

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 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»
Профиль «Психология образования»**

**Бакалаврская работа
на тему:**

**«Изучение самоотношения и копинг-стратегий у подростков с разным
уровнем переживания одиночества»**

Студент


подпись

Шолина Анастасия Алексеевна

Руководитель


подпись

Бузыкина Ю.С.

Нормоконтролер


подпись

Карманова Т.М.

Работа допущена к защите (протокол заседания кафедры от 07.06.2019 №13)

Заведующий кафедрой


подпись

Медведева И.А.

Работа защищена с отметкой хорошо (протокол заседания ГЭК от 25.06.19 № 16)

Секретарь ГЭК


подпись

Тарасова Е.М.

Пенза 2019

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические аспекты изучения проблемы самоотношения и копинг-стратегий у подростков с разным уровнем переживания одиночества.....	7
1.1. Понятие «самоотношение».....	7
1.2. Понятие «копинг-стратегия» в психологии.....	11
1.3. Категория переживания одиночества в психологии.....	16
1.4. Особенности самоотношения и копинг-стратегий у подростков.....	20
Выводы по 1 главе.....	24
Глава 2. Эмпирическое исследование самоотношения и копинг-стратегий у подростков с разным уровнем переживания одиночества.....	25
2.1. Описание процедуры и методов исследования.....	25
2.2. Анализ результатов диагностики самоотношения и копинг-стратегий у подростков с разным уровнем переживания одиночества.....	28
2.3. Различия в показателях самоотношения и копинг-стратегиях у подростков с разным уровнем переживания одиночества	43
Выводы.....	48
Заключение.....	53
Список используемых источников.....	55
Приложение.....	60

Введение

Актуальность темы исследования диктуется необходимостью разрешения ряда проблем, посвященных изучению самоотношения и копинг-стратегий у подростков с разным уровнем переживания одиночества.

На протяжении своей жизни человек сталкивается с различными ситуациями, субъективно переживаемые им как трудные, нарушающие привычный ход их жизни. Переживания данных ситуаций меняет восприятие человеком окружающего мира и его места в нем. Поведение личности, направленное на преодоление жизненных трудностей, изучалось многими отечественными и зарубежными учеными: С.М. Белозеровым, М.А. Беляевой, Н.Р. Лазарусом, П.А. Сорокиным, С. Хобфоллом, Н. Эндлером и др.

Проблемой совладающего поведения занимались Л.И. Анциферова, Т.Л. Крюкова, А.А. Либин, А.В. Либина, С.К. Нартова – Бачавер, Е.А. Петрова, М.В. Сапоровская и др.

Подростковый период является сложным и противоречивым и сопровождается разнообразной гаммой как положительных, так и отрицательных переживаний, которые отражаются в субъект-субъектных и субъект-объектных отношениях. Трудные ситуации, с которыми встречаются подростки, становятся для них объектом самоанализа, выделяются в отдельную сферу психической деятельности, являющейся новой для подростков. На этой основе подростки стремятся к более осознанному выбору стратегии преодоления этих трудностей.

Проблема выбора копинг-стратегий актуальна, т.к. условия, в которых протекает жизнедеятельность современного человека, часто по праву называют экстремальными и стимулирующими развитие стресса, особенно для подростков, чьи адаптационные ресурсы считаются еще несколько сниженными.

Под «копинг-стратегиями» понимаются осознанно используемые человеком приемы совладания с трудными ситуациями, состояниями и порождающими их условиями.

Это психическое новообразование очень важно для дальнейшего опыта общения подростков с окружающими людьми. Исследованию данного феномена посвящены работы Т.Л. Крюковой, Н.А. Сироты, С.А. Хазовой и др.

Подростковый возраст рассматривают как наиболее подверженный возникновению у человека негативного переживания одиночества по ряду причин. По периодизации Д.Б. Эльконина в этом возрасте на первый план выходит интимно-личностное общение со сверстниками. Подросток открывает свой внутренний мир и внутренний мир других людей, начинает сравнивать себя с другими, осваивать новые социальные роли. В этом возрасте сталкиваются стремление к уединению с целью познать себя и идентификация, как способ приобщиться к другим людям.

На сегодняшний день в научных кругах наблюдается интерес к проблеме изучения трудных жизненных ситуаций и проблемных сфер жизнедеятельности подростка. Однако редко встречаются работы, где переживание трудных ситуаций рассматривается во взаимосвязи с личностными особенностями и совладающим поведением.

Исходя из этого, изучение самоотношения и копинг-стратегий у подростков с разным уровнем переживания одиночества, является актуальной темой для исследования.

Цель исследования: изучение самоотношения и копинг-стратегий у подростков с разным уровнем переживания одиночества, для использования полученных данных в работе педагога-психолога при оказании помощи подросткам в преодолении стрессовых ситуаций, а также при разработке тренинговых программ по формированию широкого репертуара эффективных копинг-стратегий.

Объект исследования: самоотношение и копинг-стратегии.

Предмет исследования: самоотношение и копинг-стратегии у подростков с разным уровнем переживания одиночества.

Гипотеза: существуют различия в таких показателях самоотношения, как закрытость, саморуководство, отраженное самоотношение, самооценność, самообвинение и копинг-стратегиях у подростков с разным уровнем переживания одиночества.

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой в исследовании решались следующие **задачи:**

1. Проанализировать данные теоретических и практических исследований по проблеме изучения самоотношения и копинг-стратегий у подростков с разным уровнем переживания одиночества.
2. Провести эмпирическое исследование самоотношения и копинг-стратегий у подростков с разным уровнем переживания одиночества.
3. Проанализировать результаты диагностики и интерпретировать выявленные различия в показателях самоотношения и копинг-стратегиях у подростков с разным уровнем переживания одиночества.
4. Сформулировать выводы исследования и сделать заключение.

В качестве основного метода исследования был использован диагностический эксперимент с применением следующих **методик:**

1. Шкала субъективного ощущения одиночества Д. Расселе, М. Фергюсона (адаптация Н.Е. Водопьяновой);
2. Дифференциальный опросник переживания одиночества Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева;
3. Методика исследования самоотношения С.Р. Пантеева (МИС);
4. Опросник «Копинг – стратегии» Р. Лазаруса (адаптация Т.Л. Крюковой).

Полученные данные были подвергнуты математико-статистическому анализу с помощью критерия U-Манна-Уитни для оценки различий по уровню количественно измеренного признака.

Эмпирическое исследование проводилось на базе школы №49 г. Пензы.
В данном исследовании приняли участие 76 человек (учащиеся 8-10 классов)
в возрасте 13-16 лет.

Глава 1. Теоретические аспекты изучения проблемы самоотношения и копинг-стратегий у подростков с разным уровнем переживания одиночества

1.1. Понятие «самоотношение»

В подростковом возрасте наблюдается развитие собственной индивидуальности и открытие Я, результатом чего является становление самосознания. В подростковом возрасте в развитии личности происходит поворот на самого себя, формируется представление о себе как о взрослом, к себе подросток обращается с вопросом: «Кто я?»

Но, несмотря на наличие множества теоретических и практических исследований, следует отметить, что в современной психологии нет единого подхода к определению самоотношения. Приведем некоторые из них.

Давая определение «самоотношению» В.В. Столин отмечает его, как «специфическую активность субъекта в адрес своего «Я». Отмечая состав самоопределения как «эмоционально-оценочную систему – в качестве обобщенного образования, которое отражает более или менее устойчивую меру положительности либо отрицательности отношения личности к себе» [42, с.124].

Несколько по-иному трактует данное понятие Д.А. Леонтьев, увязывая самооценку с самоотношением [12, с.154]. Ученый воспринимает самооценку как более поверхностное проявление самоотношения, так как самооценка является общим либо отрицательным, либо положительным отношением к себе. При этом автор отмечал, что нельзя использовать один знак для того, чтобы составить описание самоотношения, так как следует видеть различия самоуважения, которое является отношением к себе как бы со стороны, обусловленные какими-либо недостатками или достоинствами, и самопринятие, являющееся «непосредственным эмоциональным отношением

к себе, не зависящим от того, есть ли во мне какие-то черты, которые дают объяснение этому отношению» [12, с.154].

При раскрытии сущности понятия самоотношения Л. Уэлс и Дж. Марвел отмечали, что самоотношение представляет собой чувство, в которое входят «переживания различного содержания (самоуверенность, самопринятие и т.п.). Самоотношение состоит из трех компонентов: самопринятия (self-acceptance), любви к себе (self-love), чувства компетентности (sense of competence) [34, с.69]. Можно сделать вывод, что указанные авторы рассматривают самоотношение через призму self, что является характерным для большинства иностранных исследователей.

Помимо этого, чтобы описать содержание изучаемой психологической категории самоотношения, авторы применяют множество различных терминов. Самым часто используемыми являются такие, как глобальная самооценка, эмоционально-ценностное отношение к себе, самоуважение и собственно, самоотношение.

Глобальная самооценка является психологическим понятием, которое определяет модальность отношения к себе (К. Роджерс), отображающим чувство «за» и «против» себя (В. В. Столин). «Это чувство является устойчивым психологическим образованием и обнаруживает себя как личностная среда (свойство, смысловая диспозиция)» [46, с.69].

Раскрывая сущность эмоционально-ценностного отношения к себе И.И. Чеснокова определяет как компонент структуры личности, который проявляется в чувстве собственного достоинства, самоуважении или же в осуждении себя, в порицании, малодушия и др. Эмоционально-ценностное отношение к себе является результатом осмысления сквозь призму значимых этических оценок своего поведения, переживаний, решений [47, с.134].

Н.Ф. Красцова, считает самоуважение личностным ценностным суждением, которое выражается «в установках (одобрения или неодобрения) индивида по отношению к самому себе, которые указывают, в какой мере

индивид считает себя способным, значительным, преуспевающим и достойным» [9, с.45].

Представители школы Д.Н. Узнадзе также определяют отношение человека к себе как установочное образование. Помимо этого, они рассматривают его в рамках диспозиционной теории [27, с. 450].

В рамках теории «отношений» А.Ф. Лазурского – В.М. Мясищева, авторами самоотношение рассматривается как «единство содержательных и динамических аспектов личности, мера осознания и качество эмоционально-ценностного принятия себя как инициативного и ответственного начала социальной активности» [38, с.79].

Также множество подходов существует к определению структуры самоотношения. Множество авторов в структуре самоотношения выделяют две системы, взаимосвязанные друг с другом: «оценочную» и «эмоционально-ценностную» (С. Р. Пантилеев). В.В. Столин выделяет такие компоненты самоотношения как самоуважение, аутосимпатия, самоинтерес и ожидаемое отношение других к себе, на основе чего автором был создан опросник [23, с.204].

Определенное место в развитии исследования самоотношения имеют разработки И. И. Чеснокова, который считает, что «развитие самосознания осуществляется в последовательности «самопознание – самоотношение – саморегуляция» в системе «Я – Я» выступает самоотношение» [47, с.134]. Присоединяется к мнению ученого Ю.А. Мохова, которая относит самоотношение «к процессуальной эмоционально-оценочной стороне самосознания, рассматривая его как аффективный компонент, связанный с переживаниями человека по поводу имеющихся знаний о себе» [20, с.160]. И.М. Белов, Ю.А. Парфенов Д.В. Сологуб, Э.А. Нехвядович определял самоотношение как процесс, «отражающий ценностное отношение к различным сторонам и образам своего «Я» в виде чувства самоуважения, самопрятия, переживания своей успешности» [2, с.624]. М.В. Хватова

отмечает, что самоотношение «позволяет личности «отображать» себя, сохранять внутреннюю стабильность своего «Я» [45, с.17].

В своих работах В.В. Столин и С.Р. Пантеев, Т.Н. Кочетков разрабатывают две модальности самоотношения, которые определяют позитивную или негативную эмоциональную оценку индивидом собственную личность в категориях аутосимпатии, самообвинения, самопринятия и самоинтереса. В результате сравнения себя с окружающими, у индивида формируются такие качества как самоуважение, самоуверенность, саморуководство и система ожиданий по отношению к себе, являющееся проявлением самооценки [8, с.123].

Т.Н. Кочетков, рассматривая влияние самоотношения на личность, отмечает, что «модальность самоотношения определяет активность жизненной позиции личности: позитивное самоотношение инициирует самоактуализацию на основе интернального локуса «Я», негативное – деятельностное отношение к жизни, обусловленное стремлением к снятию высокого личностного напряжения и дискомфорта» [8, с.123]. При достаточной развитой интернальности стимулируется активная жизненная позиция, если же самоинтерес отсутствует, то формируется ведомая жизненная позиция.

Процесс становления самоотношения наиболее активно происходит в подростковом возрасте. Изучая самоотношение подростков, Л.А. Регуш определяет, что в данном возрасте уровень и модальность самоотношения обусловлены «объективными и субъективными факторами личностного развития – успешностью или неуспешностью в учебной деятельности и в утверждении своего «Я» в группе сверстников, уровнем притязаний, способами самоутверждения» [30, с.57]. При этом отрицательная модальность самоотношения подростков выражается в их негативных переживаниях значимых для подростка проблем, которые характеризуются низким самоуважением, самопониманием, ожиданием равнодушия или антипатии со стороны окружающих, присутствием самообвинения и

сопровождается тревожностью, повышенным вниманием к внутренним переживаниям. Такие подростки чаще конфликтуют с окружающими, остро переживает возникающие проблемы, которые связаны с родителями, сверстниками, с отношением к будущему.

1.2. Понятие «копинг-стратегий» в психологии

Копинг-стратегия является довольно популярной в рамках различных направлений психологии. В психологической литературе под копингом рассматривают осознанную поведенческую стратегию, которая появляется у человека позже, чем психологическая защита.

«Копинг – это сознательные активные усилия, которые предпринимаются в ситуации психологической угрозы и направленные на совладание со стрессом» [11, с.96]. Термин «копинг» как правило, соотносится с терминами «копинг-поведение», «копинг-стратегия», «копинг-ресурсы».

Обратимся к некоторым определениям изучаемого понятия.

Рассматривая понятие «копинг-стратегий», Е.В. Суханов определяет как «осознанно используемые человеком приемы совладания с трудными ситуациями, состояниями, совокупность различных поведенческих стратегий, меняющиеся попытки в когнитивной и поведенческих областях справиться со специфическими внешними или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека» [43, с.77].

Дополняя данное определение, О.Б. Симатова выделяет отличительный признак современного понимания копинг-поведения – «перенос рассмотрения проблемы совладания на более широкий круг ситуаций, не только экстремальных, но и просто субъективно значимых, а также для описания поведения людей в условиях хронических стрессоров и повседневной действительности» [39, с.55].

В зарубежной психологии выделяют следующие подходы к изучению феномена совладающего поведения.

В основе первого подхода заложена психоаналитическая теория З. Фрейда. В рамках данного подхода под совладающим поведением понимают как специфический эго- механизм защиты, к которому индивиды прибегает для избавления от психического напряжения (Н. Хаан) [32, с.450].

В рамках второго подхода копинг рассматривают, как постоянная предрасположенность отвечать на стрессовые ситуации каким-либо определенным образом, как относительно постоянная предрасположенность личности, устойчивый стиль реагирования на стрессовые события определенным образом. Моуз рассматривал следующие способы реагирования на стресс: активные способы как конструктивные и пассивные как неконструктивные [7, с.444].

В рамках когнитивно-феноменологической теории совладания со стрессом (третий подход) копинг рассматривается как «динамический процесс, в котором при столкновении со стрессовым событием происходит когнитивная оценка, переоценка, совладание и эмоциональная переработка» [48, с.31].

Таким образом, исследования зарубежных ученых позволяет сделать вывод, что копинг-стратегии являются эмоциональными, когнитивными, поведенческими, ситуативно-обусловленными биопсихосоциальными факторами ответа личности на воспринимаемую угрозу и функционируют как эффективный способ управления стрессом.

Далее рассмотрим «копинг-стратегии» относительно нашей темы исследования. Отмечается педагогический контекст копинга, как специфика и особенности события, с которыми взаимодействует подросток в процессе преодоления, способны влиять на процесс совладания. С.К. Нартова-Бочавер считает, что «.. ситуация во многом определяет логику поведения человека и меру ответственности за результат его поступка» [21, с.22]. Так, на подростка стрессовая ситуация оказывает довольно значительное влияние. Н.В. Волкова

подчеркивает значимость критических ситуаций в условиях реализации «базовых» ценностей для подростка [40, с. 195].

В ситуационном подходе к копингу важное значение играет учет специфики ситуации. Л.И. Демений считает возможным существование ряда важных положений в педагогической науке. Автор отмечает, что «эффективность преодоления во многом зависит от разницы в объективных параметрах стрессора и их субъективной оценки» [4, с.23].

Применительно к подросткам «копинг-стратегии» понимают приемы и способы, при помощи которых происходит процесс совладания у подростков.

Рассматривают две одинаково принятые модели. В процесс реализации первой стратегии копинг-поведение приобретает большую успешность благодаря индивидуализации, развитию, становлению индивида, при этом происходит совершенствование стратегий. Ситуационная модель отрицает хорошие или плохие копинг-стратегии, но их оценка должна быть выполнена на основании контекста стрессовой ситуации [41, с.69].

Считается, что копинг-поведение содержит в себе и успешные и не успешные попытки индивида преодолеть стресс. Существует две функции, которые выполняются копинг-стратегиями: изменение стрессора и регулирование эмоций. Первая функция заключается в решении проблемы, ставшей причиной появления стресса, поэтому необходимо попробовать изменить стрессора – проблемно-фокусированный копинг. Вторая функция включает регулирование негативных эмоций, которые вызывает стрессор с использованием таких методов, как самоконтроль или дистанцирование – эмоционально-фокусированный копинг [36, с.105].

Основой различных стратегий копинг-поведения являются такие качества, как сближение со стрессором при помощи решения проблемы, агрессии, либо поиска информации, или, наоборот, избегания стрессора – уход, игнорирование или отвлечение. Проявление этих качеств, происходит на эмоциональном, когнитивном или поведенческих уровнях [28, с.4].

Существует ряд классификаций, в которых копинг-стратегии поведения подростков рассматриваются в качестве специфических поведенческих конкретизированных процессов, осуществляющих произвольный контроль над действием. Говоря по-другому, это запланированные стратегии поведения подростка, которые позволяют поддерживать или восстанавливать контроль в той ситуации, когда существует угроза.

К. Гарвер со своими сотрудниками более широко классифицируют копинг (рисунок 1). По мнению авторов, копинг-стратегии подростков, направленные непосредственно на решение появившейся проблемы, более адаптированы [14, с.87].



Рис. 1. Копинг-стратегии, направленные на разрешение проблемы

Еще одни копинг-стратегии, способствующие адаптировать подростков к стрессовым ситуациям, это стратегии, не связанные с активным копингом (рисунок 2) [14, с.67].

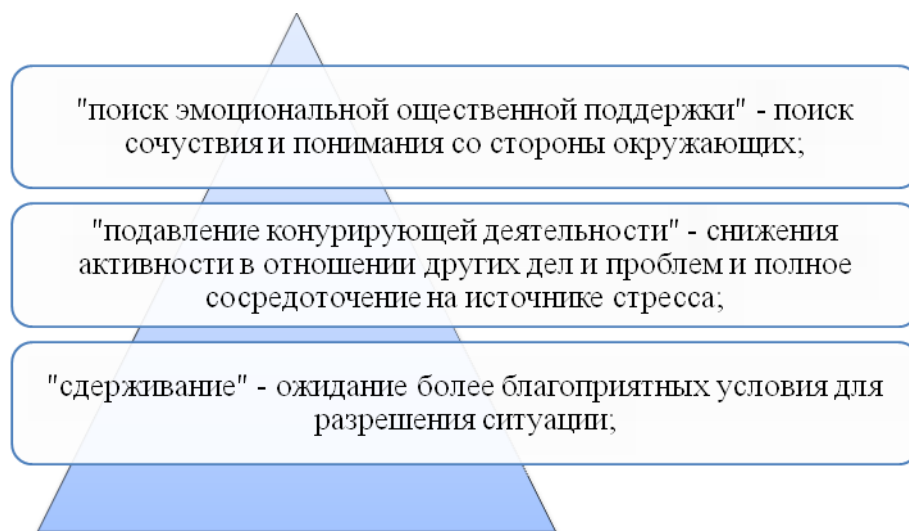


Рис. 2. Копинг-стратегии, не связанные с активным копингом

В третье группы выделены не адаптивные копинг-стратегии подростка, но, несмотря на это, они позволяют подростку адаптироваться к стрессу и разрешить данную ситуацию (рисунок 3) [14, с.90].

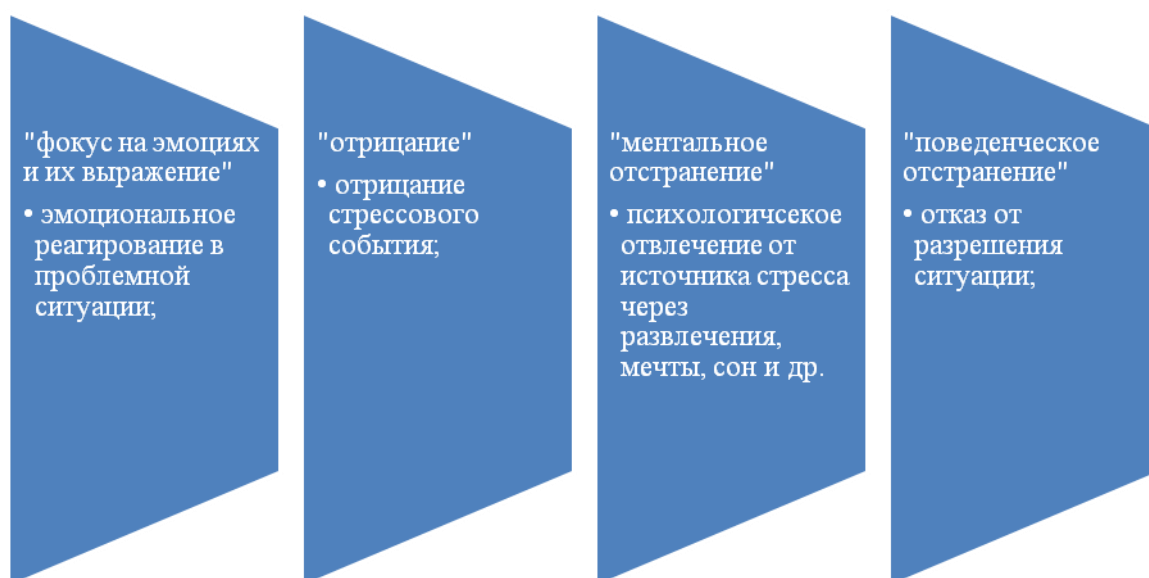


Рис. 3. Копинг-стратегии, помогающие в адаптации подросткам

После того, как провели анализ некоторых классификаций, был сделан вывод, что внутренний ресурс подростков, помогающий бороться со стрессовой ситуацией, связан с эмоциональностью реагирования, поведением, гибкостью мышления [15, с. 257]. Проявлением этого является эмоциональная гибкость, переключение внимания с одной ситуации на

другую, а также быстрота освоения новых стандартов и овладение навыками. Но, несмотря на это, не нужно переоценивать значение внутренних ресурсов.

Большую роль для подростков играют внешние факторы, которые позволяют преодолеть стрессовые ситуации. Так, поддержка людей, которые важны и значимы, является существенным фактором в ходе преодоления стресса.

1.3. Категория переживания одиночества в психологии

Одиночество представляет собой единую систему, целостность которой обеспечивается тем, что переживания одиночества происходят в процессе, когда взаимодействуют такие компоненты, как эмоциональный, когнитивный и поведенческий [6, с.467].

Психологические словари трактуют термин «одиночество», как один из психогенных факторов, который оказывает влияние на эмоциональное состояние и психическое здоровье. Оно проявляется в таких условиях, как физическая либо эмоциональная изоляция, которые могут быть созданы экспериментально или естественно. В таких условиях происходит резкая актуализация потребности в общении. Если она не удовлетворена, могут возникать такие острые психические состояния, как напряженность, тревожность, опустошенность, депрессия, им сопутствуют вегетативные реакции. Возможно также возникновение психических расстройств – реактивных галлюцинаций, сверхценных идей, деперсонализационных переживаний [31, с.243].

Рассмотрим когнитивные подходы к феномену одиночества. Главными пропагандистами когнитивного подхода стали Энн Пепло и его коллеги. Когнитивный фактор является отличительным аспектом ее теоретизирования, являются процессами, которые происходят внутри индивида, который согласовывает собственную деятельность с реальностью. Когнитивный подход предполагал, что одиночество наступает в том случае,

если индивид понимает разницу двух факторов: желаемые и достигнутые уровни личных социальных контактов [26, с.210].

Интимный подход (Дерлега и Маргулис) употребляет понятия «интимность», «самораскрытие» для толкования сущности одиночества. Основой интимного подхода является предположение о том, что индивид желает сохранить равновесие между желаемым и достигнутым уровнем социального контакта [26, с.230].

Фландерс сформулировал общесистемный подход при решении проблемы одиночества. Исходя из общесистемной теории, одиночество является механизмом обратной связи, которая помогает сохранить устойчивый оптимальный уровень человеческих контактов [25, с.367].

Одним из отличий одиночества является специфическое чувство, что человек полностью погружен в самого себя. Это чувство отличается от других переживаний целостностью. Оно представляет собой совокупность различных чувств и эмоций, которые взаимодействуют между собой и способствуют образованию механизма переживания одиночества, показывает, как происходит разрыв связи личности с внутренним и внешним миром [33, с.22].

Современная психологическая литература предлагает две точки зрения на проблему одиночества.

В соответствии с одной из них одиночество является состоянием, противоречащим человеческой сути, так как человек представляет собой общественное существо. Здесь одиночеству дается определение отражения того, что человек внутренне не согласован с самим собой, его отношения с миром также не согласованы.

Другая точка зрения подразумевает полярное отношение к одиночеству. С одной стороны отмечается нежелательность и даже в некоторой степени пагубность этого чувства, а с другой подчеркиваются возможности, открывающиеся перед тем, что находится один.

Но, в этих подходах есть и общее. Одиночество трактуется, как состояние человека, который осознает, что он отстранен от мира других, что происходит как следствие отсутствия общения и существенных связей в реальности, кроме того, человек не удовлетворен своими социальными контактами [29, с.287].

Одиночество в подростковом возрасте имеет свои причины, которые и обуславливают появление этого чувства.

1. Осознание себя, как уникальной личности, ни на кого не похожей. В процессе переживания уникальности могут появиться мысли, что никто не в состоянии понять человека, именно поэтому все «обречены» на одиночество.

2. Отсутствие достаточного количества межличностного общения со сверстниками. Подростки, у которых отсутствует общение в референтных группах, чаще всего, испытывают чувство одиночества.

3. Экзистенциальный подростковый кризис смысла жизни.

4. Подростков удерживают в каких-то группах принудительно [16, с.63].

Особенностями переживания одиночества по-разному определяются перспективы развития подростка, и эти особенности сами находятся в зависимости от степени осознания и обращенности к своим ресурсам и возможностям. Переживание одиночества может стать ситуацией, которая позволит человеку развиваться. Она будет способствовать появлению рефлексии, касающейся собственной жизни.

Многие авторы акцентируют внимание на двойственном характере переживания одиночества и его влияния на подростка: «с одной стороны, оно обогащает внутренний мир, позволяя почувствовать уникальность своего существования, с другой – может привести к поведенческим отклонениям» [5, с.34].

С переживанием одиночества часто связаны подростковое отчуждение от мира взрослых, открытие новых возможностей своего «Я», осознание себя как личности и индивидуальности.

Подростки могут переживать одиночество на разных стадиях развития и становления по-разному, что провоцирует возникновение множества проблем [18, с.310]. Результаты переживаний могут быть альтернативными, переживаемое одиночество может сподвигнуть к раскрытию своих возможностей, стать очередной ступенью к поиску себя, либо обстоятельством, которое замедляет развитие человека и даже иногда подводит к суициду [17, с.152].

Именно в данный период подростками особенно остро переживается одиночество, которое они воспринимают как свою заброшенность, покинутость, непонятость и отверженность. Такое состояние может перейти в устойчивое негативное психическое состояние, которое отражается на всех остальных чувствах и переживаниях, и даже может препятствовать развитию личности [13, с.365].

Очень важно, чтобы подростки могли овладеть средствами осознанной саморегуляции и рефлексивного управления своей активностью. Одиночество зачастую переживать тяжело, его считают остановкой активности, приводящей к тому, что нарушается привычная жизнедеятельность. Мы считаем, что подростки еще не в полной мере умеют пользоваться средствами рефлексивного контроля за своими состояниями и поведением.

Существует несколько мнений на одиночество у детей в подростковом возрасте. Первый подход – отрицание наличия такого феномена как одиночество подростков (Дольто Ф). Эту точку зрения считают спорной. Другая точка зрения заключается в том, что подростковое одиночество признается как явление по сути своей поверхностное, несерьезное по своей природе. Подростковый возраст характеризуется максимализмом при оценке своих отношений со сверстниками и близкими, что приводит их к субъективному чувству одиночества [34, с.70].

Третья точка зрения наиболее нам близкая принадлежит И. С. Кону. Он считает, что одиночество – это нормальное состояние, которое присуще

подростковому возрасту и отличается серьезностью, а иногда и драматичностью переживания. В подростковом возрасте происходит открытие своего внутреннего мира, которое вызывает также и тревожные и порой драматические переживания. Подростку кажется, что он уникален, не похож на других, но, одновременно с этим он ощущает и чувство одиночества.

Следовательно, одиночество в подростковом возрасте – это естественное состояние. Если его использовать продуктивно, оно убирает трагическую окраску. Подростки стараются использовать любые средства для преодоления одиночества, что часто способствует появлению девиантного поведения. Кроме того, появляются осложнения в развитии личности, что приводит к необходимости решения проблем восприятия и переживания аспектов одиночества. Также требуется поиск средств, облегчающих подростку его переживания и помогающих найти конструктивные решения.

1.4. Особенности самоотношения и копинг-стратегий у подростков

В настоящее время подростковое копинг-поведение еще практически не изучено. При рассмотрении вопроса, касающегося оказания помощи подростку, оказавшемуся в кризисной ситуации, Е.Н. Туманова акцентирует внимание на том, что следует всегда учитывать специфику самой кризисной социально-психологической ситуации, область ее появления. Кроме того, автор указывает на такие типичные кризисные ситуации у подростков, как: «неприятности в сфере семьи («ссоры в семье»); взаимоотношения со сверстниками («конфликт с другом»); взаимоотношения со значимым взрослым («конфликт с учителем»); учебная деятельность («неудача на контрольной»); здоровье («болезни, травмы») [44, с.69].

Ученые установили возрастную закономерность в выборе способа копинг-поведения. Для подростков характерно стремление разрешить

возникшие жизненные трудности эмоционально, это связано с особенностями возраста.

Следует отметить, что подростки придают большое значение наличию успешных стратегий в борьбе с трудностями, поэтому эти стратегии необходимо стимулировать, что позволит находить более конструктивные решения проблем [36, с.105].

Не менее важной для подростков является информация, когда доступные стратегии недооценены и способствуют нарушению адаптации. Так, если подростку приходится периодически слышать о себе и своем поведении высказывания негативного характера, не соответствующие действительности, то, вероятнее всего, у него не получится успешно бороться с жизненными трудностями [35, с.96].

Чтобы подросток мог успешно адаптироваться, ему требуется применять основополагающие стратегии разрешения проблем, к которым относятся определение проблемы, предвидение последствий и др. Следует применять эффективные модели поведения и оценки, которые позволяют концентрировать внимание и усилить положительную самооценку. Также следует учитывать постепенное усложнение задач, которые выдвигаются перед подростком, что будет также способствовать эффективности адаптации.

Учеными установлено, что копинг-стратегия избегания отрицательно влияет на эффективность интеллектуальной деятельности. Если же у подростка наблюдается повторная неудача, то он также впоследствии использует избегание.

Д. Шек провела исследования способов, позволяющих преодолеть критические ситуации в раннем юношеском возрасте. Ее изобретением стали когнитивная, эмоциональная, материальная формы социальной поддержки. Так, буферная роль такой поддержки становилась эффективнее по мере того, как увеличивалась сила стресса. При этом эмоциональная поддержка была особенно важна [37, с.112].

Социальная поддержка позволяет уменьшить воздействие стресса на организм, следовательно, это способствует сохранению здоровья и развитию человека.

Следует отметить, что среди подростков присутствует большое количество пациентов с психоневрологическими и психосоматическими заболеваниями. Это связано с напряжением в учебе и межличностных отношениях. Следствием является выработка компенсаторно-приспособительных систем и механизмов личности [19, с.137].

При преодолении стрессовых ситуаций в подростковом возрасте применяются механизмы, при помощи которых происходит формирование различных вариантов поведения, приводящих к дезадаптации или адаптации индивида. У таких моделей поведения могут возникнуть изменения, они развиваются, сменяют друг друга, отличаются ригидным, фиксированным характером с последовательным усложнением, которое приводит к возникновению нарушений.

Перечисленные механизмы, применяемые для того, чтобы преодолеть состояние стресса, представляют собой сложные, взаимосвязанные компоненты - контроль, концепцию «Я», невербальную и вербальную коммуникацию и др. Борьба со стрессовыми ситуациями путем реализации механизмов происходит на разных уровнях, которые связаны между собой: эмоциональный, когнитивный, соматический, поведенческий.

Р. Лазарусом и С. Фолкманом разработана когнитивно-феноменологический подход к взаимодействию человека и стресса, которая состоит из двух этапов. Сначала производится первичная оценка, которая позволяет индивиду определить, чем является агрессор – угрозой или благодеянием и является ответом на вопрос: «что данный стресс принесет для меня лично?» Если событие оценивается в качестве дестабилизирующего, то потребность в адаптации происходит по каналам, которые показаны на рис. 4. [38, с.153].



Рис. 4. Каналы потребности в адаптации

В случае последующей осуществляемой вторично когнитивной оценке, считающейся основной, выражается при постановке вопроса: «что я могу предпринять для решения данной стрессовой ситуации?». В данном случае оцениваются собственные ресурсы и личностные факторы: эмоциональной стабильности; психологической выносливости, что представляет собой систему убеждений; умения поставить цели и умения видеть смысл в сделанном; используемого типа психологической защиты; а также в предрасположенности в состоянии страха и гнева; социальной поддержки.

Осуществление перечисленных выше стадий оценки может происходить синхронно и независимо. Результатом соотношения данных этапах оценки является решение о правильном выборе реакции организма на стрессовую ситуацию и для выработки эффективной копинг-стратегии. Если индивидом выбираются активные копинг-стратегии, которые ориентированы на решение возникшей стрессовой ситуации, они ведут к уменьшению проявившихся симптомов стресса, а применяемое избегание и другие копинг-стратегии, которые направлены на усиление эмоционального напряжения, могут привести только к усилению проявляющихся симптомов стресса.

Выводы по 1 главе

Проведя анализ теоретических источников по проблеме исследования, можно сказать, что на основании работ Л.П. Гримака, «одинокчество» понимается нами, как негативное переживание, возникающее в результате неудовлетворения потребностей в разделении чувств, общении и понимании человека значимыми людьми.

Также одиночество – это особая форма переживания и осознания самого себя как покинутого, оторванного, забытого, обделенного, потерянного, ненужного. Это раскол отношений и связей с внешним миром. Именно этот период является самым тяжелым и опасным для подростка. Своевременная помощь окружающих людей, в частности, родителей, учителей и др., может предотвратить необдуманные поступки подростков и значительно ослабить негативное влияние данного состояния на личность» [1, с.85].

Мнение названного автора нам кажется более полным в определении феномена одиночества. Автор выделяет эмоциональную сторону переживания одиночества, так как это обусловлено особенностями развития в подростковом возрасте. Согласимся с автором и в том, что подростковый возраст является очень сложным и для их успешной адаптации необходима помощь близких, значимых людей.

Рассмотренный процесс становления самооотношения также активно происходит в подростковом возрасте. Показателями самооценки являются глобальная самооценка, отношение к себе, самоуважение, самоотношение и др. Копинг-стратегии или совладающее поведение является определенным механизмом защиты. Копинг-стратегии, которые помогают в адаптации подросткам, считают «Фокус на эмоциях и их выражение», «отрицание», «ментальное отстранение», «поведенческое отстранение». Все они связаны с эмоциональностью реагирования, поведением, гибкостью мышления.

Глава 2. Эмпирическое исследование самоотношения и копинг-стратегий у подростков с разным уровнем переживания одиночества

2.1. Описание процедуры и методов исследования

Эмпирическое исследование проводилось на базе школы №49 г. Пензы. В данном исследовании приняли участие 76 человек (учащиеся 8-10 классов), в возрасте 13-16 лет.

В качестве основного метода исследования был использован диагностический эксперимент с применением следующих методик:

1. Шкала субъективного ощущения одиночества Д. Расселе, М. Фергюсона (адаптация Н.Е. Водопьяновой);
2. Дифференциальный опросник переживания одиночества Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева;
3. Методика исследования самоотношения С.Р. Пантеев (МИС);
4. Опросник «Копинг – стратегии» Р. Лазаруса (адаптация Т.Л. Крюковой).

Полученные данные были подвергнуты математико-статистическому анализу с помощью критерия U-Манна-Уитни для оценки различий по уровню количественно измеренного признака.

Диагностика уровня одиночества была проведена с помощью методики «Шкала субъективного ощущения одиночества» Д. Расселе, М. Фергюсона (адаптация Н.Е. Водопьяновой).

Данная методика направлена на выявление уровня одиночества и социальной изоляции человека.

Результат оценивается по трем шкалам:

- от 5 до 23 баллов - низкий уровень одиночества;
- от 23 до 43- средний уровень одиночества;
- от 43 до 63 - высокая степень одиночества.

Методика включает в себя 21 утверждение и 4 варианта ответа. При обработке данных подсчитывается общий индекс одиночества, как сумма ответов на все вопросы (прямые и обратные). Итоговое количество баллов указывает на уровень одиночества.

«Дифференциальный опросник переживания одиночества» Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева использовался для диагностики индивидуальных особенностей переживания одиночества и отношения к одиночеству.

Опросник основан на экзистенциальном подходе к одиночеству, согласно которому переживание одиночества является для человека возможностью, ресурсом для развития и личностного роста.

В данном исследовании использована полная версия (40 утверждений, 4-бальная шкала ответа). Опросник включает 8 субшкал, которые образуют три основные шкалы, измеряющие: «Общее переживание одиночества» и два аспекта отношения к нему: «Зависимость от общения» и «Позитивное одиночество».

Методика исследования самоотношения (МИС) С.Р. Пантилеева, содержащая 110 утверждений, распределенных по 9 шкалам, была использована для выявления структуры самоотношения личности, а также выраженности отдельных компонентов самоотношения: закрытости, самоуверенности, саморуководства, отраженного самоотношения, самооценности, самопривязанности, внутренней конфликтности и самообвинения.

Особенности внутренней динамики самосознания, структура и специфика отношения личности к собственному «Я» оказывают регулирующее влияние практически на все аспекты поведения человека, играя важнейшую роль в установлении межличностных отношений, в постановке и достижении целей, в способах формирования и разрешения кризисных ситуаций.

Полученные «сырые» баллы переводятся в стандартные оценки – «стены». Интерпретация показателей осуществляется в зависимости от их выраженности. При этом:

- от 1 до 3 стен – низкие значения;
- от 4 до 7 стен - средние значения;
- от 8 до 19 стен - высокие значения.

Для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий был использован опросник «Копинг – стратегии» Р. Лазаруса (адаптация Т.Л. Крюковой).

Совладание с жизненными трудностями, как утверждают авторы методики, представляет собой постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы.

Задача совладания с негативными жизненными обстоятельствами состоит в том, чтобы либо преодолеть трудности, либо уменьшить их отрицательные последствия, либо избежать этих трудностей, либо вытерпеть их.

Можно определить совладающее поведение как целенаправленное социальное поведение, позволяющее справиться с трудной жизненной ситуацией (или стрессом) способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, – через осознанные стратегии действий.

Опросник содержит 50 утверждений, сгруппированных в 8 субшкал и 4-бальную шкалу ответа. Обработка полученных данных производилась с помощью подсчета баллов, суммируя по каждой субшкале. По суммарному баллу определялся уровень напряжения копинга.

2.2. Анализ результатов диагностики самоотношения и копинг-стратегий у подростков с разным уровнем переживания одиночества

Для диагностики уровня одиночества была использована методика «Шкала субъективного ощущения одиночества» Д. Расселе, М. Фергюсона (адаптация Н.Е. Водопьяновой). Результаты представлены в табл. 1.

Таблица 1

Результаты по методике «Шкала субъективного ощущения одиночества» Д. Расселе, М. Фергюсона (в %)

Уровень одиночества		
Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
54%	41%	5%

Из табл. 1 видно, что низкий уровень одиночества выявлен у 54% испытуемых, что указывает на то, что большинство испытуемых удовлетворены существующими у них отношениями, имеют близкие отношения, наполненные доверием, взаимопониманием, эмоциональной близостью без тревожного и беспокойного ощущения при нахождении рядом с близкими и окружающими их людьми.

Средний уровень одиночества выявлен у 41% испытуемых, что говорит о том, что они ощущают себя одинокими, но в малой степени. Это выражается в желании иметь более близкие отношения с кем-либо, больше доверять кому-то, раскрываться, получать взаимопонимание и иметь постоянную поддержку от других людей.

При этом высокий уровень одиночества выявлен у 5% испытуемых. Они чувствуют себя в полной мере одинокими, покинутыми другими, ощущают отсутствие взаимопонимания, поддержки и отчужденность от других.

Для диагностики индивидуальных особенностей переживания одиночества и отношения к одиночеству использовался «Дифференциальный опросник переживания одиночества» Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева.

В рамках проведенного исследования учитывались данные по таким шкалам, как: «Общее одиночество», «Зависимость от общения», «Позитивное одиночество». Результаты представлены в табл. 2.

Таблица 2

Результаты по «Дифференциальному опроснику переживания одиночества»
Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева (в %)

Шкала	Уровень выраженности	
	Высокий	Низкий
Общее одиночество	18%	82%
Зависимость от общения	79%	21%
Позитивное одиночество	93%	7%

Из табл. 2 видно, что в целом по выборке преобладает низкий уровень переживания одиночества (82%). Это свидетельствует о том, что респонденты не испытывают болезненного переживания одиночества, связанного с нехваткой близости или общения, и не считают себя одинокими людьми.

У 18% испытуемых по шкале «Общее одиночество» выявлены высокие баллы, что связано с актуальной выраженностью у них переживания изоляции, нехватки эмоциональной близости или контактов с людьми и осознанием респондентами себя одинокими и изолированными.

При этом у 79% испытуемых по шкале «Зависимость от общения» выявлены высокие баллы, что свидетельствует о негативном представлении респондентов об одиночестве и их склонности искать общение любой ценой с целью избежать ситуаций уединения, которые связаны с неприятными или болезненными переживаниями.

Также, у 21% испытуемых выявлены низкие баллы, которые напротив, отражают спокойное, толерантное отношение к переживанию одиночества, ситуациям уединения и одиноким людям.

По шкале «Позитивное одиночество» у 93% испытуемых выявлены высокие баллы, что говорит том, что респонденты испытывают

положительные эмоции в ситуациях уединения, умеют ценить их и стремиться осознанно, уделять время наедине с самим собой в собственной жизни.

У 7% испытуемых выявлены низкие баллы, что отражает неспособность респондентов находить ресурс в ситуациях уединения и отсутствие положительных эмоций в связи с уединением.

Для определения уровня самоотношения личности, а также выраженности отдельных компонентов самоотношения, была использована методика исследования самоотношения (МИС) С.Р. Пантеева. Результаты представлены в табл. 3.

Таблица 3

Результаты по (МИС) С.Р. Пантеева (в %)

Шкала	Уровень выраженности		
	Высокий	Средний	Низкий
Замкнутость	14%	86%	-
Самоуверенность	22%	73%	5%
Саморуководство	33%	64%	3%
Отраженное самоотношение	14%	75%	11%
Самоценность	32%	64%	4%
Самопринятие	22%	70%	8%
Самопривязанность	12%	75%	13%
Внутренняя конфликтность	12%	76%	12%
Самообвинение	16%	60%	24%

Из табл. 3. видно, что по шкале «Замкнутость» преобладает средний уровень выраженности данного показателя (86% испытуемых), что характеризует их, как избирательных по отношению к себе, в преодолении некоторых психологических защит при актуализации других, особенно в критических ситуациях.

При этом у 14% испытуемых выявлен высокий уровень замкнутости, что указывает на внутреннюю честность, на открытость отношений

респондентов с самими собой, на достаточно развитую рефлексию и глубокое понимание себя. Они критичны по отношению к себе.

Низкого уровня замкнутости у испытуемых не выявлено.

По шкале «Самоуверенность» у 73% испытуемых преобладает средний уровень выраженности, что выражается в сохранении работоспособности в привычных для себя ситуациях, уверенности в себе, ориентации на успех начинаний. При неожиданном появлении трудностей уверенность в себе снижается, нарастают тревога и беспокойство.

У 22% испытуемых выявлен высокий уровень самоуверенности, что характеризуется выраженной самоуверенностью респондентов, ощущением силы собственного «Я» и высокой смелостью в общении. Они уважают себя, довольны собой, своими начинаниями и достижениями, ощущают свою компетентность и способность решать многие жизненные вопросы. Препятствия на пути к достижению цели воспринимаются ими как преодолимые. Проблемы затрагиваются неглубоко и переживаются недолго.

Для 5% испытуемых характерен низкий уровень самоуверенности, что выражается в неуважении к себе, связанном с неуверенностью в своих возможностях и с сомнением в своих способностях. Респонденты не доверяют своим решениям, часто сомневаются в способности преодолевать трудности и препятствия.

По шкале «Саморуководство» преобладает средний уровень выраженности данного показателя (64% испытуемых). Для них характерно раскрытие особенности отношения к своему «Я» в зависимости от степени адаптированности в ситуации. В привычных для себя условиях существования, в которых все возможные изменения знакомы и хорошо прогнозируемы, они могут проявлять выраженную способность к личному контролю. В новых для себя ситуациях регуляционные возможности «Я» ослабевают, и усиливается склонность к подчинению средовым воздействиям.

При этом у 33% испытуемых выявлен высокий уровень саморуководства, это характерно для тех, кто основным источником развития своей личности, регулятором достижений и успехов считает себя. Респонденты переживают собственное «Я» как внутренний стержень, который координирует и направляет всю активность, организует поведение и отношения с людьми, что делает их способными прогнозировать свои действия и последствия возникающих контактов с окружающими.

Для 3% испытуемых характерен низкий уровень саморуководства, что выражается в подвластности «Я» влияниям обстоятельств, в неспособности противостоять судьбе, плохой саморегуляции, в размытом фокусе «Я» и отсутствии тенденций поиска причины поступков и результатов в себе самом. Волевого контроля недостаточно для преодоления внешних и внутренних препятствий на пути к достижению цели. Основным источником происходящего с человеком признаются внешние обстоятельства.

По шкале «Отраженное самоотношение» преобладает средний уровень выраженности данного показателя (75% испытуемых), что характеризует их, как людей с избирательным восприятием отношений окружающих к себе. С их точки зрения, положительное отношение окружающих распространяется лишь на определенные качества, на определенные поступки, другие личностные проявления способны вызывать у них раздражение и неприятие.

При этом у 14% испытуемых выявлен высокий уровень отраженного самоотношения, это характерно для тех, кто воспринимает себя принятыми окружающими их людьми. Респонденты чувствуют, что их любят другие, ценят за личностные и духовные качества, за совершаемые поступки и действия. Они общительны, эмоционально открыты для взаимодействия с окружающими, легко устанавливают деловые и личные контакты.

Для 11% испытуемых характерен низкий уровень отраженного самоотношения, что выражается в их отношении к себе, как к неспособным

вызвать уважение у окружающих, как к вызывающим у других людей осуждение и порицание.

По шкале «Самоценность» преобладает средний уровень выраженности (64% испытуемых), что характеризует их, как избирательных по отношению к себе, склонных высоко оценивать ряд своих качеств и признавать их уникальность. Другие же качества явно недооцениваются, поэтому замечания окружающих могут вызвать ощущение малоценности и личной несостоятельности.

При этом по выборке у 32% испытуемых выявлен высокий уровень самоценности. Они высоко оценивают свой духовный потенциал и богатство своего внутреннего мира, также склонны воспринимать себя как индивидуальность и высоко ценить собственную неповторимость. Уверенность в себе помогает противостоять средовым воздействиям и рационально воспринимать критику в свой адрес.

Для 4% испытуемых характерен низкий уровень самоценности, что выражается в глубоких сомнениях респондентов в уникальности своей личности и недооценке своего духовного «Я». Повышенная чувствительность к замечаниям и критике окружающих в свой адрес делает их обидчивыми и ранимыми, склонными не доверять своей индивидуальности.

По шкале «Самопринятие» преобладает средний уровень выраженности (70%), что характеризует испытуемых, как избирательных по отношению к себе, склонных принимать не все свои достоинства и критиковать не все свои недостатки.

При этом у 22% испытуемых выявлен высокий уровень самопринятия, это характерно для тех, кто склонен воспринимать все стороны своего «Я», принимать себя во всей полноте поведенческих проявлений. Общий фон восприятия себя положительный, также респонденты часто ощущают симпатию к себе и ко всем качествам своей личности.

У 8% испытуемых выявлен низкий уровень самопринятия, что указывает на общий негативный фон восприятия себя, на излишне критичное отношение к себе. Симпатия к себе недостаточно выражена и проявляется эпизодически.

По шкале «Самопривязанность» преобладает средний уровень выраженности данного показателя (75% испытуемых), что характеризует их, как избирательных по отношению к своим личностным свойствам, в стремлении к изменению лишь некоторых своих качеств, при сохранении прочих других.

При этом у 13% испытуемых выявлен низкий уровень самопривязанности, что выражается в высокой готовности респондентов к изменению «Я» - концепции, в открытости новому опыту познания себя, в поисках соответствия реального и идеального «Я». У них ярко выражено желание развивать и совершенствовать собственное «Я», источником чего может быть неудовлетворенность собой.

Для 12% испытуемых характерен высокий уровень самопривязанности, что указывает на высокую ригидность «Я» - концепции, на стремление сохранить в неизменном виде свои качества, требования к себе, а главное - видение и оценку себя. Ощущение самодостаточности и достижения идеала мешает реализации возможности саморазвития. Помехой для самораскрытия может быть также высокий уровень личностной тревожности и предрасположенность воспринимать окружающий мир как угрожающий самооценке.

По шкале «Внутренняя конфликтность» преобладает средний уровень выраженности (76% испытуемых), что характеризует их как людей, у которых степень адаптированности в ситуации зависит от отношения к себе. Неожиданные трудности, возникающие дополнительные препятствия могут способствовать усилению недооценки собственных успехов.

При этом у 12% испытуемых выявлен высокий уровень внутренней конфликтности, это характерно для тех, у кого преобладает негативный фон

отношения к себе. Респонденты находятся в состоянии постоянного контроля над своим «Я», стремятся к глубокой оценке всего, что происходит в их внутреннем мире. Отличаются высокими требованиями к себе, что нередко приводит к конфликту между «Я» реальным и «Я» идеальным. Истинным источником своих достижений и неудач считают преимущество себя.

Для 12% испытуемых характерен низкий уровень внутренней конфликтности, что выражается в положительном отношении респондентов к себе, в ощущении баланса между собственными возможностями и требованиями окружающей реальности, между притязаниями и достижениями. Они довольны сложившейся жизненной ситуацией и собой.

По шкале «Самообвинение» преобладает средний уровень выраженности данного показателя (60% испытуемых), что характеризует их, как людей с избирательным отношением к себе. Обвинение себя за те или иные поступки и действия сочетается с выражением гнева, досады в адрес окружающих.

При этом у 24% испытуемых выявлен низкий уровень самообвинения, это выражается в отрицании собственной вины в конфликтных ситуациях. Защита собственного «Я» осуществляется путем обвинения преимущественно других, перенесением ответственности на окружающих за устранение барьеров на пути к достижению цели.

У 16% испытуемых выявлен высокий уровень самообвинения, это характерно для тех, кто видит в себе, прежде всего, недостатки, кто готов поставить себе в вину все свои промахи и неудачи. Проблемные ситуации, конфликты в сфере общения актуализируют сложившиеся психологические защиты, среди которых доминируют реакции защиты собственного «Я» в виде порицания, осуждения себя или привлечения смягчающих обстоятельств.

Для определения копинг-стратегий и способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, нами был использован

опросник «Копинг – стратегии» Р. Лазаруса (адаптация Т.Л. Крюковой).
Результаты представлены в табл. 4.

Таблица 4

Результаты по опроснику «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса (в %)

Шкала	Уровень выраженности		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Конфронтационный копинг	12%	70%	18%
Дистанцирование	18%	59%	23%
Самоконтроль	37%	61%	2%
Поиск социальной поддержки	16%	70%	14%
Принятие ответственности	-	45%	55%
Бегство-избегание	36%	50%	14%
Планирование решения проблемы	40%	47%	13%
Положительная переоценка	29%	58%	13%

По данным, представленным в табл. 4, видно, что по шкале «Конфронтационный копинг» преобладает средний уровень выраженности (70% испытуемых), что указывает на пограничное состояние адаптационного потенциала подростков. Это характерно для тех подростков, которые находятся в экстремальных для них условиях и стремятся изменить ситуацию путем агрессивных усилий. Вполне возможна определенная степень враждебности и готовность к риску.

У 18% испытуемых выявлен низкий уровень выраженности, что указывает на адаптивный вариант копинга. Подростки способны к сопротивлению трудностям, энергичны и предприимчивы при разрешении проблемных ситуаций, умеют отстаивать собственные интересы и справляться с тревогой в стрессогенных условиях.

Для 12% испытуемых характерен высокий уровень выраженности конфронтационного копинга, что проявляется в импульсивности поведения подростков, в конфликтности, трудностях в планировании действий и прогнозировании результата, в неоправданном упорстве.

По шкале «Дистанцирование» у 59% испытуемых преобладает средний уровень выраженности показателя. Это характерно для тех подростков, которые готовы использовать интеллектуальные приемы рационализации, переключить внимание от проблемы, либо обесценить ее значимость за счет снижения степени эмоциональной вовлеченности в нее.

Для 23% испытуемых характерен низкий уровень выраженности, что указывает на адаптивный вариант копинга. Это характеризуется эмоциональной вовлеченностью подростков в преодолении негативных переживаний.

У 18% испытуемых выявлен высокий уровень выраженности дистанцирования, что проявляется в настроенности подростков на решение возникших трудностей, но в силу каких-либо факторов невозможности прийти к их решению. Характерно обесценивание собственных переживаний, недостаточно серьезное отношение к ситуациям, требующим решения.

По шкале «Самоконтроль» преобладает средний уровень выраженности (61% испытуемых). Респонденты способны контролировать свои эмоции, попав в трудную жизненную ситуацию, но возможны проявления скрытности с их стороны. Часто у подростков, прибегающих к данной копинг-стратегии, преобладает рациональный подход к проблемным ситуациям.

У 37% испытуемых выявлен высокий уровень выраженности данного копинга, что проявляется в том, что у подростков наблюдается тенденция к подавлению личных потребностей, появляется стремление скрывать личные переживания от окружающих, замкнутость. Это может говорить о высокой тревоге личности перед самораскрытием, чрезмерной требовательности к себе, приводящей к сверхконтролю поведения.

Для 2% испытуемых характерен низкий уровень выраженности, что указывает на адаптивный вариант копинга. У таких подростков может наблюдаться способность адекватно оценивать ситуацию и реагировать на нее.

По шкале «Поиск социальной поддержки» у большинства испытуемых (70%) преобладает средний уровень выраженности. Такие подростки в той или иной мере, надеются на поддержку близких им людей, но возможно формирование завышенных ожиданий по отношению к окружающим.

При этом у 16% испытуемых выявлен высокий уровень выраженности данной копинг-стратегии, что проявляется в неспособности подростков к самостоятельному принятию решений своих проблем. При поиске преимущественно действенной поддержки, ведущей является потребность в помощи конкретными действиями. Поиск преимущественно информационной поддержки предполагает обращение за рекомендациями к экспертам и знакомым, владеющим с точки зрения респондентами необходимыми знаниями.

Для 14% испытуемых характерен низкий уровень выраженности поиска социальной поддержки, что указывает на способность подростков к самостоятельному решению своих проблем и надежду на самих себя.

По шкале «Принятие ответственности» преобладает низкий уровень выраженности (55% испытуемых), что указывает на адаптивный вариант копинга. Подростки готовы принять на себя ответственность. Они признают свою роль в возникновении сложившейся ситуации, готовы ответить за ее решение и возникшие последствия. Данная стратегия предполагает стремление подростков к пониманию зависимости между собственными действиями и их последствиями, готовность анализировать свое поведение, искать истоки актуальных трудностей в личных недостатках и ошибках.

При этом у 45% испытуемых выявлен средний уровень выраженности копинга. Подростки признают свою роль в возникновении проблемы и

ответственности за ее решение, но в ряде случаев возможен риск необоснованной самокритики.

Высокого уровня выраженности у испытуемых выявлено не было.

По выборке по шкале «Бегство-избегание» преобладает средний уровень выраженности (50%). Подростки стараются разобраться с возникшими трудностями за счет отрицания проблемы, неоправданных ожиданий, отвлечения. Однако, в краткосрочной перспективе и при острых стрессогенных ситуациях, данная стратегия дает возможность быстрого снижения эмоционального напряжения.

У 36% испытуемых выявлен высокий уровень выраженности стратегии избегания, что характеризуется выраженной дезадаптацией. Подростки могут стараться скрыться от проблем, возможны инфантильные, неконструктивные формы поведения в стрессовых ситуациях, которые выражаются в отрицании, либо полном игнорировании проблемы, уклонении от ответственности и действий по разрешению возникших трудностей, пассивности, нетерпении, вспышках раздражения, погружении в фантазии, употреблении алкоголя, переедании и т.п., с целью снижения мучительного эмоционального напряжения.

Для 14% испытуемых характерен низкий уровень выраженности по данной шкале. Это свидетельствует о том, что у подростков адекватное поведение в преодолении негативных переживаний. Они ответственно подходят к решению проблем, осознают их и не игнорируют.

У 47% испытуемых по шкале «Планирование решения проблемы» преобладает средний уровень выраженности. Это адаптивная, способствующая конструктивному разрешению трудностей, стратегия, прибегая к которой, респонденты за счет целенаправленного изучения ситуации и за счет возможных вариантов поведения вырабатывают собственную стратегию решения проблемы. Они планируют собственные действия с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся

ресурсов. Однако, при этом возможна недостаточная эмоциональность и интуитивность.

У 40% испытуемых выявлен высокий уровень выраженности данного копинга. Такие подростки либо затрудняются в решении проблемы, либо не могут предвидеть итог.

Для 13% испытуемых характерен низкий уровень выраженности показателя, что указывает на адаптивный вариант копинга. Подростки конструктивно подходят к решению трудностей.

По шкале «Положительная переоценка» преобладает средний уровень выраженности (58% испытуемых), это выражается в том, что адаптационный потенциал подростков находится в пограничном состоянии. Респонденты видят положительные моменты в сложившейся трудной ситуации и за счет ее положительного переосмысления, могут стимулировать свой личностный рост, но могут недооценивать действенность своих решений.

При этом у 29% испытуемых выявлен высокий уровень выраженности копинга, что характеризуется выраженной дезадаптацией. Для них характерна ориентированность на философское осмысление проблемной ситуации, недооценка практических возможностей ее разрешения.

Для 13% испытуемых характерен низкий уровень выраженности, что указывает на адаптивный вариант копинга. Подростки положительно осмысливают проблемные ситуации.

По результатам, полученным в ходе проведения методики, можно сказать, что в целом по выборке у подростков на среднем уровне выраженности преобладают такие копинг-стратегии, как: «Конфронтационный копинг» (70%), «Поиск социальной поддержки» (70%) и «Самоконтроль» (61%), а также на высоком уровне выраженности «Планирование решения проблем» (40%).

Для дальнейшего проведения исследования выборка была разделена на 2 группы. В первую группу вошли подростки с низким уровнем

субъективного ощущения одиночества (41 человек), во вторую – с высоким и средним уровнем одиночества (35 человек).

Таблица 5

Соотношение результатов по методикам в группах подростков с низким, с высоким и средним уровнем субъективного ощущения одиночества (высокая степень выраженности) (в %)

Показатели	Группа 1 (подростки с низким уровнем субъективно о ощущения одиночества)	Средние значения результатов 1 группы	Группа 2 (подростки с высоким и средним уровнем субъективного ощущения одиночества)	Средние значения результатов 2 группы
Общее одиночество	85,4%	22,9	77,1%	25,4
Зависимость от общения	73,1%	37,2	85,8%	35,5
Позитивное одиночество	92,7%	28,9	94,2%	29,2
Замкнутость	88%	6	85,7%	5,8
Самоценность	78,1%	7,1	-	7,5
Внутренняя конфликтность	-	-	77,1%	5,5
Поиск социальной поддержки	78%	9,3	-	-
Конфронтацион ный копинг	73,2%	9,2	65,7%	8,5
Самоконтроль	-	-	65,7%	11,7

По данным, представленным в табл. 5 видно, что 85,4% подростков с низким уровнем переживания одиночества по шкале «Общее одиночество» не испытывают недостатка близости или общения, и не считают себя одинокими людьми, так же как и подростки с высоким и средним уровнем переживания одиночества (77,1%).

Подросткам с низким (73,1%), с высоким и средним (85,8%) уровнем переживания одиночества по шкале «Зависимость от общения» характерно негативное представление об одиночестве и склонность искать общение со сверстниками.

При этом, в первой (92,7%) и во второй (94,2%) группе по шкале «Позитивное одиночество» подростки испытывают положительные эмоции в ситуациях уединения, умеют ценить их и стремятся к осознанию собственной жизни.

У подростков с низким уровнем субъективного ощущения одиночества выражены такие компоненты самоотношения, как: «Замкнутость» (88%) и «Самоценность» (78,1%).

Для них характерна избирательность по отношению к себе, в преодолении некоторых психологических защит при актуализации других, особенно в критических ситуациях.

Так же, подросткам характерно сохранение работоспособности в привычных для себя ситуациях, уверенности в себе, ориентации на успех начинаний. При неожиданном появлении трудностей уверенность в себе может снижаться, нарастают тревога и беспокойство.

У подростков с высоким и средним уровнем субъективного ощущения одиночества выражены такие компоненты самоотношения, как: «Замкнутость» (85,7%) и «Внутренняя конфликтность» (77,1%).

Им характерна избирательность по отношению к себе, в преодолении некоторых психологических защит при актуализации других, особенно в критических ситуациях.

Подростки данной группы характеризуют себя, как людей, у которых степень адаптированности к ситуации зависит от отношения к себе. Неожиданные трудности, а также возникающие дополнительные препятствия, могут способствовать усилению недооценки собственных успехов.

Подростки с низким уровнем субъективного ощущения одиночества зачастую, используют такие копинг-стратегии, как: «Поиск социальной поддержки» (78%) и «Конфронтационный копинг» (73,2%).

Такие подростки в той или иной мере, надеются на поддержку близких им людей, для них может быть свойственно формирование завышенных ожиданий по отношению к окружающим.

Также, находясь в экстремальных для них ситуациях и условиях, они стремятся изменить ситуацию путем агрессивных усилий. Вполне возможна определенная степень враждебности и готовность к риску. Это указывает на то, что адаптационный потенциал личности находится в пограничном состоянии.

Подростки с высоким и средним уровнем субъективного ощущения одиночества чаще всего используют такие копинг-стратегии, как: «Конфронтационный копинг» (65,7%) и «Самоконтроль» (65,7%).

Для таких подростков характерно стремление к изменению экстремальной для них ситуации путем агрессивных усилий. Возможна определенная степень враждебности и готовность к риску. Это указывает на то, что их адаптационный потенциал находится в пограничном состоянии.

Также, при попадании в трудную жизненную ситуацию, подростки способны контролировать свои эмоции, но возможно проявление скрытности с их стороны. Часто у подростков, прибегающих к данной копинг-стратегии, преобладает рациональный подход к проблемным ситуациям.

2.3. Различия в показателях самоотношения и копинг-стратегиях у подростков с разным уровнем переживания одиночества

На заключительном этапе исследования с целью проверки гипотезы о том, что существуют различия в таких показателях самоотношения, как закрытость, саморуководство, отраженное самоотношение, самооценность, самообвинение и копинг-стратегиях у подростков с разным уровнем

переживания одиночества, нами была проведена математико-статистическая обработка полученных результатов с помощью U-критерия Манна-Уитни (табл. 6).

Таблица 6

Результаты математико-статистической обработки показателей у подростков с низким, с высоким и средним уровнем переживания одиночества по методике исследования самооотношения С.Р. Пантлеев (МИС) (значимые различия)

Шкалы	Значения по критерию Манна-Уитни ($U_{\text{эмп}}$)
Отраженное самооотношение	($U_{\text{эмп.}} = 491$ при $p \leq 0,01$)
Самоценность	($U_{\text{эмп.}} = 516,5$ при $p \leq 0,05$)
Самообвинение	($U_{\text{эмп.}} = 555$ при $p \leq 0,05$)

Из данных, представленных в табл. 6, видно, что существуют значимые различия между подростками с низким, с высоким и средним уровнем переживания одиночества по компонентам самооотношения.

Так, для подростков с разным уровнем переживания одиночества, характерны различия по следующим компонентам самооотношения: «Отраженное самооотношение» ($U_{\text{эмп.}} = 491$ при $p \leq 0,01$), «Самоценность» ($U_{\text{эмп.}} = 516,5$ при $p \leq 0,05$) и «Самообвинение» ($U_{\text{эмп.}} = 555$ при $p \leq 0,05$).

Показатель отраженного самооотношения ниже у подростков с высоким и средним уровнем одиночества. Это говорит о том, что чем выше уровень одиночества, тем ярче подростки переживают свою неспособность вызвать у других уважение и симпатию. С их точки зрения, положительное отношение окружающих распространяется лишь на определенные качества и поступки, при том, что другие личностные проявления способны вызывать у других раздражение и неприятие.

Подростки, не переживающие одиночество, также имеют избирательное восприятие отношения к себе окружающих людей, но при этом считают себя принятыми окружающими. Они считают, что их ценят за личностные качества, за совершаемые поступки и действия. Они

общительны, эмоционально открыты для взаимодействия с окружающими, достаточно легко устанавливают деловые и личные контакты.

Показатель самооценности выше у подростков с низким уровнем ощущения одиночества (т.е. отсутствует переживание одиночества).

Это говорит о том, что подростки, не переживающие одиночество, высоко оценивают богатство своего внутреннего мира, склонны воспринимать себя как индивидуальность и высоко ценить собственную неповторимость. Их уверенность в себе проявляется в эмоциональной и содержательной вере в свои силы и способности, энергии и самостоятельности, помогает противостоять средовым воздействиям и рационально воспринимать критику в свой адрес.

Отношение к себе у подростков с высоким и средним уровнем переживания одиночества в целом имеет позитивный характер, хотя они не завышают свои возможности и способности. Они избирательны по отношению к себе, склонны высоко оценивать ряд своих качеств и признавать их уникальность. Другие же качества явно недооцениваются, поэтому замечания окружающих могут вызвать ощущение личной несостоятельности. Однако, повышенная чувствительность к замечаниям и критике окружающих в свой адрес делает их обидчивыми и ранимыми, склонными не доверять своей индивидуальности.

Показатель самообвинения выше у подростков с высоким и средним уровнем переживания одиночества. Отношение к себе испытуемых второй группы носит в целом позитивный характер, хотя они не завышают свои возможности и способности. Они больше, чем испытуемые первой группы, склонны к самообвинению. Для них характерны как самоуверенность, ощущение силы собственного «Я», так и неуважение к себе, связанное с неуверенностью в своих возможностях, с сомнением в своих способностях.

Они готовы поставить себе в вину свои промахи и неудачи, даже не смотря на высокую оценку своих качеств и достижений.

Кроме того, по результатам математико-статистической обработки не выявлено значимых различий по отношению к одиночеству в двух группах испытуемых:

- подростки обеих групп не испытывают сильных переживаний, связанных с нехваткой близости или общения, не считают себя одинокими людьми;

- подросткам характерно негативное представление об одиночестве. Они склонны искать общение любой ценой с целью избежать ситуаций, которые связаны с неприятными или болезненными переживаниями. Это может быть связано с тем, что в этом возрасте ведущим видом деятельности является общение со сверстниками. Подростки открывают свой внутренний мир и внутренний мир других людей, начинают сравнивать себя с другими, осваивать новые социальные роли;

- подростки обеих групп испытывают положительные эмоции в ситуациях уединения, умеют ценить их и стремятся к осознанию собственной жизни. Подростковый возраст - это возраст внутренних противоречий, ситуаций неопределенности, поэтому имеется потребность оставаться периодически наедине с собой.

По опроснику «Копинг – стратегии» Р. Лазаруса (адаптация Т.Л. Крюковой) не выявлено значимых различий по способам преодоления трудностей (копинг-стратегий) между подростками с низким, с высоким и средним уровнем переживания одиночества.

Так, подростки с низким уровнем переживания одиночества зачастую используют такие копинг-стратегии, как: «Поиск социальной поддержки» и «Конфронтационный копинг».

Это говорит о том, что подростки в экстремальных ситуациях стремятся изменить ее путем агрессивных усилий. Вполне возможна определенная степень враждебности и готовность к риску.

Так же, в той или иной мере, они надеются на поддержку близких им людей, но возможно формирование завышенных ожиданий по отношению к

окружающим. Это может быть связано с тем, что в данном возрастном периоде для подростка важны социальное окружение, референтные лица и группы, особенно группа сверстников.

Подростки с высоким и средним уровнем переживания одиночества зачастую используют такие копинг-стратегии, как: «Самоконтроль» и «Конфронтационный копинг».

При попадании в трудную жизненную ситуацию, подростки способны контролировать свои эмоции, но возможно проявление скрытности с их стороны. Часто у подростков, прибегающих к данной копинг-стратегии, преобладает рациональный подход к проблемным ситуациям.

Для них возможна определенная степень враждебности и готовность к риску. Это указывает на то, что их адаптационный потенциал находится в пограничном состоянии.

Выводы

Нами было проведено эмпирическое исследование по выявлению различий в показателях самоотношения и копинг-стратегий у подростков с разным уровнем переживания одиночества.

Исследование проводилось на базе школы №49 г. Пензы.

В исследовании приняли участие 76 человек (учащиеся 8-10 классов) в возрасте 13-16 лет.

В качестве основного метода исследования был использован диагностический эксперимент с применением следующих методик:

1. Шкала субъективного ощущения одиночества Д. Расселе, М. Фергюсона (адаптация Н.Е. Водопьяновой);
2. Дифференциальный опросник переживания одиночества Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева;
3. Методика исследования самоотношения С.Р. Пантеева (МИС);
4. Опросник «Копинг – стратегии» Р. Лазаруса (адаптация Т.Л. Крюковой).

В результате проведения методик были получены следующие результаты:

- низкий уровень одиночества выявлен у 54% испытуемых;
- средний уровень одиночества выявлен у 41% испытуемых;
- высокий уровень одиночества выявлен у 5% испытуемых;
- по выборке преобладает низкий уровень переживания одиночества (82%), при этом у 79% негативное представление об одиночестве и 93% испытуемых испытывают положительные эмоции в ситуациях уединения;
- на среднем уровне выраженности преобладают следующие компоненты самоотношения: «Замкнутость» (86%), «Внутренняя конфликтность» (76%), «Самопривязанность» (75%), «Отраженное самоотношение» (75%), «Самоуверенность» (73%); на высоком уровне выраженности - «Саморуководство» (33%) и «Самоценность» (32%);

- в целом по выборке у подростков на среднем уровне выраженности преобладают такие копинг-стратегии, как: «Конфронтационный копинг» (70%), «Поиск социальной поддержки» (70%) и «Самоконтроль» (61%), а также на высоком уровне выраженности «Планирование решения проблем» (40%).

На основе проведенного математико-статистического анализа данных были сделаны следующие выводы:

- существуют значимые различия по следующим компонентам самоотношения у подростков с низким, высоким и средним уровнем переживания одиночества: «Отраженное самоотношение» ($U_{\text{эмп.}} = 491$ при $p \leq 0,01$), «Самоценность» ($U_{\text{эмп.}} = 516,5$ при $p \leq 0,05$) и «Самообвинение» ($U_{\text{эмп.}} = 555$ при $p \leq 0,05$).

Так, показатель отраженного самоотношения ниже у подростков с высоким и средним уровнем одиночества. Это говорит о том, что чем ярче подростки переживают свою неспособность вызвать у других уважение и симпатию, тем выше у них уровень переживания одиночества. С их точки зрения, положительное отношение окружающих распространяется лишь на определенные качества и поступки, при том, что другие личностные проявления способны вызывать у других раздражение и неприятие.

Подростки, не переживающие одиночество, также имеют избирательное восприятие отношения к себе окружающих людей, но при этом считают себя принятыми окружающими. Они считают, что их ценят за личностные качества, за совершаемые поступки и действия. Они общительны, эмоционально открыты для взаимодействия с окружающими, достаточно легко устанавливают деловые и личные контакты.

Показатель самоценности выше у подростков с низким уровнем ощущения одиночества (т.е. отсутствует переживание одиночества).

Это говорит о том, что подростки, не переживающие одиночество, высоко оценивают богатство своего внутреннего мира, склонны воспринимать себя как индивидуальность и высоко ценить собственную

неповторимость. Их уверенность в себе проявляется в эмоциональной и содержательной вере в свои силы и способности, энергии и самостоятельности, помогает противостоять средовым воздействиям и рационально воспринимать критику в свой адрес.

Отношение к себе у подростков с высоким и средним уровнем переживания одиночества в целом имеет позитивный характер, хотя они не завышают свои возможности и способности. Они избирательны по отношению к себе, склонны высоко оценивать ряд своих качеств и признавать их уникальность. Другие же качества явно недооцениваются, поэтому замечания окружающих могут вызвать ощущение личной несостоятельности. Однако, повышенная чувствительность к замечаниям и критике окружающих в свой адрес делает их обидчивыми и ранимыми, склонными не доверять своей индивидуальности.

Показатель самообвинения выше у подростков с высоким и средним уровнем переживания одиночества. Отношение к себе испытуемых второй группы носит в целом позитивный характер, хотя они не завышают свои возможности и способности. Они больше, чем испытуемые первой группы, склонны к самообвинению. Для них характерны как самоуверенность, ощущение силы собственного «Я», так и неуважение к себе, связанное с неуверенностью в своих возможностях, с сомнением в своих способностях.

Они готовы поставить себе в вину свои промахи и неудачи, даже не смотря на высокую оценку своих качеств и достижений.

Кроме того, по результатам математико-статистической обработки не выявлено значимых различий у подростков с разным уровнем переживания одиночества по следующим качествам:

- подростки обеих групп не испытывают сильных переживаний, связанных с нехваткой близости или общения, не считают себя одинокими людьми;

- для большинства подростков характерно негативное представление об одиночестве. Они склонны искать общение любой ценой с целью избежать

ситуаций, которые связаны с неприятными или болезненными переживаниями. Это может быть связано с тем, что в этом возрасте ведущим видом деятельности является общение со сверстниками. Подростки открывают свой внутренний мир и внутренний мир других людей, начинают сравнивать себя с другими, осваивать новые социальные роли;

- подростки обеих групп испытывают положительные эмоции в ситуациях уединения, умеют ценить их и стремятся к осознанию собственной жизни. Подростковый возраст - это возраст внутренних противоречий, ситуаций неопределенности, поэтому имеется потребность оставаться периодически наедине с собой.

Так же, по результатам математико-статистической обработки не выявлено значимых различий по способам преодоления трудностей (копинг-стратегий) между подростками с низким, с высоким и средним уровнем переживания одиночества.

Подростки с низким уровнем переживания одиночества зачастую используют такие копинг-стратегии, как: «Поиск социальной поддержки» и «Конфронтационный копинг».

Это говорит о том, что подростки в экстремальных ситуациях стремятся изменить ее путем агрессивных усилий. Вполне возможна определенная степень враждебности и готовность к риску.

Так же, в той или иной мере, они надеются на поддержку близких им людей, но возможно формирование завышенных ожиданий по отношению к окружающим. Это может быть связано с тем, что в данном возрастном периоде для подростка важны социальное окружение, референтные лица и группы, особенно группа сверстников.

Подростки с высоким и средним уровнем переживания одиночества зачастую используют такие копинг-стратегии, как: «Самоконтроль» и «Конфронтационный копинг».

При попадании в трудную жизненную ситуацию, подростки способны контролировать свои эмоции, но возможно проявление скрытности с их

стороны. Часто у подростков, прибегающих к данной копинг-стратегии, преобладает рациональный подход к проблемным ситуациям.

Для них возможна определенная степень враждебности и готовность к риску. Это указывает на то, что их адаптационный потенциал находится в пограничном состоянии.

Таким образом, исходя из полученных результатов, можно сказать, что гипотеза о том, что существуют различия в таких показателях самоотношения, как закрытость, саморуководство, отраженное самоотношение, самооценność, самообвинение и копинг-стратегиях у подростков с разным уровнем переживания одиночества, нашла свое частичное подтверждение.

Заключение

В данной работе исследовались самоотношение и копинг-стратегии у подростков с разным уровнем переживания одиночества.

В ходе изучения теоретической базы по данной теме было установлено, что на основании работ Гримак Л.П., «одиночество» понимается нами, как негативное переживание, возникающее в результате неудовлетворения потребностей в разделении чувств, общении и понимании человека значимыми людьми.

Также одиночество – это особая форма переживания и осознания самого себя как покинутого, оторванного, забытого, обделенного, потерянного, ненужного. Это раскол отношений и связей с внешним миром. Именно этот период является самым тяжелым и опасным для подростка.

Подростковый возраст является очень сложным и для успешной адаптации подросткам необходима помощь близких, значимых людей. Копинг-стратегиями, которые помогают подросткам в процессе адаптации, являются «фокус на эмоциях и их выражение», «отрицание», «ментальное отстранение», «поведенческое отстранение». Совладающее поведение является определенным механизмом психологической защиты и связано с эмоциональностью реагирования, поведением, гибкостью мышления подростков.

В подростковом возрасте также активно происходит процесс становления самоотношения, основными показателями которого являются глобальная самооценка, отношение к себе, самоуважение и др.

В ходе эмпирического исследования было установлено, что:

- низкий уровень одиночества выявлен у 54% испытуемых;
- средний уровень одиночества выявлен у 41% испытуемых;
- высокий уровень одиночества выявлен у 5% испытуемых;
- в данной выборке преобладает низкий уровень переживания одиночества (82%), при этом у 79% негативное представление об

одиночестве и 93% испытуемых испытывают положительные эмоции в ситуациях уединения;

- на среднем уровне выраженности преобладают следующие компоненты самоотношения: «Замкнутость» (86%), «Внутренняя конфликтность» (76%), «Самопривязанность» (75%), «Отраженное самоотношение» (75%), «Самоуверенность» (73%); на высоком уровне выраженности – «Саморуководство» (33%) и «Самоценность» (32%);

- в целом по выборке у подростков на среднем уровне выраженности преобладают такие копинг-стратегии, как: «Конфронтационный копинг» (70%), «Поиск социальной поддержки» (70%) и «Самоконтроль» (61%), а также на высоком уровне выраженности «Планирование решения проблем» (40%).

Полученные результаты можно использовать в работе педагога-психолога при оказании помощи подросткам в преодолении стрессовых ситуаций, а также при разработке тренинговых программ по формированию широкого репертуара эффективных копинг-стратегий.

Список используемых источников

1. Атласова А.Р., Михалева А.Б. Одиночество в подростковом возрасте // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 5-1. С. 85-86.
2. Белов И.М, Парфенов Ю.А., Д.В. Сологуб, Э.А. Нехвядович. Структурные и динамические характеристики самосознания: системный подход // Фундаментальные исследования. - 2014. - №3. - С. 620-628.
3. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009.- 336с.
4. Дементий Л. И. К проблеме диагностики социального контекста и стратегий копинг-поведения // Журнал прикладной психологии. - 2014. - №3. - С. 20-25.
5. Дубровина И.В. Психическое здоровье детей и подростков. - 4-е изд. - Екатеринбург: Деловая книга, 2014. - 176 с.
6. Зинченко В.П., Мещеряков Б.Г. Большой психологический словарь: СПб; 2009. – 857с.
7. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптированный вариант Т.А. Крюковой) // Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии. 2016. – С. 442-444.
8. Кочетков Т.Н. Смыслжизненные ориентации лиц с разным самоотношением // Вести Томского государственного педагогического университета. 2016. Вып. 2 (92) С. 118-123.
9. Красцова Н.Ф. Феномен ценностного самоотношения в психологических исследованиях // ПГЛУ. - 2018. - №2. - С. 36-49.
10. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. М., 2007. - № 3. - С. 93-112.

11. Кузнецова А.Д. Современные исследования копинг-стратегий в аспекте психологии труда // Гуманитарные науки. 2015. Том. 9 №2 (19). - С. 96-99.
12. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. - М., 2011. - 259 с.
13. Либин А.В. Дифференциальная психология: наука о сходствах и различиях между людьми – М., 2016. – 576 с.
14. Либин Д., Либина А. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами//Стиль человека: психологический анализ. - М., 2009. – 117 с.
15. Липкина А.И. Самооценка школьника. – М., 2008. – 347 с.
16. Мадорский Л.Р. Глазами подростков: Кн. для учителя. — М.: Просвещение, 2010. — 95 с.
17. Максимова Н.Ю. О склонности подростков к аддиктивному поведению // Психологический журнал. – 2016. – №3. – С.149-152.
18. Методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан // Практикум по возрастной психологии / Под ред. Л.А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. – СПб., 2017. – 559 с.
19. Михайлова Н.Ф. Систематическое исследование индивидуального и семейного стресса и копинга у членов семей здоровых лиц в связи с задачами психогигиены и психопрофилактики: Диссертация канд. психол. наук: 19.00.04. – СПб., 2016. – 192 с.
20. Мохова Ю.А. К вопросу о структуре самосознания личности // Омские научные вести. 2011. - №1 (105). - С. 157-160.
21. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 2015. - №5. – С. 20-30.
22. Настольная книга практического психолога // Сост. С.Т. Посохова, С.Л. Соловьева. - М.: АСТ:Хранитель; 2008. - 671 с.

23. Немов Р.С. Психология. Кн. 2.: Психология образования. – М, 2010. – 340 с.
24. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства. Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2013. Т. 10. - № 1. - С. 55–81.
25. Психология общения. Энциклопедический словарь. Под общ. ред. А.А. Бодалева. – М. Изд-во «Когито-Центр», 2017. – 450с.
26. Психология человека/ под ред. Кураева Г.А., Пожарской Е.Н. – М., 2017. – 312 с.
27. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. – Спб.,2016. – 616 с.
28. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований. – М., МГУ им. Ломоносова. Психологические исследования: научный журнал. - 2013. - №3. С. 4.
29. Реан А.А., Коломинский Я. Л. Социальная педагогическая психология. – Спб, Питер, 2010.– 410 с.
30. Регуш Л.А. Самоотношение подростков и переживание проблем школьной жизни // Известия Российского педагогического университета дружбы народов им. А. И. Герцена. - 2017. - №100. - С. 57-65.
31. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст (проблемы становления личности). – М., 2009. – 317 с.
32. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. — СПб.; М.; Харьков; Минск, 2009. - 712 с.
33. Савонько А.Б. Возрастные особенности соотношения ориентации школьников на самооценку и на оценку другими людьми: Автореферат – М., 2018. – 24 с.
34. Сайко С.Д. Ценностные ориентации детей при переходе в младший школьный и подростковый возраст // Вопросы психологии. – 2015. – №2. – С. 67-74.

35. Семичев С.Б. Теория кризисов и психопрофилактика. – Труды / Ленингр. научно-исследовательского психоневрологического института им. В. М. Бехтерева, т. 63. Неврозы и пограничные состояния. Л., 2018. - 115с.
36. Сибгатуллина И.Ф., Апакова Л.В., Зайцева Л.Д. Особенности копинг-поведения в реализации интеллектуальной деятельности субъектами высшей школы // Прикладная психология. – 2010. - № 5-6. – С. 105.
37. Сибирев В. А., Головин И. А. Штрих к портрету поколения 1990-х гг // Социологические исследования, 2016. – №3. – С.106 – 117.
38. Сиерральта З.Х. Особенности психических ресурсов личности в раннем юношеском возрасте (Копинг-стратегии, защитные механизмы, социальный интеллект и общий интеллект): Дисс. канд. психол. наук: 19.00.04: СПб., 2019. – 163 с.
39. Симатова О.Б. Копинг-ресурсы и копинг-стратегии как показатели адаптивного потенциала подростков / Akademickapsychologie. - 2016. - №1. - С. 50-56.
40. Сирота Н.А. Копинг-поведение в подростковом возрасте: Дисс. докт. мед. наук: 19.00.04. – Бишкек – СПб., 2016. – 320 с.
41. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков. – Обозр. психиат. и мед. психол., 2016/1. - С. 63-74.
42. Столин В.В. Самосознание личности. М., 2011. - 284 с.
43. Суханов Е.В. Понятие «копинг-стратегии» и пример асоциальных копинг-стратегий // Прикладная юридическая психология. - 2014. - №1. - С.76-83.
44. Туманова Е.Н. Помощь подростку в кризисной ситуации жизни. Саратов, 2012. – 120 с.
45. Хватова М.В. Самоотношение в структуре психологически здоровой личности // Гаудеамус: психолого-педагогический журнал. - 2015. - №1 (25). - С. 9-17.

46. Чернобровина А.Н. Взаимосвязь самоотношения и помех в установлении эмоциональных контактов в юношеском возрасте // Вестник Самарской гуманитарной академии. - 2009. - № 2(6). - С. 68-73.
47. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии. М. 2011. – 399 с.
48. Шешукова С.В., Финогенко Е. И. Личностные ресурсы копинг-поведения сотрудников агентств недвижимости // Молодежный вестник ИрГТУ. - 2015. №3. - С.31.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Таблица 1

Индивидуальные результаты испытуемых по опроснику «Шкала субъективного ощущения одиночества» Д. Рассел и М. Фергюсон

№ исп.	Степень выраженности в баллах:
1	15
2	30
3	18
4	14
5	27
6	32
7	9
8	13
9	39
10	17
11	12
12	16
13	21
14	31
15	27
16	18
17	11
18	37
19	17
20	13
21	20
22	19
23	21
24	25
25	22
26	24
27	15
28	16
29	39
30	20
31	11
32	33
33	21
34	18
35	18
36	35
37	23
38	26
39	26
40	29
41	36
42	34

№ исп.	Степень выраженности в баллах:
43	26
44	33
45	23
46	20
47	54
48	26
49	47
50	29
51	27
52	32
53	7
54	5
55	28
56	16
57	29
58	12
59	22
60	33
61	31
62	20
63	16
64	22
65	45
66	27
67	6
68	51
69	8
70	8
71	11
72	7
73	25
74	14
75	22
76	7

Таблица 2

Индивидуальные результаты испытуемых по методике «Дифференциальный опросник переживания одиночества» Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева

№ ис п.	Шкала										
	Изоля ция	Переж ивание одинач ества	Отчу жден ие	Дис фор ия оди ноч ест ва	Один очест во как пробл ема	Потре бность в компа нии	Радость уедине ния	Рес урс уеди нения	Обще е одинач еств о	Зав ис им ост ь ото бщ ен ия	Поз ити вно е оди ноч ест во
	Степень выраженности в баллах:										
1	5	5	6	6	13	8	14	22	16	27	36
2	7	8	9	10	15	10	14	23	24	35	37
3	7	6	10	11	20	15	8	18	23	46	26
4	5	5	6	20	17	6	13	15	16	43	28
5	11	18	12	8	8	11	15	17	41	27	32
6	7	10	7	14	17	9	14	24	24	40	38
7	5	9	5	13	20	11	7	20	19	44	27
8	9	6	6	7	16	13	12	17	21	36	29
9	7	9	13	5	5	6	15	18	29	16	33
10	5	5	5	8	17	11	8	24	15	36	32
11	11	7	9	9	12	11	12	24	27	32	36
12	7	12	12	5	12	8	16	24	31	25	40
13	9	7	8	7	9	9	11	24	24	25	35
14	6	13	14	11	8	10	10	24	33	29	34
15	8	9	15	17	11	17	12	24	32	45	36
16	8	5	7	9	13	8	13	24	20	30	37
17	10	19	10	8	17	16	15	21	39	41	39
18	5	5	9	8	13	14	8	12	19	35	20
19	5	5	11	8	8	11	10	12	21	27	22
20	9	10	15	10	14	14	8	13	34	38	22
21	6	5	8	11	15	10	7	15	19	38	22
22	10	5	10	6	11	16	10	10	25	32	20
23	5	5	5	10	17	16	10	24	15	43	34
24	10	13	14	6	11	16	16	21	37	33	37
25	5	5	6	5	9	11	13	18	16	25	31
26	9	5	7	8	16	11	11	18	21	35	29
27	5	6	8	14	18	16	6	20	19	48	26
28	5	5	5	11	15	18	13	20	15	44	33
29	9	15	13	19	16	15	15	17	37	50	32
30	9	7	9	6	19	16	13	18	25	41	31
31	7	5	5	14	18	17	5	14	17	49	19
32	10	9	10	12	12	11	9	17	29	35	26

№ ис п.	Шкала										
	Изоля ция	Переж ивание одинач ества	Отчу жден ие	Дис фор ия оди ноч ест ва	Один очест во как пробл ема	Потре бность в компа нии	Радость уедине ния	Рес урс уеди нения	Обще е одинач еств о	Зав ис им ост ь ото бщ ен ия	Поз ити вно е оди ноч ест во
	Степень выраженности в баллах:										
33	7	7	12	13	18	16	10	16	26	47	26
34	5	7	6	10	7	6	14	20	18	23	34
35	8	5	10	9	11	8	12	17	25	28	29
36	6	7	8	15	18	17	9	16	21	50	25
37	6	5	10	11	6	9	7	14	21	26	21
38	9	10	9	13	19	16	11	20	28	48	31
39	7	5	7	12	14	11	11	21	19	37	32
40	5	5	6	14	15	17	7	15	16	46	22
41	5	5	8	8	14	14	12	17	18	36	29
42	5	5	7	9	14	9	7	18	17	32	25
43	5	5	6	9	10	12	11	17	16	31	28
44	5	8	11	9	13	12	11	16	24	34	27
45	5	5	5	7	17	10	9	21	15	34	30
46	8	5	9	7	13	7	7	21	22	27	28
47	18	8	14	5	5	5	16	24	40	15	40
48	10	7	8	12	12	12	7	14	25	36	21
49	6	7	9	7	14	12	12	22	22	33	34
50	7	7	8	16	17	16	8	15	22	49	23
51	8	5	6	8	18	11	13	19	19	37	32
52	8	5	5	10	15	12	14	19	18	37	33
53	6	5	9	14	20	16	11	18	20	50	29
54	8	8	7	12	20	14	8	15	23	46	23
55	6	6	7	11	18	12	9	18	19	41	27
56	6	6	5	5	15	9	14	21	17	29	35
57	7	5	6	7	14	14	13	18	18	35	31
58	5	8	7	7	16	15	15	21	20	38	36
59	10	10	11	6	6	9	16	22	31	21	38
60	7	16	14	13	13	13	9	19	37	39	28
61	7	11	10	12	15	18	12	20	28	45	32
62	9	10	10	12	15	14	9	17	29	41	26
63	7	8	7	9	11	10	14	20	22	30	34
64	11	14	13	14	19	12	7	12	38	45	19
65	5	6	7	13	16	15	6	16	18	44	22
66	5	5	8	5	14	15	4	16	18	34	20

№ ис п.	Шкала										
	Изоля ция	Переж ивание одинач ества	Отчу жден ие	Дис фор ия оди ноч ест ва	Один очест во как пробл ема	Потре бность в компа нии	Радость уедине ния	Рес урс уеди нения	Обще е одинач еств о	Зав ис им ост ь ото бщ ения	Поз ити вно е оди ноч ест во
	Степень выраженности в баллах:										
67	5	6	6	9	13	9	12	15	17	31	27
68	19	20	16	9	18	16	13	17	55	43	30
69	6	5	7	11	17	16	6	19	18	44	25
70	7	9	7	15	18	15	12	14	23	48	26
71	9	6	12	11	11	12	12	16	27	34	28
72	5	6	9	16	16	15	9	16	20	47	25
73	11	11	7	12	13	16	9	17	29	41	26
74	11	13	12	12	12	11	9	12	36	35	21
75	5	8	12	19	18	15	7	16	25	52	23
76	6	9	9	11	16	13	12	18	24	40	30

Таблица 3

Индивидуальные результаты испытуемых по методике исследования
самоотношения С.Р. Пантилеева (МИС)

№ исп.	Шкала								
	Замкну тость	Самоув еренно сть	Самор уковод ство	Отраж енное самоот ношен ие	Само ценно сть	Самоп риняти е	Само привя занно сть	Внутр енняя конфл иктно сть	Само обви нение
	Степень выраженности в сырых баллах:								
1	6	9	7	5	6	9	6	8	6
2	4	13	11	6	11	6	2	13	6
3	6	9	6	6	9	6	3	8	3
4	6	7	4	5	8	6	7	5	3
5	2	5	7	3	8	6	6	13	10
6	4	7	9	6	11	8	4	8	9
7	7	7	8	8	9	5	7	5	3
8	2	10	6	3	9	5	1	1	1
9	8	12	4	5	11	8	7	3	0
10	10	7	4	10	9	6	6	5	3
11	6	10	11	6	11	10	2	8	6
12	2	3	6	5	4	6	7	14	9
13	4	12	6	6	12	12	9	5	1
14	6	12	11	5	8	8	6	5	3
15	4	7	4	2	3	9	2	8	9
16	8	9	4	5	12	6	6	3	3
17	4	12	7	3	9	9	3	5	6
18	9	7	9	6	9	8	9	2	1
19	6	5	6	6	6	9	4	5	6
20	4	7	11	5	8	10	3	8	6
21	8	12	7	5	9	6	4	2	1
22	6	7	3	6	9	6	7	2	3
23	9	13	9	9	11	6	7	4	2
24	6	5	7	3	7	5	7	5	5
25	6	7	8	6	11	6	1	3	2
26	4	10	10	8	12	8	7	8	4
27	6	9	7	5	6	10	6	6	6
28	10	9	8	10	9	6	4	3	2
29	6	7	9	3	6	6	4	14	8
30	6	13	7	6	9	3	3	5	6
31	6	10	9	10	9	9	10	8	5
32	6	5	4	5	6	5	3	5	5
33	8	7	8	9	9	5	4	8	8
34	6	12	6	11	9	6	7	5	9
35	6	12	9	8	13	10	4	4	6
36	8	5	8	3	4	3	4	13	6
37	10	5	9	5	3	1	8	4	5
38	6	4	7	6	7	10	2	7	7
39	9	13	9	9	10	9	9	2	2

№ исп.	Шкала								
	Замкнутость	Самоуверенность	Саморукводство	Отраженное самоотношение	Самоценность	Самопринятие	Самопривязанность	Внутренняя конфликтность	Самобвинение
	Степень выраженности в сырых баллах:								
40	9	13	9	7	12	8	5	3	4
41	3	12	6	2	11	7	2	9	3
42	4	8	8	3	9	7	6	9	3
43	5	9	10	7	7	11	5	8	9
44	7	13	10	5	12	7	8	4	5
45	6	13	11	10	11	10	7	2	1
46	2	9	5	8	10	10	7	6	3
47	8	12	8	7	10	11	7	8	10
48	6	7	7	2	6	5	9	6	7
49	5	8	8	7	12	12	9	7	3
50	8	4	3	5	4	5	3	13	9
51	5	8	8	2	10	10	5	11	5
52	3	11	8	2	4	2	4	11	8
53	6	9	8	6	9	6	7	1	1
54	9	10	9	8	12	6	7	5	1
55	4	10	8	6	12	6	4	4	2
56	3	12	6	4	11	11	3	5	3
57	9	9	4	5	4	4	5	3	3
58	6	10	4	6	12	9	3	5	3
59	6	5	8	4	1	5	1	6	9
60	6	7	8	3	9	12	7	8	8
61	3	5	6	4	6	5	2	8	4
62	6	5	9	4	9	10	8	4	5
63	5	10	7	7	13	6	10	1	1
64	6	7	7	6	11	6	6	5	1
65	5	10	7	6	4	8	5	4	4
66	5	7	7	8	9	6	9	5	4
67	9	7	10	6	13	9	6	5	3
68	5	7	4	6	6	6	3	11	10
69	6	10	9	10	13	8	7	2	2
70	5	7	8	6	8	6	6	8	6
71	5	9	9	3	9	8	6	11	3
72	6	7	8	9	6	9	8	8	4
73	6	3	9	2	8	8	7	8	8
74	5	7	9	1	13	9	7	5	1
75	5	5	7	4	5	4	1	15	9
76	6	10	6	9	9	10	7	8	3

Таблица 4

Индивидуальные результаты испытуемых по опроснику «Копинг-стратегии»
Р. Лазаруса

№ исп.	Шкала							
	Конфронтационный копинг	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
	Степень выраженности в баллах:							
1	13	12	17	11	9	14	12	18
2	13	9	13	13	9	12	16	10
3	12	9	20	12	9	12	16	7
4	17	12	14	5	12	14	15	7
5	11	18	13	8	12	20	17	9
6	11	5	14	10	11	12	15	15
7	6	12	20	8	6	12	16	12
8	7	8	9	9	6	13	12	7
9	10	6	14	9	4	10	13	13
10	5	9	18	6	5	9	12	9
11	11	10	13	8	8	15	14	9
12	11	13	10	12	11	11	10	12
13	9	5	11	10	2	10	13	9
14	7	9	17	13	3	11	9	12
15	11	9	11	10	10	7	15	11
16	11	8	10	11	5	9	10	12
17	7	10	9	10	6	11	9	13
18	10	10	10	10	8	18	12	14
19	9	10	16	8	8	11	6	9
20	12	12	17	7	5	13	14	7
21	6	19	21	10	6	19	6	6
22	8	12	13	7	4	14	9	6
23	7	5	6	10	6	6	16	12
24	7	11	7	13	4	7	11	8
25	7	2	8	13	6	3	12	11
26	3	6	6	3	5	7	6	7
27	9	5	10	13	8	13	12	13
28	5	3	14	11	6	6	5	12
29	10	12	17	9	10	10	14	8
30	13	7	8	13	6	7	9	16
31	10	12	18	12	8	9	15	9
32	8	7	10	8	7	9	9	11
33	10	10	15	11	10	13	12	14
34	7	6	10	8	5	10	6	10
35	10	6	11	5	7	13	12	12
36	4	7	11	11	4	9	7	6
37	5	15	11	8	6	8	4	10
38	9	11	12	6	7	9	8	8

№ исп.	Шкала							
	Конфронтационный копинг	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство- избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
	Степень выраженности в баллах:							
39	11	5	14	15	5	7	16	15
40	3	6	13	13	6	6	14	13
41	7	9	9	10	4	14	12	9
42	4	11	13	8	8	13	10	8
43	9	10	11	9	11	13	17	10
44	5	7	11	10	7	8	11	10
45	8	7	9	7	6	3	18	9
46	6	13	13	5	6	12	10	8
47	10	14	10	3	2	14	8	4
48	4	14	12	1	4	14	6	6
49	14	13	12	12	10	16	13	13
50	8	12	16	13	11	18	14	9
51	8	8	10	12	6	8	13	17
52	12	3	12	11	9	10	11	5
53	7	7	11	9	3	6	12	11
54	8	9	9	7	0	4	8	10
55	4	12	12	3	2	6	9	9
56	12	13	12	11	10	13	14	19
57	14	13	15	14	7	17	13	13
58	8	6	11	12	5	9	11	11
59	9	7	7	8	7	8	15	9
60	7	6	12	11	6	12	8	8
61	13	10	10	8	10	11	10	13
62	13	16	16	15	9	14	14	18
63	15	7	11	11	4	6	10	13
64	12	10	13	12	5	9	5	6
65	12	7	7	13	6	9	14	13
66	11	10	12	12	6	10	11	10
67	4	14	11	2	6	17	7	6
68	8	14	12	3	11	17	7	11
69	7	13	14	8	10	8	14	12
70	11	11	9	11	4	12	13	11
71	11	9	7	10	9	13	13	10
72	9	8	11	11	8	12	15	15
73	8	12	12	9	11	15	9	14
74	9	5	9	12	6	14	7	11
75	11	5	8	9	4	11	10	13
76	7	8	9	10	4	9	12	13