	З	Ж	Ф	З	К	У	С	Ф	Ч
21	Ж	З	С	С	З	З	Ч	У	З	Ф	С	У	Ф	З	З	С	У	Ф	Ж	З	К	З	Ж	Х	Ж	З	С	Х	Х	К	Ф	З	Ж	Х	У	Ч	С	К
22	С	Ф	Ж	Ж	Х	К	У	З	Ж	З	З	З	Х	З	Ф	К	Х	З	К	З	З	К	С	С	К	Х	К	Ф	Х	С	З	К	С	Х	Ж	Ф	У	Ч
23	З	Ж	З	К	Ф	Х	К	Ф	Ж	С	С	К	У	С	З	Х	Ф	К	З	Ж	З	З	Ж	У	Ж	Х	С	Ф	З	С	Ф	Ч	К	Ж	У	Х	С	З
24	Ж	К	С	Ф	У	З	Ч	Ч	З	К	З	З	Ч	Ж	С	С	Ф	З	З	Ф	К	З	З	Ч	З	У	З	Х	Х	К	Ж	С	Ф	К	Х	З	У	Ч
25	Ф	Х	К	З	Ф	С	С	С	Ж	Ф	Ж	К	Ч	К	С	С	Х	Ф	К	К	Ф	З	З	С	К	У	К	У	Ф	З	С	Ф	Х	Ж	З	У	К	Ч
26	К	З	Ж	С	Ж	С	У	Х	З	С	С	Ф	У	З	З	К	У	Ж	Ж	Ж	Ф	К	С	Х	З	Х	К	Ф	Ф	Ф	З	У	Ж	Х	Ф	С	К	Ч
27	Ф	К	З	Ж	К	Ж	С	Х	К	К	З	К	Х	Ж	З	Х	Ф	Ж	Ж	З	З	Ж	С	Ч	Ж	З	С	Х	Ф	К	З	Ж	У	Ф	Х	С	К	Ч
28	Ж	К	Ж	С	У	Х	Ф	У	З	Ф	С	У	У	К	Ф	Х	Х	Ж	К	Ф	К	Х	З	У	К	У	З	Ф	Ф	З	Ж	З	У	К	Ф	Х	С	Ч
29	З	Ж	К	Ж	Ж	Ж	Ф	У	З	Ф	С	У	У	К	Ф	Х	Х	Ж	К	Ф	К	Х	З	У	К	У	З	Ф	З	З	К	Ж	З	Ф	Х	С	У	Ч
31	Ф	Ж	С	Ж	У	С	Ф	У	З	К	С	К	У	Ж	Ф	К	У	Ж	Ж	Ф	У	Ж	З	С	К	К	Ф	Х	З	К	С	Ж	У	Ф	Х	З	К	Ч
31	Ж	С	К	Х	Ф	К	Х	Ч	Ж	К	С	З	У	Ж	З	Х	У	Ж	К	Ф	К	З	С	Х	Ж	З	К	У	Ф	З	С	К	Х	Ф	З	Ж	У	Ч
32	Х	Ф	Х	С	Ф	Ж	Ф	У	К	Ф	З	К	Ч	К	С	З	Х	Ф	Ж	Ж	Ф	З	С	Х	Ж	У	Ж	Х	Ф	К	Ж	Х	С	К	З	У	Ф	Ч
33	С	Ф	З	К	Ф	Ф	Х	Ф	З	К	З	З	У	Ж	Ф	З	Х	Ж	С	Ж	Ф	Ж	С	Ч	К	З	К	У	Х	К	У	З	К	Х	Ж	Ф	С	Ч
34	Ж	К	Ф	С	К	Ф	У	З	З	С	С	С	У	К	С	К	Х	Ж	К	К	К	Ж	С	Ч	К	З	К	У	Ф	С	К	Ф	С	Ч	Х	У	З	Ж
35	С	С	К	К	Ж	З	Ф	Ф	Ж	С	З	К	Ч	Ж	З	К	К	Ф	Ж	Ж	У	Ж	С	Х	Х	Ж	З	З	У	К	Ф	З	Ф	К	Ж	С	У	Ч
36	К	Ж	Х	С	Ф	З	Х	Ч	Ж	К	З	З	У	Ж	С	Х	Х	Ж	З	Ж	Х	Ж	З	С	С	З	У	Ж	Ф	С	Х	Ж	З	К	Ф	С	У	Ч
37	Ж	К	З	З	К	Ж	Ч	Х	К	С	С	Ж	Ч	Ж	С	К	У	Ж	Ж	Х	Ф	З	З	Ч	К	У	К	Х	Ф	З	З	Ж	С	Х	Ф	У	К	Ч
38	Х	Ж	К	Х	Ф	К	У	Ф	Ж	К	С	З	У	Ж	З	Х	У	Ж	К	Х	Ф	С	С	Х	Ж	З	З	Х	Х	З	К	С	З	Х	Ж	Ф	У	Ч

где К – красный;

Ж – желтый;

З – зеленый;

С – синий;

Х – серый;

У – коричневый;

Ч – черный;

Ф – фиолетовый.

Таблица 13

Индивидуальные результаты по методике «Копинг-тест Лазаруса»

№ п/п	Конфронтационный копинг	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство/Избегание	Планирование решения проблем	Положительная переоценка
1	11	11	14	7	10	13	9	12
2	8	12	11	9	10	17	12	9
3	14	14	17	9	11	11	14	16
4	13	12	15	10	12	10	11	14
5	7	11	12	16	9	12	9	10
6	12	11	13	14	9	19	11	15
7	9	10	12	13	11	19	14	12
8	9	7	10	13	10	8	12	11
9	10	13	14	8	9	13	13	10
10	11	8	12	14	8	12	14	15
11	11	10	15	13	9	17	13	14
12	13	10	13	12	7	15	15	12
13	12	12	14	10	11	9	14	12
14	8	10	10	15	9	18	11	8
15	15	14	12	10	12	10	13	13
16	12	13	9	12	9	14	13	11
17	12	11	14	8	10	13	9	12
18	13	11	12	16	8	12	11	12
19	12	10	13	7	11	10	14	11
20	10	9	12	16	10	16	14	14
21	9	10	12	14	9	14	12	16
22	12	12	15	7	11	13	9	12
23	11	12	14	9	9	12	14	12
24	14	13	14	8	10	13	13	14
25	13	11	15	14	8	10	12	15
26	15	13	13	10	11	14	12	14
27	12	10	9	10	10	13	14	14
28	10	11	14	7	10	14	13	13
29	15	15	17	10	11	15	10	13
30	11	11	13	8	9	13	10	12
31	16	14	12	9	10	11	13	13
32	13	13	17	7	12	13	14	15
33	9	11	10	13	9	13	11	15
34	11	10	11	12	9	12	13	13
35	11	11	13	9	9	13	13	14
36	15	14	13	8	10	14	16	14
37	12	14	15	9	11	11	13	13
38	8	9	11	14	11	17	11	12

Таблица 5

Индивидуальные результаты по методике диагностики
школьной тревожности Филлипса

№ п/п	Общая тревожность	Переживание социального стресса	Потребность в достижении успеха	Страх самовыражения	Страх ситуации проверки знаний	Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	Проблемы/страхи в отношениях с учителями
1	12	5	7	4	3	4	3	4
2	16	6	4	1	3	3	1	1
3	14	6	5	2	3	2	3	2
4	16	7	4	5	4	4	1	3
5	7	5	4	6	3	3	1	2
6	13	7	4	2	5	5	2	4
7	11	5	9	4	3	3	1	1
8	11	5	5	3	4	3	4	5
9	12	4	4	3	3	4	3	4
10	14	3	7	2	4	1	1	1
11	14	5	5	3	5	5	1	2
12	12	3	3	4	4	4	1	4
13	13	5	5	3	3	3	1	1
14	12	8	9	3	3	3	2	4
15	12	4	4	6	3	1	0	1
16	4	3	4	3	4	5	4	1
17	11	4	6	5	3	3	1	2
18	5	2	4	1	3	4	4	3
19	6	8	4	4	3	3	0	2
20	9	6	7	2	3	2	0	2
21	7	3	5	4	4	4	2	4
22	12	7	4	3	3	2	0	1
23	11	5	5	3	5	3	1	1
24	8	4	4	4	4	1	1	3
25	11	4	4	3	5	4	3	4
26	15	8	4	3	6	4	1	3
27	11	6	5	4	4	2	3	5
28	13	3	7	5	3	3	1	6
29	15	6	4	3	4	3	0	2
30	11	5	4	3	3	4	0	3
31	13	4	5	2	3	3	3	4
32	17	3	11	4	4	3	1	1
33	13	7	4	4	3	2	2	1
34	14	4	5	3	5	3	1	6
35	14	6	4	2	5	4	1	1
36	9	5	5	3	4	5	3	4

№ п/п	Общая тревожность	Переживание социального стресса	Потребность в достижении успеха	Страх самовыражения	Страх ситуации проверки знаний	Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	Проблемы/страхи в отношениях с учителями
37	14	6	8	4	5	3	1	4
38	11	5	5	3	3	4	2	0