

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ОБЩЕЙ И КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

**ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У ПОДРОСТКОВ С
РАЗНЫМ УРОВНЕМ САМООЦЕНКИ**

Выпускная квалификационная работа
студентки очной формы обучения
направление подготовки 37.03.01 Психология
4 курса группы 02061501
Захаровой Ольги Владимировны

Научный руководитель:
доцент кафедры общей и
клинической психологии
Швецова В.А.

БЕЛГОРОД 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. Теоретические основы изучения особенностей копинг-стратегий у подростков с разным уровнем самооценки	7
1.1. Проблема совладающего поведения в зарубежной и отечественной психологии	7
1.2. Понятие самооценки в зарубежной и отечественной психологии	16
1.3. Особенности копинг-стратегий у подростков с разным уровнем самооценки	27
Глава 2. Эмпирическое исследование копинг-стратегий у подростков с разным уровнем самооценки	33
2.1. Организация и методы исследования	33
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования	35
2.3. Программа психокоррекции самооценки подростков с учетом особенностей их копинг-стратегий	51
2.4. Анализ эффективности психокоррекции самооценки подростков с учетом особенностей их копинг-стратегий	55
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	63
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ	69
ПРИЛОЖЕНИЯ	74

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В настоящее время проблема копинг-стратегий стала особенно актуальна и активно разрабатывается за рубежом и в нашей стране. Активно изменяющаяся социальная среда, в которой находятся дети подросткового возраста, несёт в себе множество угроз. Это заставляет их искать новые модели поведения, необходимые для быстрой адаптации и совладания с трудностями в новых ситуациях.

Проблема копинг-стратегий активно разрабатывается в отечественной психологии (Л.И. Анцыферова, В.А. Бодров, Р.М. Грановская, Л.А. Китаев-Смык, Т.Л. Крюкова, С.К. Нартова-Бочавер, Н.М. Никольская, Н.А. Сирота, С.А. Хазова, В.М. Ялтонский и др.) и зарубежной науке (Д. Амирхан, Р. Лазарус, Дж. Роттер, Н. Селье, Р. Плутчик, С. Фолкман и др.)

На сегодняшний день особое внимание уделяют изучению связи копинг-стратегий с эмоциональным состоянием личности, её успешностью в социальной сфере, с качествами личности. Среди базисных качеств личности выделяют самооценку, т.е. оценку личностью себя, своих возможностей и способностей, места среди других людей. Она формируется под влиянием социального окружения с раннего детства и отражается на саморегуляции личности. Самооценка во многом определяет взаимоотношения с окружающими, отношение к успехам и неудачам, требовательность и критичность по отношению к себе. Именно в подростковом возрасте в связи с желанием индивида понять самого себя, свои возможности и способности наблюдаются резкие колебания в отношении к себе и неустойчивость самооценки.

Феномену самооценки в отечественной и зарубежной психологии посвящено много работ. Одни авторы под самооценкой понимают самоотношение (У. Джеймс, А.В. Захарова, М.И. Лисина, М. Розенберг, А.Г. Спиркин и др.), другие сводят её к Я-образу и Я-концепции (Р. Бернс, И.С. Кон, И.И. Чеснокова и др.), третьи рассматривают её как структуру

самосознания (Л.В. Бороздина, Е.А. Залученова и др.). Ряд исследований посвящены проблеме заниженной самооценки и терапевтическим методикам её преодоления (Н.Н. Авдеева, А. Адлер, В.А. Алексеева, Т.Л. Миронова, К. Роджерс, Б.Ф. Скиннер и др.).

Период подросткового возраста является наиболее эмоциогенным, критическим периодом развития, сопряжённый с различными эмоциональными трудностями. Это период является кризисом адаптационного равновесия. Самооценка подростка является базисным качеством личности, поскольку именно она во многом определяет взаимоотношения с окружающими, критичность и требовательность к себе, регулирует его поведение. И от того, какой она будет (адекватной/неадекватной, завышенной или заниженной), во многом зависит выбор стратегий поведения в трудных жизненных ситуациях. Несмотря на большое количество исследований вопросов совладания со стрессовыми и критическими ситуациями в подростковом возрасте, на сегодняшний день недостаточно изучены особенности копинг-стратегий у подростков в зависимости от их самооценки. В связи с этим возникает необходимость в проведении новых исследований, поскольку с меняющимися условиями социализации меняются и особенности самого подросткового возраста.

Проблема исследования: каковы особенности копинг-стратегий у подростков с разным уровнем самооценки?

Цель исследования: изучить особенности копинг-стратегий у подростков с разным уровнем самооценки.

Объект исследования: копинг-стратегии подростков.

Предмет исследования: копинг-стратегии у подростков с разным уровнем самооценки.

Гипотеза исследования: существуют различия в применении копинг-стратегий подростками с разным уровнем самооценки: при низкой самооценке подростки в большей степени прибегают к неадаптивным вариантам копинг-стратегий поведения (дистанцирование, бегство-

избегание, конфронтация); при высокой самооценке подростки предпочитают использовать преимущественно адаптивные копинг-стратегии (принятие ответственности, поиск социальной поддержки, положительная переоценка, планирование решения проблемы, самоконтроль).

Для достижения цели исследования необходимо решить следующие **задачи:**

1. Изучить разработанность проблемы копинг-стратегий у подростков с разным уровнем самооценки.
2. Исследовать уровень самооценки подростков.
3. Исследовать копинг-стратегии, используемые в подростковом возрасте.
4. Разработать, внедрить и оценить эффективность программы, направленной на психокоррекцию самооценки подростков с учетом особенностей их копинг-стратегий.

Методы исследования:

- *организационные методы:* сравнительный;
- *эмпирические методы:* тесты, опросники, наблюдение, беседа;
- *методы обработки данных:* абсолютная и относительная частота (проценты); коэффициент корреляции r-Спирмена; Н - критерий Крускала-Уоллиса; Т-критерий Уилкоксона (Вилкоксона);
- *интерпретационные методы:* структурное описание.

Методики:

1. Тест-опросник «Определение уровня самооценки» (С.В. Ковалев).
2. Методика исследования самоотношения (МИС) (С.Р. Пантелеев).
3. Методика «Способы совладающего поведения» (Р. Лазаруса, С. Фолкмана, 1988; Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой, 2004).
4. Беседа, наблюдение.

База исследования: МБОУ «Средняя общеобразовательная школа с. Ольшанка» Чернянского района Белгородской области. В исследовании приняли участие 46 подростков в возрасте от 14 до 16 лет.

Внедрение результатов исследования: результаты исследования представлены на заседании кафедры общей и клинической психологии педагогического института НИУ «БелГУ», на студенческих научных конференциях международного уровня, опубликованы в 2 научных работах.

Структура работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка источников, включающего 49 наименований 13 приложение, 1 таблица и 6 рисунков. Объем работы - 73 страницы машинописного текста.

ГЛАВА I. Теоретические основы изучения особенностей копинг-стратегий у подростков с разным уровнем самооценки

1.1 Проблема копинг-стратегий в зарубежной и отечественной психологии

Термин «копинг» был введён в научный оборот в 1962 году Л. Мэрфи для обозначения процесса преодоления кризисов развития детьми. Копинг понимается автором как желание человека решить конкретную проблему, которую, с одной стороны, следует понимать как врожденную модель поведения, а с другой, как приобретенную дифференцированную форму поведения.

В отечественной психологии стало широко использоваться понятие «преодоление» после выхода в западной психологии 1974 году книги Г. Коилхо, Д. Гамбурга, Дж. Адамса «Преодоление стресса и адаптация», в которой возникли понятия «справляющийся стресс» и «справляющееся поведение». Повышенный теоретический интерес был заменен практическим. На сегодняшний день изучение стратегий совладания является одной из наиболее востребованных областей прикладной психологии.

В ранних исследованиях стресса внимание уделялось стрессорам, проявлениям личностных качеств в стрессовой ситуации, в меньшей степени - процессу преодоления стресса, то есть фактическому взаимодействию индивида с условиями окружающей среды. Это взаимодействие следует рассматривать как влияние динамических компонентов жизнедеятельности человека (информации, энергии, времени), когнитивных оценок и личностных регуляторов на механизмы формирования и преодоления стресса [8].

Одним из основных факторов этого феномена является понятие «несоответствие» или «угроза». Преодоление заключается в устранении несоответствия между требованиями ситуации (внешний фактор) и фактическими или потенциальными возможностями личности (внутренний

фактор). Преодоление возникающего несоответствия является универсальной реакцией на воздействие стрессора, в то время как движущей силой может быть преодоление инстинкта (Э. Фромм), поисковая деятельность (В. Аршавский, В. Ротенберг), ориентация на развитие, поиск нового, самореализация (К. Роджерс) [30].

При преодолении трудных жизненных ситуаций человек использует большой арсенал активных (копинги), а также пассивных (защитные механизмы) стратегий, которые являются наиболее важными формами адаптационных процессов и реакции человека на стрессовые ситуации (Р.М. Грановская, В.А. Ташлыков, Р.К. Назыров, И.М. Никольская, П.Плутчик, Е.И. Чехлаты и др.) [28].

Как отмечают И.Г. Сизова и С.И. Филипченкова, «психологическое предназначение поведения преодоления – как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации, позволяя ему овладеть ею, ослабить или смягчить эти требования, постараться избежать или привыкнуть к ним и, таким образом, погасить стрессовое воздействие ситуации» [41, с.184].

Трудности, возникающие при изучении процессов преодоления стресса, связаны с определением сущности термина «копинг».

Современные ученые по-разному дают определение данному термину и вкладывают у него различные значения. С.К. Нартова-Бочавер считает, что интерес исследователей к проблеме копинг-стратегий личности объясняется тем, что он отражает две основные тенденции современной психологии личности: «Во-первых, это перенесение внимания с субъекта на целостную ситуацию, в которой он действует. Именно ситуация во многом определяет логику поведения и меру ответственности за результат поступка...Во-вторых, укрепление позиций идеографического подхода в психологии, ориентированного не на общее и постоянное в личности, а на особенное и изменчивое, присущее конкретному человеку в определенных условиях» [27, с. 23].

По мнению Т.Л. Крюковой, совладающее поведение - это целенаправленное социальное поведение, которое позволяет субъекту справляться со стрессом или трудной жизненной ситуацией с адекватными личностными характеристиками и ситуациями путём осознанных стратегий действий. Это сознательное поведение, направленное на адекватное взаимодействие субъекта с ситуацией - изменение ситуации (контролируемое) или адаптация к ней (если ситуация не поддается контролю, например, смертельная болезнь) [22].

Р. Лазарус под преодолением понимает поведенческие и когнитивные усилия для удовлетворения внешних и внутренних требований, которые позволяют человеку осуществлять контроль над угрожающими ситуациями. Цель преодоления - адаптация к реальности, которая позволяет человеку удовлетворить свои жизненные потребности. Р. Лазарус и С. Фолкман описывают «успешное» копинг-поведение как активное, гибкое и реалистичное, расширяющее адаптивные возможности субъекта.

Р. Лазарус и С. Фолкман являются авторами одной из самых известных и популярных существующих копинг-моделей когнитивной теории стресса и копинга, разработанной в 1966 году. Они считают, что взаимодействие окружающей среды и индивида регулируется двумя процессами: когнитивной оценкой и копингом.

Когнитивная теория стресса и совладания неоднократно доказывала свое эффективное научное и практическое применение и объединяет основные необходимые компоненты: когнитивный, поведенческий, эмоциональный. Разнообразные поведенческие стратегии для снятия стресса вызваны внешними и внутренними факторами. Эмоциональная проработка (разрядка) проводится с целью устранения источника напряженности или для поиска социальной поддержки. Когнитивные стратегии позволяют нейтрализовать стресс путем изменения субъективной оценки ситуации и соответствующего изменения уровня ее контроля [32].

А. Маслоу определил копинг-поведение как «функциональный ответ» на проблему и выделил следующие особенности:

- 1) оно четко мотивировано и служит определенной цели;
- 2) определяется требованиями окружающей среды и направлено на решение проблемы;
- 3) предназначено для того, чтобы вызвать известное изменение окружающей среды или самого себя;
- 4) осознается и легко поддается контролю;
- 5) заведомо «не содержится» в человеке, но приобретается в процессе научения [32].

С.К. Нартовой-Бочавер, считает, что «психологическая ситуация представляет собой единство внешних условий и их субъективной интеграции, ограниченное во времени и побуждающее человека к избирательной активности», и далее – «coping есть индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями» [27, с.24]. Данное мнение перекликается с когнитивной теорией стресса и преодоления.

Л.И. Анцыферова в исследованиях, которые занимаются преодолением стрессовых ситуаций, отмечает, что повышение значения сложности, опасности, вредности ситуации не снижает роли субъекта, он остается свободным в инициативе, выбирая индивидуальные стратегии преодоления. Автор подчеркивает, что совокупность жизненных ситуаций и набор способов их разрешения меняются с человеком на протяжении всей жизни [49]. Вопрос о том, являются ли стратегии совладания в большей мере постоянными или изменяющимся механизмом, все еще остается спорным.

Отдельной проблемой является классификация, систематизация копинг-стратегий, предпринимаемая отдельными авторами. В этой работе мы не ставим целью выделить все типологии, которые существуют сегодня, но мы приведем лишь некоторые из них, наиболее распространенные.

Как отмечает С.К. Нартова-Бочавер, что создание классификации видов психологического – дело будущего [27].

Классификация копинг-стратегий, разработанная Л.И. Анцыферовой, построена на основании учета особенностей когнитивного и поведенческого уровня регуляции этого процесса и своеобразия трудных жизненных и профессиональных ситуаций. Автор выделяет пять групп стратегий.

1. Преобразующие стратегии: а) практические и вербальные формы реагирования; б) перестройка содержательно-смысловой и энергетическо-динамической сферы сознания; в) коррекция ожиданий; г) восстановление позитивной самооценки; д) «идущее вверх сравнение»; е) «антиципирующее совладание», «предвосхищающая печаль».
2. Приемы приспособления к трудным ситуациям: а) осознанное изменение отношения к ситуации; б) «позитивное истолкование» неприятного; в) ролевое поведение для совладания с нежелательными чертами личности; г) идентификация с более удачливыми людьми.
3. Вспомогательные приемы самосохранения: а) уход или бегство из трудной ситуации; б) отрицание факта травмирующего события, «самопоражающая» стратегия (наркомания, алкоголизм, суицид).
4. «Метастратегические техники» жизни, развитие способности: а) предвидеть и предотвращать трудные ситуации; б) своевременно распознавать неразрешимость определенных проблем.
5. Совершенствование нравственного начала личности – чувства милосердия, сострадания и т.д.

Л.И. Анцыферова считает, что нет таких стратегий, которые были бы эффективны во всех ситуациях. Необходимо и возможно тренироваться в преодолении поведения, но самому человеку решать, какие методы использовать. В.А. Бодров предложил собственную классификацию стратегий, которая систематизирована по следующим признакам: а) превентивная, оперативная, комплексная направленность воздействий; б)

ориентация методов регуляции поведения на человека, т. е. на эмоциональные переживания, на решение проблемы или на поведение, чтобы избежать трудных ситуаций; в) активность или пассивность форм преодоления; г) характер мобилизованных для преодоления личных ресурсов (психологических, физиологических, профессиональных, социальных) [8].

Р. Лазарус и С. Фолкман выдвинули свою типологию стратегий преодоления в зависимости от когнитивной оценки стрессовой ситуации и ресурсов, чтобы справиться с ней. Психологическое преодоление направлено либо на решение проблемы (проблемно-фокусированное), либо на изменение собственных установок по отношению к ситуации (личностно- или эмоционально-фокусированное).

Первый – проблемно-ориентированный стиль – связан с созданием и выполнением плана разрешения сложных ситуаций. Индивид направлен на улучшение отношений между человеком и средой путём изменения когнитивной оценки происходящего. В качестве примера данного типа совладания могут выступать: поиск информации, сдерживание себя от необдуманных действий, анализ проблемной ситуации.

Второй – эмоционально-ориентированный – включает в себя мысли и действия, которые направлены на снижение физического и психологического влияния стрессогенных факторов. Однако эти мысли и действия носят кратковременный эффект, давая лишь временное чувство облегчения, поэтому они не нацелены на устранение угрожающей ситуации. Механизм действия копинг-стратегий состоит из следующих этапов: первый этап связан с восприятием стресса, второй – оценка силы воздействия стрессора и оценка своих собственных ресурсов для борьбы с ним, в дальнейшем формирование стратегий его преодоления, третий – оценка результата действий. К данному типу копинга можно отнести избегание проблемной ситуации, её отрицание, мысленное и поведенческое дистанцирование и др.

Исходя из вышеописанных стилей, Р. Лазарус и С. Фолкман предложили классификацию, включающую восемь основных копинг-стратегий:

- планирование решения проблемы: заключается в осуществлении конкретных действий, направленных на изменение ситуации, путём применения аналитического подхода к решению проблемы;
- конфронтационные стратегии: использование агрессивных и враждебных действий для изменения ситуации, готовность идти на риск;
- принятие ответственности: признание собственной роли в возникновении проблемы, её последствиях и попытки её решения;
- самоконтроль: стремление к регулированию собственных эмоций и действий, вызванных конкретной проблемной ситуацией;
- положительная переоценка: попытки найти положительные стороны в ситуации;
- поиск социальной поддержки: стремление обратиться за помощью к другим людям, когда собственных ресурсов оказывается недостаточным;
- дистанцирование: стремление отделиться от ситуации и уменьшить её значимость для индивида;
- бегство-избегание: стремление убежать от проблемы, не решать её, пустить на самотёк [35].

Сами авторы отмечают, что данная классификация не является существенным доказательством того, что человек будет использовать исключительно один тип копинга. У каждого индивида имеется свой набор приёмов и методов, включающих как проблемно-ориентированные, так и эмоционально-ориентированные стратегии.

Согласно З. Фрейду [44], существует два способа преодоления тревоги и напряжения: первый, более здоровый способ, заключается во

взаимодействии с порождающим данные состояния явлением (преодоление препятствия, осознание мотивов своего поведения и др.), второй, более пассивный, заключается в бессознательной деформации реальности (как внешней, так и внутренней) путём формирования защитных механизмов. На сегодняшний день данная идея имеет место в разделении понятий защитные стратегии и стратегии совладания со стрессом. Последние всегда осознаны, рациональны направлены, как правило, на источник тревоги, в то время как защитные стратегии являются бессознательными и нерациональными.

Т. Уиллс и С. Шифман предложили рассматривать преодоление трудных ситуаций индивидом через прохождение следующих стадий [5]:

1. Первая стадия – предупреждающая. Цель - подготовить человека к преодолению потенциальных трудностей.
2. Вторая стадия – непосредственное совладание с проблемой путём использования когнитивных и поведенческих усилий для решения задач.
3. Третья стадия – восстанавливающая. Здесь индивид сталкивается с последствиями критического события, её цель – ограничить размеры убытка и как можно быстрее вернуться в нормальное состояние.

И.М. Никольской и Р.М. Грановской [13; 17] были выделены копинг-стратегии, разделённые на три группы:

- Поведенческие – включают в себя различные поведенческие способы напряжения, вызванного внешними или внутренними факторами.
- Эмоциональные – нацелены на снятие эмоционального напряжения и поиск социальной поддержки.
- Познавательные – стратегии, цель которых нейтрализовать напряжённость стресса за счёт изменения субъективной оценки происходящего и уровня внутреннего контроля.

Н.Г. Осухова выделяет два варианта копинга:

-более активный вариант – собственно преодоление (или преобразование);

- более пассивный вариант – приспособление.

Преодоление (или преобразующая стратегия) - это стратегия преобразования трудных жизненных ситуаций с помощью материальных или символических действий, в том числе посредством языкового общения в пространстве внешнего мира. Человек «решает проблему» или трансформирует трудную жизненную ситуацию в процессе предметно-практической или познавательной деятельности. Человеческие действия связаны с усилиями и расходами энергии и направлены на достижение, успех, изменение ситуации. (Г. Мюррей). Это говорит о высоком уровне саморегуляции, поиска информации, вовлеченности других людей в орбиту своих действий [30].

Выделяются три способа эмоционально-ориентированного психологического преодоления: 1) самообвинение, выражающееся в критике, сожалениях, учениях и назидании для себя; 2) избегание, при котором человек продолжает вести себя так, как будто ничего не произошло; 3) предпочитаемое истолкование – призрачная надежда, когда человек надеется на чудо.

Однако стратегия преодоления имеет свои ограничения. Если говорить о внешних ограничениях, то эта стратегия эффективна только для ситуаций, которые могут быть разрешены в ходе предметно-практической деятельности, так называемых ситуаций первого типа. Говоря о внутренних ограничениях, необходимо учитывать, что для использования этой стратегии необходимо обладать определенными личными качествами, такими как: личная зрелость, уверенность в себе, способность воспринимать жизненные трудности как вызов, способность искать себя. Однако даже самая продвинутая предметно-практическая или рационально-познавательная деятельность не может трансформировать некоторые ситуации, так называемые ситуации второго типа: потеря любимого человека, старение,

неизлечимая болезнь и многие другие. Эти ситуации не могут быть исправлены, они могут быть только пережиты. Такой опыт называется «эмоциональным» способом разрешения сложной ситуации.

Классификацию Н.Г. Осухова дополняет Ф. Е. Василюк. Автор связывает переживания к внутренней деятельностью, смысл которой заключается в восстановлении функционального баланса жизни. Это специальная работа по перестройке внутреннего мира, направленная на установление смысловых отношений между сознанием и бытием. Общая цель работы переживаний - повысить значимость жизни, «воссоздание», реконструкцию человеком своего собственного образа мира и себя в этом мире [11].

Стратегия приспособления - это стратегия пассивного преодоления трудностей, направленная на изменение собственных характеристик человека и/или его отношения к ситуации. Приспособление может быть как базовой, независимой стратегией, так и дополнительной, вспомогательной. Следует отметить, что исследователи не имеют единого мнения о том, какие стратегии следует отнести к преодолевающим, а какие к приспособительным.

Таким образом, мы рассмотрели проблему совладающего поведения в зарубежной и отечественной психологии и пришли к выводу, что подход Р. Лазаруса и С. Фолкмана является не только широко известным и признанным в научном сообществе, но и наиболее разработанным, учитывающим всесторонние компоненты совладающего поведения (когнитивный, поведенческий, эмоциональный) и факторы, его обуславливающие. Совладающее поведение, по мнению Р. Лазаруса, – это стратегии действий, предпринимаемые индивидом в ситуациях психологической угрозы физическому, личностному и социальному благополучию, осуществляемые в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах функционирования личности и ведущие к успешной или менее успешной адаптации.

Разработанная Р. Лазарусом и С. Фолкманом классификация типов копинг-стратегий описывает большой спектр вариантов, часто

встречающихся в поведении индивидов, информативна и применима на практике, в том числе для изучения особенностей подросткового поведения, что наиболее полно соответствует целям нашего исследования. Данная теория указывает, что именно человек оценивает ситуацию как угрожающую или нет. Только он самостоятельно может оценить для себя величину потенциальной опасности. В каждом сложном положении человек сам определяет ресурсы совладающего поведения, чтобы справиться с трудной жизненной ситуацией.

1.2. Понятие самооценки в зарубежной и отечественной психологии

Обращение к исследованиям самооценки человека приводят к выводу об отсутствии общепринятого определения. Например, согласно С.Л. Рубинштейн [37], самооценка выступает как одна из форм проявления самосознания. По мнению Л. И. Божовича [9], самооценка является показателем определенного уровня развития личности. А.И. Липкина [10] определяет самооценку как отношение человека к своим способностям, личностным качествам, внешности. По мнению Л.И. Рувинского [10], самооценка - это познание человеком себя и своего отношения к себе в их единстве, иначе самооценка - это оценка себя через знание и отношение. По мнению С.П. Потанина, самооценка – «сложное личностное образование, которое развивается при постепенной интериоризации внешних оценок, выражающих общественные требования, и требования человека к самому себе. Самооценка – мировоззренческий продукт психики и один из регуляторов поведения» [33, с. 94].

В психологическом словаре самооценка определяется как «оценка личностью самого себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Относясь к ядру личности, самооценка является важным регулятором ее поведения. От самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к

успехам и неудачам. Тем самым самооценка влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшее развитие его личности». [18, с. 313].

Неоднозначность трактовки понятия самооценки, особенно ее роли и места в структуре личности, во многом отражает вышеупомянутые недостаточно согласованные взгляды при рассмотрении концепций самосознания и самооценки.

В качестве элемента структуры самосознания самооценку рассматривали Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, В.С. Мерлин, С.Л. Рубинштейн, В.В. Столин, М.И. Боришевский, И.И. Чеснокова. [2, 9, 24, 37, 43]. Самооценка выступает в качестве этапа в развитии самосознания, на котором оценочное отношение к себе является критическим, необходимо действовать не только в соответствии с мнением других, но и с уровнем собственных потребностей к себе, чтобы соотнести свои возможности с результатами деятельности. С помощью самооценки индивид связывает свои возможности с требованиями условий деятельности. В онтогенезе ребенок начинает оценивать себя через других людей, в основном взрослых, но постепенно у него начинает развиваться относительно адекватная и стабильная самооценка самого себя. Процесс установления самооценки не может быть конечным, поскольку субъект постоянно развивается, и, как следствие, меняются его представления о себе, эмоционально-оценочное отношение. Все это приводит к изменению содержания, способа развития самооценки и меры ее участия в регуляции индивидуального поведения.

Например, В.С. Мерлин [24] определяет самооценку как один из четырех компонентов в структуре самосознания и рассматривает ее как заключительную фазу его развития. Компоненты самосознания включают в себя:

- 1) Сознание тождественности. Его начало возникает, когда ребенок начинает дифференцировать ощущения от своего тела, от ощущений, вызванных внешними объектами. Человек может распознать тождество своей личности, по мнению автора, сравнивая стабильность и постоянство

ощущений и образов своего тела, а также переживаний и стремлений, с изменчивостью явлений внешнего мира.

2) Сознание «Я» как активного начала, как субъекта деятельности, которое проявляется в 2-3 года. Ребенок начинает использовать личные местоимения, проявляет самостоятельность.

3) Осознание их психических свойств, которое возникает в подростковом возрасте. Предметом осознания подростка становятся психические свойства, от которых зависит успех его деятельности, особенно наиболее значимые для него; те черты личности, которые чаще всего подвергаются социальной оценке.

4) Социально-нравственная самооценка, возникающая в подростковом и юношеском возрасте благодаря накоплению общения и деятельности. Она усваивается индивидом одновременно с усвоением социально-исторического опыта человечества и зависит от уровня развития предметного сознания индивида в целом.

М.И. Боришевский [26] рассматривает самооценку как центральный компонент самосознания. Предметная деятельность и ее результаты, поведение, умственные и физические качества, внешний облик и т.д. составляют ее содержательную сторону. С самооценкой тесно связан уровень притязаний (второй компонент самосознания). Он формируется на основе оценки личностью своих возможностей, успехов и неудач при выполнении задач определенной трудности и представляет важный механизм, корректирующий при определенных условиях самооценку. Третий компонент самосознания – социальные ожидания, под которыми понимаются предложения человека об оценке его личности со стороны других людей. Они возникают на основе осознания личностью оценочных отношений других людей к ней. Я-образ является результатом апробации человеком своих самооценок, притязаний и социально-психологических ожиданий в процессе жизнедеятельности.

М.Л. Боришевский [26] рассматривает самооценку как центральный компонент самосознания. Субъектная деятельность и ее результаты, поведение, психические и физические качества, внешность и т. д. Составляют его содержательную сторону. Самоуважение тесно связано с уровнем притязаний (второй компонент самосознания). Он формируется на основе оценки индивидом своих способностей, успехов и неудач при выполнении задач определенной сложности и является важным механизмом для правильной самооценки в определенных условиях. Третьим компонентом самосознания являются социальные ожидания, которые понимаются как предложения человека по оценке своей личности другими людьми. Они возникают на основе осознания оценочного отношения других людей к нему. Я-образ является результатом проверки человеком своей самооценки, претензий и социально-психологических ожиданий в процессе жизни.

Сравнивая между собой такие разнообразные положения о месте и роли самооценки, можно указать хотя бы одно общее положение, которое их объединяет. Это наличие эмоционально-оценочного компонента в их содержании, в форме знания о себе и отношения к себе. Таким образом, мы можем предположить, что самооценка является важной личностной конструкцией, которая является компонентом самосознания, который включает, с одной стороны, знание личности о себе, а с другой - отношение личности к себе. Но, в то же время, как свидетельствуют рассмотренные материалы, нет единого мнения об их соотношении друг с другом.

Некоторые исследования самооценки личности направлены на изучение ее структуры и функций. Так, Т.Ю. Андрущенко и А.В. Захаровой [3] были выделены уровни развития самооценки:

1. Процессуально-ситуативный уровень. На данном уровне не устанавливается связь между поступками и качествами личности. Собственное «Я» оценивается по определенным непосредственным внешним результатам деятельности. Самооценка имеет тенденцию к необъективности,

так как результаты деятельности не всегда могут быть адекватными личностным возможностям индивида.

2. Качественно-ситуативный уровень. Здесь личность устанавливает прямую взаимосвязь между совершением определенного действия и наличием или отсутствием соответствующего качества. Самооценка неустойчива и необъективна.

3. Качественно-консервативный уровень. Для данного уровня характерным является разрешение формальных связей между действиями и качествами личности, которые в сознании человека выступают как некая объективная реальность. Индивид обособляет качество личности от конкретного действия, внутренний мир отделяется от непосредственной практической деятельности.

4. Качественно-динамический уровень. Данный уровень характеризуется осознанием личностью сложных связей между личностными качествами и поведением. Преодолевается отрыв внутреннего мира от непосредственной практической деятельности. Самооценка преимущественно объективна, динамична. Появляется осознанное, активное самовоспитание.

Уровни самооценки являются последовательностью связанных между собой ступеней её развития. Каждый уровень специфичен и формируется на основе результатов и итогов предыдущего уровня. При этом они в некоторой степени зависят от характера и особенностей общения, взаимодействия с социумом, успешности деятельности и развития личности в целом. От формы самооценки (адекватной, завышенной или заниженной) во многом зависит стимулирование или подавление индивидом собственной активности.

АД. Карпышев [14] указывает, что в своей деятельности человек оценивает свои действия, сформированные для реализации своей деятельности знаний, умений, умений и т. д. Чем раньше и успешнее человек присоединяется в практическую полезную, престижному или высоко оцененному деятельность, тем скорее формируется высокий уровень

самооценки. Автор также рассматривает следующие функции, реализуемые самооценкой и связанной с ней в деятельности:

- определение социально приемлемых и индивидуально подходящих критериев эффективности собственных усилий;
- сличение на этой основе целей и результатов деятельности;
- оценка уровня своих способностей;
- контроль за адекватностью используемых средств и способов;
- поиск и формулирование наиболее перспективных для личностного комфорта и развития целей и ценностей последующей жизнедеятельности и т.п.

Значимость вызванных функций самооценки и самоуважения предопределяет важность понимания того, какое самоуважение сложилось у конкретного индивида, и каким образом оно может повлиять на протекание деятельности.

Помимо исследований, посвященных изучению структуры и функций самооценки, необходимо выделить работы, связанные с определением ее изменяющихся характеристик, и, в частности, ее адекватности - неадекватности.

Обычно выделяют три уровня сформировавшейся у человека самооценки: заниженная, адекватная и завышенная. А.Д. Карнышев сделал анализ поведения и деятельности людей, для которых характерен определенный уровень самооценки. Низкая самооценка - проявляется в недооценке человеком своих качеств и способностей. Адекватный, то есть соответствующая самооценка, соразмерная внутреннему потенциалу, может проявляться во всем диапазоне его вариантов - от достаточно низкого до достаточно высокого. Адекватно низкая самооценка - человек видит ограничения своих способностей в некоторых видах деятельности и творчества, свои слабости и недостатки, которые не позволяют ему претендовать на определенные посты и должности, но он совсем не подавлен этим, так как он «нашел себя» в других видах деятельности и досуга, сумел

выработать компенсаторные механизмы, способствующие сохранению самооценки, внутриличностного комфорта. Адекватно высокая самооценка - это признание человеком высоких ценностей своего потенциала для социальной среды и для себя самого. Это означает, что человек принимает и уважает себя, позитивно относится к себе как к личности, а это приводит к уверенности в его действиях и поступках, к стабильности его настроения, к высокому уровню независимости. Завышенная самооценка - человек, переоценивающий свои склонности, навыки и способности. Формируется обычно после частых похвал в семье и школе, необоснованное восхищение талантами [14].

С.П. Потанин отмечает, что заниженная самооценка «коррелирует с повышенной тревожностью, ранимостью, боязнью отрицательного мнения о себе, уходом от реального решения проблем в план воображения. Заниженная самооценка формирует инвалидные способы взаимодействия с миром, основанные на неуверенности в своих силах. Неэффективность своего «Я» в жизненных ситуациях порождает негативное самоотношение» [33, с.94]. Завышенная самооценка формирует самоуверенность, что приводит к нарушению коммуникативных связей и разочарованию при неуспехе, способствующему стремлению переложить ответственность за неуспех на других. Завышенная самооценка формирует самолюбование личности. Адекватная (оптимальная) самооценка проявляется в том, что человек руководствуется своими принципами независимо от мнения окружающих, строит свои отношения с другими людьми без иллюзий высокомерия или самоуничижения. Адекватная самооценка – вероятностный фундамент позитивного самоотношения [33].

В. В. Столин выделяет три уровня строения самосознания, в соответствии с этими уровнями различает и единицы самосознания: на уровне органического самосознания имеет сенсорно-перцептивную природу; на уровне индивидуального – воспринимаемая оценка себя другими людьми и соответствующую самооценку, свою возрастную, половую и социальную

идентичность; на уровне личностного – конфликтный смысл, путем столкновения в поступке одних личностных качеств с другими, проясняющий для личности значение ее же собственных свойств и сигнализирующий об этом в форме эмоционально-ценностного отношения к себе. Таким образом, по В. В. Столину, самооценка является единицей индивидуального уровня самосознания. С. Р. Пантелеев, проанализировав категории «самооценка» и «самоотношение» в рамках концепции А. Н. Леонтьева и его ученика В. В. Столина, сделал следующие выводы:

1. Самоотношение есть личностное образование, а поэтому его строение и содержание может быть раскрыто лишь в контексте реальных жизненных отношений субъекта, «социальных ситуаций его развития» (Л. С. Выготский) и деятельностей, за которыми стоят мотивы, связанные с самореализацией субъекта как личности. Каждая конкретная социальная ситуация развития задает иерархию ведущих деятельностей и соответствующих им основных мотивов и ценностей, по отношению к которым индивид осмысливает собственное «Я», наделяет его личностным смыслом.

2. Мотивы, побуждающие деятельность и вместе с тем придающие ей личностный смысл, называются смыслообразующими. Другие мотивы, сосуществующие с ними, которые играют роль побудительных факторов (положительных или отрицательных, порой остроэмоциональных, аффективных) и лишены смыслообразующей функции, условно называются мотивами-стимулами (А. Н. Леонтьев).

3. Самооценка в первую очередь связана с эмоциями, сигнализирующими о том, способствуют ли те или иные особенности субъекта успешности или возможности успешной реализации деятельностей, побуждаемых мотивами-стимулами. Эмоционально-ценностное отношение к себе в своей основе определяется смыслообразующими мотивами. Таким образом, самоотношение как выражение смысла «Я» включает в себя две подсистемы: подсистему самооценок и подсистему эмоционально-

ценностных отношений. Подсистема самооценок, за которой стоят мотивы-стимулы, более подвержена защитным психическим процессам.

В зарубежной психологии самооценка рассматривается как механизм, обеспечивающий индивиду ориентацию в окружающей действительности и согласованность внешних условий и внутренних требований человека к себе. Данной точки зрения придерживаются З. Фрейд [45], Э. Фромм [46], К. Хорни [47] и др. Авторы отмечают, что самооценка – это результат конфликта между Ид (внутренними побуждениями, животными инстинктами) и Супер-Эго (внешними запретами, цензором), формирование адекватной самооценки, согласно данной позиции, априори невозможно. В связи с этим представление индивида о себе является недостаточно полным и искажённым. Как отмечает З. Фрейд, наиболее сложные и острые внутриличностные конфликты возникают по причине недооценки или переоценки собственной личности.

Б. Скиннер, опираясь на свою теорию оперантного научения, говорит о роли опыта взаимодействия индивида с социумом. Так, в случае положительного опыта поведение повторяется, а при неудачном, отрицательном – нет. На основе данного опыта формируется представления человека о самом себе [19]. Развивая идеи Б. Скиннера, А. Бандура [19] указывал, что научение происходит не только путём прямого опыта, но и через наблюдение (косвенное подкрепление). Он рассматривал самооценку через призму «самоэффективности», «самоуважения» и «чувства собственного достоинства».

По А. Адлеру [1], самооценка формируется за счёт переживания собственной неполноценности и беспомощности по сравнению с другими ещё в период детства. Это становится отправной точкой для начала борьбы за превосходство над другими и стремления к совершенству и безупречности. А. Маслоу связывает самооценку с потребностью в принадлежности и любви, а также с потребностью в самоуважении.

В свою очередь К. Роджерс [36] интерпретирует самооценку через «Я-концепцию» личности, формирующуюся в процессе социализации личности за счёт взаимодействия со значимыми взрослыми. Данный процесс, как правило, происходит в период младенческого и подросткового возрастов. Через призму собственной «Я-концепции» индивид познаёт мир, сама же она включает в себя не только наше восприятие того, какие мы есть, но и образ, какими мы должны быть или хотим быть.

В структуре «Я-концепции» так же, как и К. Роджерс, рассматривает самооценку Р. Бернс. Автор определяет самооценку как «совокупность установок «на себя» и является суммой всех представлений индивида о самом себе и определяется как «совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженных с их оценкой» [6, с. 31]. Р. Бернс понимает Я-концепцию как совокупность установок «на себя». Соответственно такому пониманию автором выделяется три элемента Я-концепции:

1. Образ «Я» - представление человека о себе.
2. Самооценка – аффективная оценка этого представления, обладающая различной интенсивностью.
3. Потенциальная поведенческая реакция – действия, вызванные образом «Я» и самооценкой.

Выделяется система частных самооценок, которые интегрируются в обобщенное переживание, связанное с целостным образом «Я». Так, У. Куперсмит называет самооценкой «отношение индивида к себе, которое складывается постепенно и приобретает привычный характер; проявляется как одобрение или неодобрение, степень которого определяет убежденность индивида в своей самооценности, значимости».

По мнению, М. Розенберга, «самооценка отражает степень развития у человека чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его «Я»» [34, с. 345]. М. Розенберг выдвинул гипотезу о том, что влияние специфического аспекта «Я» на самооценку варьируется в зависимости от уровня самооценки

по этому аспекту и его значимости: высокие уровни увеличивают общую самооценку, низкие уровни частных значимых самооценок снижают итоговое самоотношение.

Более распространенным представлением является то, что различные сферы и особенности личности, выступающие в качестве объектов самооценки, неравнозначны. Такое представление было впервые высказано У. Джеймсом, который считал, что неуспех в малозначимых сферах оказывает незначительное влияние на самооценку. Он предложил рассматривать самооценку в виде дроби, в числитель которой автор поместил успех, а в знаменатель – притязания личности. Исходя из этого, индивид может повысить самоуважение, либо повышая успех, либо понижая притязания. У. Джеймс [15] впервые вводит понятие «самооценка», «образ самого себя» в своём труде «Психология» и рассматривает личность через призму её составных элементов, чувств и эмоций, а также поступков. Автор подразделяет самооценку на довольство и недовольство самим собой.

Таким образом, самооценка представляет собой знание индивида о самом себе и отношении к себе. Она включает в себя выделение, осознание и оценку человеком собственных знаний, умений, навыков, поступков, качеств, целей и мотивов собственного поведения. Самооценка в своём развитии проходит ряд уровней и от того, какую форму она примет (адекватную, завышенную или заниженную) во многом зависит стимулирование или подавление индивидом собственной активности. Согласно точке зрения В.В. Столина и С.Р. Пантелеева, самооценка в качестве подсистемы входит в структуру самоотношения наряду с подсистемой эмоционально-ценностных отношений. Совокупность самооценок, в первую очередь, связана с оценкой личностью возможности успешной реализации целей деятельности, которые она перед собой ставит, тогда как компонент эмоционально-ценностных отношений, прежде всего, отражает смыслообразующие процессы, т.е. значимость, степень важности этих целей и возможностей их достижения для человека. Именно данный научный подход стал теоретико-методологическим

обоснование нашего экспериментального исследования, так как позволяет достаточно подробно изучить структуру самооценки и эмоционально-ценностного отношения подростков к себе, выявив специфические черты.

1.3. Особенности копинг-стратегий у подростков с разным уровнем самооценки

Активно включаясь во взрослую жизнь, подростки, как правило, сталкиваются с новыми жизненными трудностями, разрешить которые с помощью имеющихся моделей и способов поведения не всегда удаётся. Для разрешения трудностей подросток предпочитает использовать одни стратегии, тем самым отодвигая другие. В результате этого вырабатывается индивидуальный стиль совладания, включающий набор копинг-стратегий, применяемых при возникновении трудностей.

Важное место в данном процессе отводится значимым взрослым, а точнее совместной деятельности. В настоящее время имеются различные классификации копинг-стратегий, характерных для подросткового возраста. Так, Л.Г. Горохова [12] выделяет следующие: разрешение проблем, поиск социальной поддержки и избегание проблемной ситуации. В свою очередь, Т.В. Крюкова подразделяет стратегии на адаптивные: «положительная переоценка», «планирование решения проблемы», «принятие ответственности», «поиск социальной поддержки» и «самоконтроль», и неадаптивные: «дистанцирование», «конфронтационный копинг» и «бегство-избегание» [21, с. 7].

Несмотря на тот факт, что подростковый возраст характеризуется стремлением ребенка к свободе, стремлением решать проблемы и проблемы самостоятельно, подростки широко используют копинг-стратегии, направленные на то, чтобы найти социальную поддержку и одобрение у взрослого [23]. Исследования Д. Шека показали, что роль эмоциональной

социальной поддержки для ребенка возрастает по мере того, как возрастает сложность стрессовой ситуации, найденная поддержка смягчает воздействие стресса на организм ребенка, сохраняет его здоровье и благополучие, одновременно способствуя дальнейшее развитие копинг-поведения [39]. Таким образом, находясь в семейном конфликте, подросток может обратиться за поддержкой к значительным взрослым, которым может быть, например, учитель или тренер.

Также, по мнению Е.А. Сабирова и И.Ф. Сибабулина, одна из характерных черт копинг-стратегий подростков, заключается в том, чтобы сосредоточиться на получении удовольствия как способ избежать возникающих трудностей [39]. Такая стратегия указывает на инфантилизм, нежелание ребенка брать ответственность на себя и активно решать проблему, эта стратегия носит пассивный характер и выбирается подростком в качестве пути наименьшего сопротивления.

М.В. Кондратьева установила связь между успехами ребенка в учебной среде или в среде ученика и применяемыми стратегиями преодоления трудностей [42]. Она определила, что подростки с хорошей успеваемостью применяют копинг-стратегии с высокой степенью выраженности, направленные на активное разрешение проблемы, и реже используют стратегии поиска социальной поддержки. У подростков со средними академическими достижениями стратегии поиска социальной поддержки играют ведущую роль, использование активного преодоления трудностей выражается реже, а стратегии избегания менее выражены. У подростков с худшими академическими показателями стратегия избегания наиболее выражена. М.В. Кондратьева объясняет это тем, что неуспешные ученики лишены возможности изучать внутренние травмы и барьеры, поэтому они выбирают наиболее подходящий и простой способ решения проблемы - уход.

Н. А. Сирота и В. М. Ялтонский разработали теоретические модели поведения подростков в преодолении трудностей [42]. Модель активного адаптивного функционального совладающего поведения характеризуется

сбалансированным использованием стратегий совладания в соответствии с возрастом с преобладанием активных стратегий, направленных на решение проблем и поиска социальной поддержки, преобладанием мотивации для достижения успеха над мотивацией избегать неудач, готовностью за активное противодействие окружающей среде. Психологическое обоснование того, как справляться со стрессом, обеспечивается следующими личностно-средовыми копинг-ресурсами: позитивная самооценка, развитое восприятие социальной поддержки, интернальный локус контроля над окружающей средой, эмпатия и аффилиация, относительно низкая чувствительность к отторжению и эффективная социальная поддержка.

Модель пассивного, дисфункционального совладающего поведения характеризуется преобладанием пассивных совладательных стратегий над активными, отсутствием навыков решения социальных проблем, интенсивным использованием детских копинг-стратегий, которые не соответствуют возрасту. Ведущая стратегия - стратегия избегания. Мотивация избежать неудач превалирует. Неподготовленность к активному противодействию окружающей среде, подчиненность ей; негативное отношение к проблеме, ее оценка как угрозы; псевдокомпенсаторное, защитное поведение, недостаточная концентрация внимания на стрессор, как причина психоэмоционального стресса. Низкая эффективность функционирования блока личностно-средовых ресурсов: негативная, плохо сформированная самооценка, неразвитое восприятие социальной поддержки, эмпатия, локус внутреннего контроля. Относительно высокая чувствительность к отклонению.

Модель псевдоадаптивного дисфункционального поведения совладания предполагает разработку двух полярных (положительного и отрицательного) вариантов совладания с различной эффективностью взаимодействия между стратегиями совладания и ресурсами совладания. Он характеризуется нестабильной, негативной, искаженной самооценкой, неравномерно распределенным низким уровнем восприятия социальной

поддержки, отсутствием расхождений между реальным и идеальным компонентами самооценки.

По мнению И.М. Никольской и Р.М. Грановской [28], в подростковом возрасте, как правило, используются копинг-стратегии, направленные на отвлечение и восстановление своих физических сил, эмоциональное отреагирование и сотрудничество со взрослыми. При этом к старшему подростковому возрасту, согласно В.Д. Менделевич [25], постепенно возрастает применение интеллектуальных копинг-стратегий. Это связано с переходом подростка на новый уровень теоретического, абстрактно-логического мышления. В то же время, Т.М. [Харламова](#) и Т.В. Евтух [48] выявили связь между когнитивными стилями и копинг-стратегиями подростков. В частности, импульсивные подростки не стремятся к контролю над собственными чувствами и действиями в ситуации стресса. Рефлексивные подростки склонны прикладывают большие усилия по самообладанию и регулированию собственных чувств и действий.

Уже неоднократно отмечалось, что от формы самооценки (адекватная, завышенная или заниженная) во многом зависит эффективность деятельности индивида, его межличностные отношения, взаимоотношения с социумом и эмоциональное состояние в целом. Характер самооценки подростков определяет формирование тех или иных качеств личности. По мнению А.И. Кравченко, адекватный уровень самооценки способствует формированию у подростка уверенности в себе, самокритики, настойчивости или чрезмерной уверенности в себе, а не критичности. Существует также определенная связь между характером самооценки и академической и социальной активности. Подростки с адекватной самооценкой имеют более высокий уровень успеваемости, у них нет резких скачков в успеваемости, а также более высокий социальный и личный статус. Подростки с адекватной самооценкой имеют большую область интересов, их деятельность направлена на различные виды деятельности, а не на межличностные

контакты, которые являются умеренными и разумными, нацелены на изучение других людей и самих себя в процессе общения [20].

К.Р. Сидоров считает, что подростки с тенденцией к сильной переоценке самооценки демонстрируют достаточные ограничения в видах деятельности и большую направленность на общение.

Подростки с низкой самооценкой склонны к депрессивным тенденциям. Более того, некоторые исследования показали, что такая самооценка предшествует или является причиной депрессивных реакций, в то время как другие показывают, что депрессивный аффект появляется сначала, а затем включается в низкую самооценку. Известно, что, начиная примерно с 8 лет, дети активно демонстрируют способность оценивать свои успехи в разных областях. Самыми значимыми из них оказались пять: успеваемость в школе, внешность, физические способности, поведение, социальная приемлемость. Тем не менее, в подростковом возрасте школьная успеваемость и поведение становятся важными для оценки родителями, а три других - сверстниками [40].

На самооценку подростка, по мнению А.И. Кравченко, наиболее сильно влияют педагогическая оценка, родители подростка, социально-психологический статус в коллективе сверстников. Следует отметить, что согласно современным единичным эмпирическим исследованиям, от самооценки также зависит реализация различных копинг-стратегий. В частности, наличие позитивной и адекватной самооценки является психологическим фоном для реализации копингов, направленных на активное разрешение проблем и поиск социальной поддержки. Такая ориентация, по мнению С.А. Русиной [38], позволяет конструктивно приспосабливаться к различным трудностям и требованиям, зачастую возникающим в подростковом возрасте. В свою очередь для подростков с заниженной самооценкой характерным является использование такой копинг-стратегии как избегание. Согласно К.В. Балтачевой [4], данная стратегия постепенно формирует тенденцию к немедленному снятию или

избеганию эмоционального напряжения, вызванного стрессовой ситуацией, за счёт редукации. Кроме того, избегание представляет собой механизм поведения, в основе которого находится недостаточно развитая система копинг-ресурсов и активных копинг-стратегий.

Таким образом, проблема копинг-стратегий в подростковом возрасте не теряет своей актуальности. Не смотря на то, что подростковый возраст характеризуется стремлением к самостоятельному решению задач и вопросов, специфическими чертами копинг-стратегий подростков является направленность на поиск социальной поддержки и одобрения со стороны взрослого по мере нарастания трудности стрессовой ситуации, а также направленность на получение удовольствий как способ ухода от возникающих трудностей. Следовательно, подростки преимущественно используют копинг-стратегии, направленные на отвлечение и восстановление своих физических сил, эмоциональное отреагирование и сотрудничество со взрослыми. Ключевым аспектом в формировании эффективных копинг-стратегий выступает усиление рационального осмысленного подхода к решению проблемных ситуаций, связанного с когнитивными способностями подростка. От самооценки подростка во многом зависит реализация тех или иных копинг-стратегий.

ГЛАВА II. Эмпирическое исследование копинг-стратегий у подростков с разным уровнем самооценки

2.1. Организация и методы эмпирического исследования

Проанализировав теоретические основы изучения проблемы копинг-стратегий у подростков с разным уровнем самооценки, мы пришли к выводу, что вышеописанная проблема недостаточно изучена в психологии. Поэтому в рамках данной работы было организовано и проведено её эмпирическое исследование.

Цель исследования – изучить особенности копинг-стратегий у подростков с разным уровнем самооценки. Приступая к исследованию, мы предположили, что существуют различия в применении копинг-стратегий подростками с разным уровнем самооценки: при низкой самооценке подростки в большей степени прибегают к неадаптивным вариантам копинг-стратегий поведения (дистанцирование, бегство-избегание, конфронтация); при высокой самооценке подростки предпочитают использовать преимущественно адаптивные копинг-стратегии (принятие ответственности, поиск социальной поддержки, положительная переоценка, планирование решения проблемы, самоконтроль).

Для достижения цели исследования, необходимо решить следующие задачи:

1. Изучить разработанность проблемы копинг-стратегий у подростков с разным уровнем самооценки.
2. Исследовать уровень самооценки подростков.
3. Исследовать копинг-стратегии, используемые в подростковом возрасте.
4. Разработать, внедрить и оценить эффективность программы, направленной на психокоррекцию самооценки подростков с учетом особенностей их копинг-стратегий.

Экспериментальное исследование проводилось в несколько этапов:

1. Констатирующий этап заключается в исследовании копинг-стратегий у подростков с разным уровнем самооценки.

2. Формирующий этап включает разработку и апробацию программы психокоррекции самооценки подростков с учетом особенностей их копинг-стратегий.

3. Контрольный этап эксперимента заключается в оценке эффективности психокоррекционной программы. Здесь применяется тот же комплекс методик, что и на этапе констатирующего исследования.

При проведении эмпирического исследования использовался комплекс методов и методик, применение которых определялось теоретическими положениями, предметом, задачами и планом исследования. Методика «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус, С. Фолкман, 1988; Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой, 2004). (Приложение 3). Методика предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, стратегий совладания. Данный опросник считается первой стандартной методикой в области измерения стратегий совладающего поведения. Методика была разработана Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 году, адаптирована Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой в 2004 году, дополнительно стандартизирована в НИПНИ им. Бехтерева Л.И. Вассерманом, Б.В. Иовлевым, Е.Р. Исаевой, Е.А. Трифоновой, О.Ю. Щелковой, М.Ю. Новожиловой. Испытуемому предлагаются 50 утверждений, касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Испытуемый должен оценить, как часто данные варианты поведения проявляются у него: никогда, редко, иногда, часто.

Тест-опросник «Определение уровня самооценки» (С.В. Ковалев) впервые появился в книге «Подготовка старшеклассников к взрослой жизни», опубликованной в 1991 г. Данный опросник состоит из 32 утверждение, по поводу которых предлагается 5 вариантов ответа: очень часто, часто, иногда, редко, никогда. Методика позволяет диагностировать 3 уровня самооценки: высокий, средний, низкий. (Приложение 1).

Многомерный опросник исследования самоотношения (МИС – методика исследования самоотношения) создан С.Р. Пантелеевым в 1989 году, содержит 110 утверждений распределенных по 9 шкалам, которые наиболее существенно характеризуют самоотношение как чувство в адрес собственного «Я». В основу понимания самоотношения положена концепция самосознания В.В. Столина. Автор выделял три измерения самоотношения: симпатию, уважение, близость (Приложение 2).

С помощью методов беседы и наблюдения была получена информация об особенностях когнитивной, поведенческой и эмоциональной сфер личности подростков, их системе социальных отношений. Был разработан индивидуальный план беседы и наблюдения, включающий необходимые индикаторы эмоционального состояния и поведенческих реакций подростков в процессе деятельности (Приложение 4; Приложение 5).

Для статистической обработки результатов эмпирического исследования использовались следующие методы математической статистики:

- абсолютная и относительная частота (проценты);
- коэффициент корреляции r-Спирмена;
- Н - критерий Крускала-Уоллиса;
- Т-критерий Уилкоксона (Вилкоксона).

Обработка количественных данных проводилась с помощью программы вычисления IBM SPSS Statistics 21.

Эмпирическое исследование проводилось на базе МБОУ «СОШ с. Ольшанка» Чернянского района Белгородской области. В исследовании приняли участие 46 подростков в возрасте от 14 до 16 лет.

2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования

В соответствии с первой задачей нашего исследования мы измерили уровень самооценки подростков. В результате диагностики были получены следующие результаты, представленные на рисунке 2.2.1.

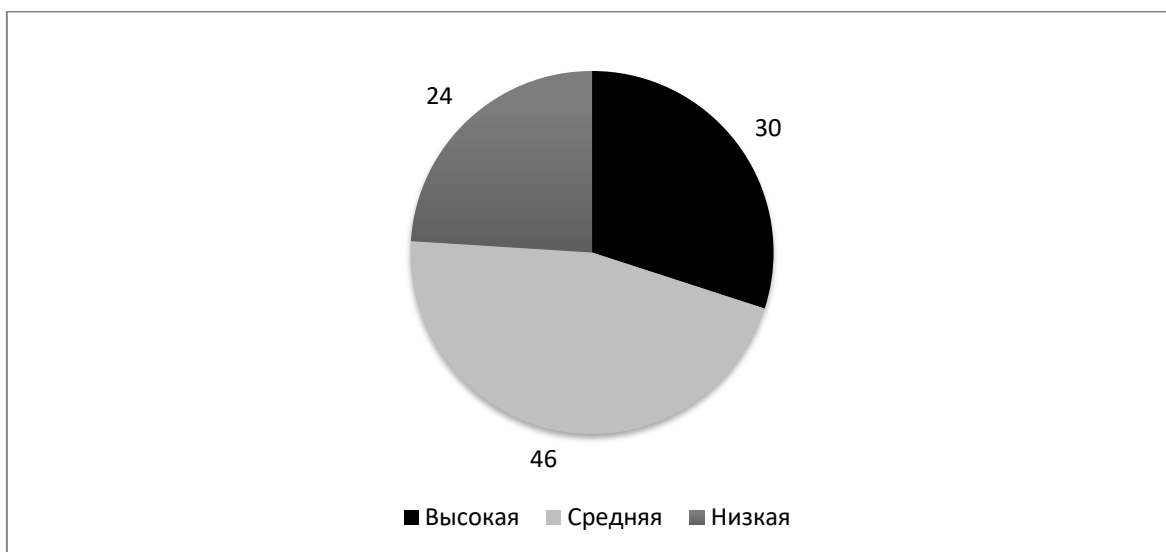


Рис.2.2.1 Распределение испытуемых по уровню самооценки (%)

Итак, анализируя полученные данные, стоит отметить, что у большинства опрошенных (46%) наблюдается средний уровень самооценки. Как следствие, такие подростки способны правильно соотносить свои возможности и способности, критически относиться к себе, ставить перед собой реальные цели. Как правило, их поведение не отличается конфликтностью, но попадая в ситуацию спора, подростки ведут себя достаточно конструктивно. В результате беседы с респондентами данной категории, выяснилось, что они, как правило, довольны собой, ценят и уважают себя за определённые поступки и достижения в жизни. Но при этом они знают свои слабости и стремятся к развитию и самосовершенствованию.

У 24% испытуемых отмечается низкий уровень самооценки, характеризующийся чрезмерной критичностью по отношению к себе, сверхчувствительностью к критике, хронической нерешительностью, чувством вины и пессимистическими настроениями. Исходя из результатов беседы с подростками данной категории, складывается впечатление о наличии у них комплекса неполноценности: они не уверены в себе,

застенчивы и пассивны в общении. Но, несмотря на это, они предъявляют высокие требования не только к себе, но и по отношению к другим, видят во всём только недостатки.

30% опрошенных демонстрируют высокий уровень самооценки, что проявляется в способности подростков критично относиться к себе, стремиться в меру критично смотреть на собственные успехи и неудачи, ставить перед собой реалистичные цели и достигать их. Они склонны реально прогнозировать отношение окружающих к результатам их деятельности. Из беседы выяснилось, что такие подростки нередко идеализируют образ своей личности, в некоторых ситуациях могут переоценить свои возможности. При этом ориентированы на успех и игнорируют неудачи, о чём свидетельствуют результаты наблюдения.

Далее мы исследовали особенности самоотношения у подростков с разным уровнем самооценки: I группа – высокая (14 опрошенных), II группа – низкая самооценка (11 опрошенных), III группа – средняя (21 опрошенных). В результате анализа нами были получены следующие результаты, представленные на рисунке 2.2.2.

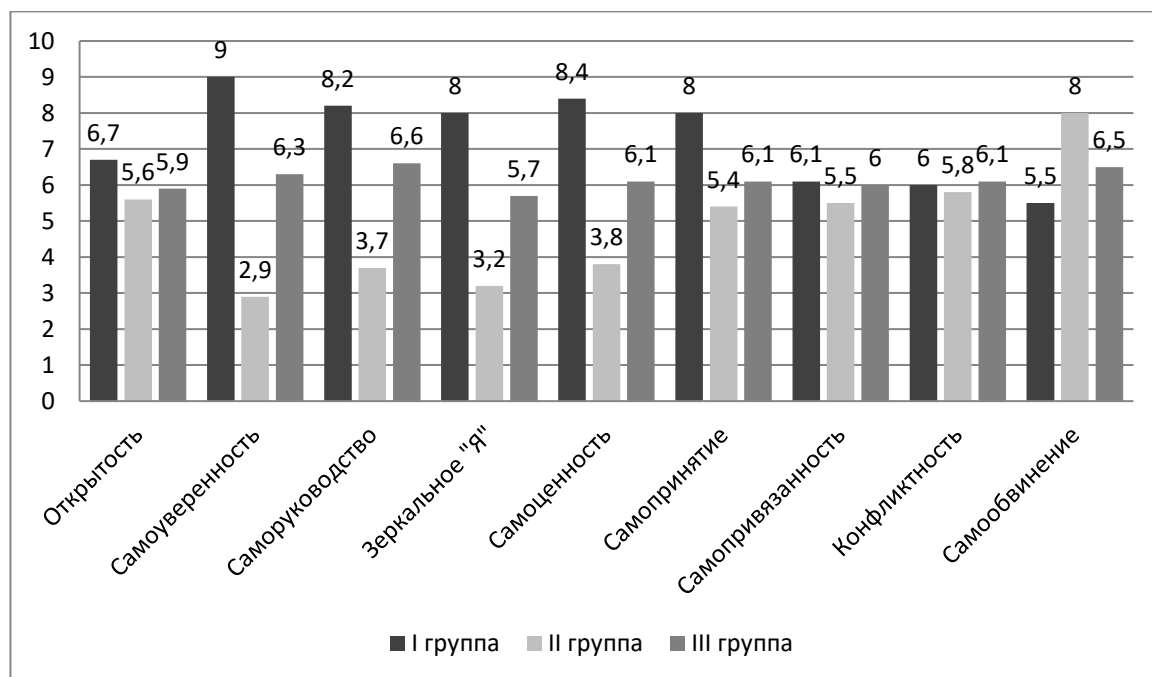


Рис.2.2.2. Показатели самоотношения у подростков с высокой, низкой и средней самооценкой (ср.знач.)

Примечание: I группа – высокая самооценка, II группа – низкая самооценка, III группа – средняя самооценка.

У подростков с высокой самооценкой наблюдается высокий уровень по шкале самоуверенность (ср.знач.=9), что свидетельствует о высокой смелости в общении, ощущении силы собственного «Я». Такие подростки уважают себя, довольны собой, своими начинаниями и достижениями. Препятствия, которые возникают на пути к достижению цели, воспринимаются как преодолимые. Шкала самообвинение имеет средний уровень (ср.знач.=5,5). Это свидетельствует о том, что у подростков с высоким уровнем самооценки избирательное отношение к себе. Обвинение себя за те или иные поступки и действия сочетается с выражением гнева, досады в адрес окружающих.

Шкала самооценности характеризуется высоким уровнем (ср.знач.=8,4). Это говорит о том, что подростки с высоким уровнем самооценки высоко оценивают свой духовный потенциал, они воспринимают себя как индивидуальность и высоко ценят собственную неповторимость. Кроме того, уверенность в себе помогает подросткам противостоять средовым воздействиям и рационально воспринимать критику в свой адрес. По шкале саморуководство у подростков с высокой самооценкой отмечается высокий уровень (ср.знач.=8,2). Это говорит о том, что подростки считают себя основным источником развития их личности. Они переживают собственное «Я» как внутренний стержень, который координирует и направляет всю активность, организует поведение и отношения с людьми, что делает его способным прогнозировать свои действия и последствия возникающих контактов с окружающими. Подростки способны оказывать сопротивление внешним влияниям.

Кроме того, подростки с высоким уровнем самооценки характеризуются высоким уровнем по шкале зеркальное «я» (ср.знач.=8). Такие подростки воспринимают себя как принятые другими. Они чувствуют, что их любят другие, ценят за их личные и духовные качества, за их действия

и поступки, за их приверженность групповым нормам и правилам. Подростки ощущают общительность, эмоциональную открытость к общению с другими, легкость установления деловых и личных контактов.

По шкале самопринятие у подростков отмечается высокий уровень (ср.знач.=8). Подростки с высоким уровнем самооценки воспринимают все аспекты своего «Я», принимают себя во всей полноте поведенческих проявлений. Они чувствуют сочувствие к себе, ко всем качествам своей личности. Подростки считают, что неудачи и конфликтные ситуации не дают оснований считать себя плохим человеком.

Подростки с высокой самооценкой отличаются средним уровнем открытости (ср.знач.=6,7), что указывает на избирательную позицию, половинчатость в оценках и анализе собственных поступков. В критических ситуациях они вынуждены преодолевать некоторую психологическую защиту при актуализации действенных мотивов поведения. Кроме того, у подростков с высоким уровнем самооценки наблюдается средний уровень по шкале самопривязанность (ср.знач.=6,1). Это означает, что подростки избирательно относятся к своим личностным свойствам, а так же указывает на стремление к изменению лишь некоторых своих качеств, при сохранении прочих других.

По шкале конфликтность у подростков с высоким уровнем самооценки отмечается средним уровнем (ср.знач.=6). Такие данные говорят о том, что у подростков отношение к себе и установка видеть себя зависит от степени адаптированности в ситуации. В привычных для себя условиях, особенности которых хорошо знакомы и прогнозируемы, у подростков наблюдаются положительный фон отношения к себе, признание своих достоинств и высокая оценка своих достижений. Однако, неожиданные трудности, возникающие дополнительные препятствия могут способствовать усилению недооценки собственных успехов.

В свою очередь, у подростков с низким уровнем самооценки наблюдаются высокие значения по шкале самообвинение (ср.знач.=8). Это

означает, что подростки с низкой самооценкой видят в себе, прежде всего, недостатки и готовы обвинять себя во всех своих ошибках и неудачах. Проблемные ситуации, конфликты в области общения актуализируют существующие психологические защиты, среди которых преобладают реакции защиты своего «Я» в форме порицания, осуждения себя или привлечения смягчающих обстоятельств. Установка на самообвинение сопровождается развитием внутреннего напряжения, ощущением невозможности удовлетворения основных потребностей.

Кроме того, у подростков с низким уровнем самооценки отмечается низкий уровень по шкале самоуверенность (ср.знач.=2,9). Такие данные отражают неуверенность подростков в своих возможностях, сомнение в своих способностях. Подростки сомневаются в способности преодолевать трудности и препятствия, достигать намеченные цели. Шкала конфликтность характеризуется средними значениями (ср.знач.=5,8). У подростков установка видеть себя зависит от степени адаптированности в ситуации. В привычных для себя условиях, особенности которых хорошо знакомы и прогнозируемы, у подростков наблюдается положительный фон отношения к себе, признание своих достоинств и высокая оценка своих достижений. Неожиданные трудности, возникающие дополнительные препятствия способствуют усилению недооценки собственных успехов.

Подростки с низким уровнем самооценки характеризуются средним значением по шкале открытости (ср.знач=5,6), что проявляется в необходимости преодолевать некоторую психологическую защиту при актуализации мотивов поведения в критических ситуациях. Также, у подростков с низким уровнем самооценки отмечаются средние значения по шкале самопривязанность (ср.знач.=5,5). Это указывает на стремление к изменению лишь некоторых своих качеств при сохранении прочих других.

По шкале самопринятие наблюдается низкий уровень (ср.знач.=5,4). Такие данные свидетельствует о том, что подростки с низким уровнем самооценки

излишне критично воспринимает себя, что указывает на общий негативный фон восприятия себя.

Необходимо отметить, что у подростков с низким уровнем самооценки низкие значения по шкале самоценности (ср.знач.=3,8). Это говорит о глубоких сомнениях подростков в уникальности своей личности, недооценки своего духовного «Я», что в свою очередь ослабляет сопротивление средовым влияниям. Повышенная чувствительность к замечаниям и критике окружающих в своей адрес делает подростков обидчивыми и ранимыми, склонными не доверять своей индивидуальности. По шкале саморегулирование наблюдается низкий уровень (ср.знач.=3,7). У подростков с низким уровнем самооценки недостаточен волевой контроль для преодоления внешних и внутренних препятствий на пути к достижению цели. Они признают внешние обстоятельства основным источником происходящего с ними. Шкала зеркальное «я» характеризуется низкими значениями (ср.знач.=3,2). Это означает, что подростки относятся к себе как к неспособному вызвать уважение у окружающих. Они не ожидают от других одобрения и поддержку.

В свою очередь, у подростков со средним уровнем самооценки шкала саморегулирование представлена средним уровнем (ср.знач.=6,6). Это означает, что подростки со средним уровнем самооценки раскрывают 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, подростки проявляют выраженную способность к личному контролю. В новых для себя ситуациях регуляторные возможности «Я» ослабевают, усиливается склонность к подчинению средовым воздействиям.

По шкале зеркальное «я» у подростков наблюдается средний уровень (ср.знач.=5,7). Они избирательно воспринимают отношения 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. По шкале самообвинения у подростков отмечается средний уровень (ср.знач.=6,5). Это еще раз подтверждает то, что у подростков со средним уровнем самооценки избирательное отношение к себе. Обвинения себя за те или иные поступки и действия сочетается с выражением гнева, досады в адрес окружающих.

Шкала самоуверенности характеризуется средними значениями (ср.знач.=6,3). Такие данные говорят о том, что подростки со средним уровнем самооценки в привычных для себя ситуациях сохраняют работоспособность, уверенность в себе, ориентацию на успех начинаний. При неожиданном появлении трудностей уверенность в себе снижается, нарастают тревога и беспокойство. Шкала самооценки представлена средним уровнем (ср.знач.=6,1). Подростки со средним уровнем самооценки отражают избирательное отношение к себе. Они признают уникальность и высоко оценивают ряд своих качеств, другие же качества явно недооценивают и поэтому при замечании окружающих испытывают чувство личной несостоятельности.

Кроме того, подростки со средним уровнем самооценки характеризуются средними значениями по шкале самопринятия (ср.знач.=6,1). Подростки принимают не все свои достоинства и критикуют не все свои недостатки. Шкала конфликтности представлена средними значениями (ср.знач.=6,1). У подростков установка видеть себя зависит от степени адаптированности в ситуации. В привычных для себя условиях, особенности которых хорошо знакомы и прогнозируемы, у подростков наблюдается положительный фон отношения к себе, признание своих достоинств и высокая оценка своих достижений. Неожиданные трудности, возникающие дополнительные препятствия способствуют усилению недооценки собственных успехов.

По шкале самопривязанности наблюдаются средние значения (ср.знач.=6). Это указывает на избирательность отношения к своим

личностным свойствам, на стремление к изменению лишь некоторых своих качеств при сохранении прочих других. У подростков со средним уровнем самооценки отмечаются средние показатели по шкале открытости (ср.знач.=5,9). Это свидетельствует об избирательном отношении подростков к себе. Они преодолевают некоторые психологические защиты при актуализации других, особенно в критических ситуациях.

Таким образом, подростки с высоким уровнем самооценки характеризуются выраженной самоуверенностью, проявляют высокую смелость в общении. Уверенность в себе позволяет им рационально воспринимать критику в свой адрес. Подростки уважают себя и довольны собой, высоко ценят богатство своего внутреннего мира и ценят собственную неповторимость и индивидуальность. Они считают себя основным источником развития своей личности, который координирует и направляет всю их активность, организует поведение и отношения с людьми. Подростки чувствуют любовь окружающих, а так же, что их ценят за совершаемые поступки и личные качества. Ощущение общительности и эмоциональной открытости позволяет подросткам легко устанавливать контакты. Кроме того, препятствия, которые возникают на пути к достижению цели, воспринимаются подростками преодолимыми, а проблемы, затрагивающие их, переживаются недолго.

В свою очередь подростки с низким уровнем самооценки неуверенны в себе, сомневаются в своих возможностях и способностях. Кроме того, подростки часто не доверяют своим решениям, что приводит к нерешительности в преодолении трудностей и достижении намеченных целей. Подростки подвластны внешним обстоятельствам и событиям. Волевой контроль недостаточен для преодоления внешних и внутренних препятствий на пути к достижению цели. Подростки считают, что неспособны вызвать уважение у окружающих. В то же время у подростков с низкой самооценкой отсутствует умение критически оценивать самих себя,

они очень чувствительно относятся к критике и замечаниям в свой адрес, ранимы, отрицают свою индивидуальность, поэтому видят в себе, как правило, только недостатки, во всех своих промахах и неудачах винят себя. Данные результаты указывают на возможную дезадаптацию подростков с низкой самооценкой и, как следствие, необходимости оказания им психологической помощи.

Подростки со средним уровнем самооценки отличаются избирательным отношением к себе. В привычных для себя ситуациях подростки сохраняют работоспособность и уверенность в себе, а так же проявляют выраженную способность к личному контролю. При неожиданном появлении трудностей уверенность в себе снижается, нарастает тревога и беспокойство, а так же усиливается склонность к подчинению средовым воздействиям. В то же время, подростки принимают не все свои достоинства и критикуют не все свои недостатки. Обвиняя себя за те или иные поступки, могут выражать гнев и досаду в адрес окружающих.

В результате статистического анализа были установлены значимые различия между группами подростков с высокой, низкой и средней самооценкой по шкале: самоуверенность ($H=36,2$; $p \leq 0,001$), саморукводство ($H=26,05$; $p \leq 0,001$), зеркальное «я» ($H=31,9$; $p \leq 0,001$), самооценность ($H=20,8$; $p \leq 0,001$), самопринятие ($H=12,4$; $p \leq 0,01$), самообвинение ($H=15,2$; $p \leq 0,001$) (Приложение 9, Табл.5).

Далее мы изучили копинг-стратегии, применяемые подростками с высоким, низким и средним уровнем самооценки. Результаты представлены на рисунке 2.2.3.

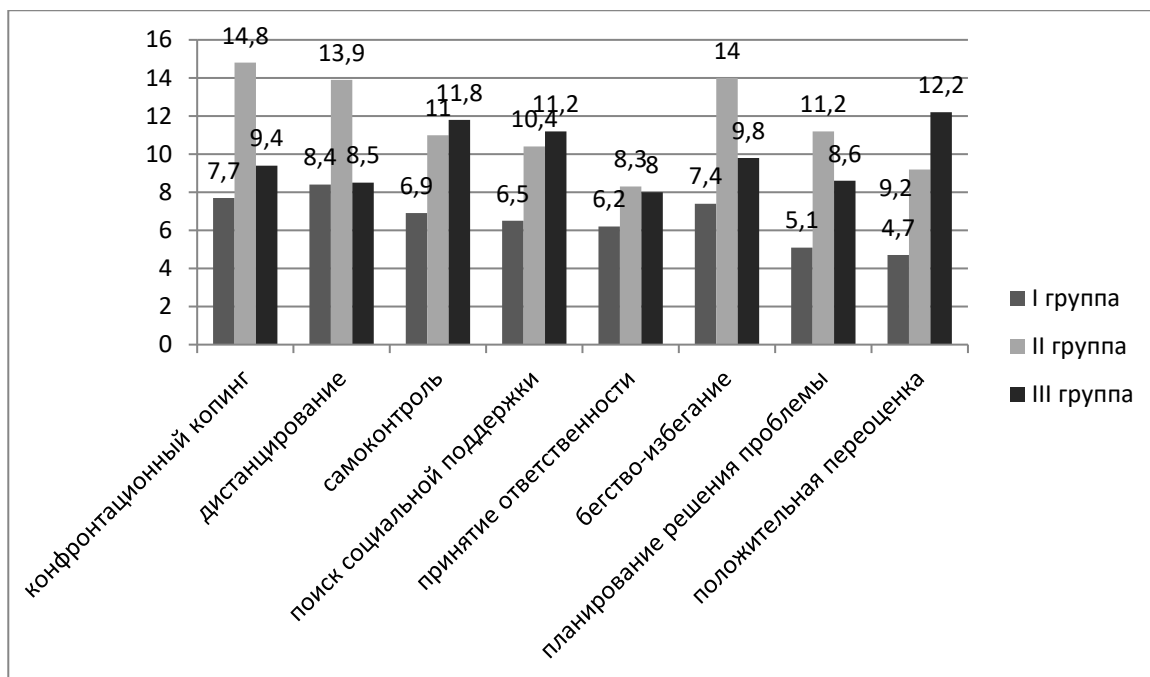


Рис.2.2.3. Показатели копинг-стратегий у подростков с высоким, низким и средним уровнем самооценки (ср.знач.)

Примечание: I группа – высокая самооценка, II группа – низкая самооценка, III группа – средняя самооценка.

Подростки с высокой самооценкой отличаются низким уровнем напряженности копинга самоконтроль (ср.знач. =6,9). Это значит, что подростки преодолевают негативные переживания в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на оценку ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию, все это способствует избеганию эмоциогенных импульсивных поступков и преобладание рационального подхода к проблемным ситуациям. Кроме того, подростки данной группы характеризуются низким уровнем напряженности копинга положительная переоценка (ср.знач. =4,7). Это значит, преодолевают негативные переживания в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, а так же воспринимают трудную жизненную ситуацию как стимул для личностного роста.

Стратегия поиск социальной поддержки характеризуется низким уровнем напряженности у подростков с высокой самооценкой (ср.знач.=6,5). Подростки данной группы при разрешении проблемной ситуации

используют внешние ресурсы, обращаясь за рекомендациями к экспертам и знакомым, владеющим с точки зрения подростка необходимыми знаниями. Стратегия принятия ответственности представлена низким уровнем напряженности в данной группе (ср.знач.=6,2). Это свидетельствует о том, что оказавшись в трудной жизненной ситуации, подростки признают свою роль в возникновении проблемы и ответственности за ее решение. Кроме того, подростки анализируют свое поведение и ищут причины возникших трудностей в личных ошибках и недостатках. А так же, стремятся к пониманию зависимости между собственными действиями и их последствиями.

Необходимо отметить, что подростки с низким уровнем самооценки характеризуются низким уровнем напряженности копинг-стратегии планирование решения проблемы (ср.знач.=5,1). Респонденты данной группы преодолевают проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, планируют свои действия с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов. Высокой напряженности копингов в данной группе не выявлено.

В группе с низкой самооценкой наблюдается высокая напряженность конфронтационного копинга (ср.знач.=14,8). Такие данные говорят о том, что подростки характеризуются импульсивностью в поведении. Кроме того, у них возникают трудности в планировании действий, а так же, в прогнозировании результатов действия. Такое поведение приводит к недостаточной целенаправленности и рациональной обоснованности действий в проблемной ситуации.

Подростки данной группы характеризуются высоким уровнем напряженности копинга дистанцирование (ср.знач.=13,9). Это свидетельствует о том, подростки с низким уровнем самооценки преодолевают негативные переживания с проблемой за счет субъективного снижения её значимости. Для них характерно переключение внимания,

отстранение, юмор, вследствие чего подростки недооценивают возможности эффективного совладания с проблемной ситуацией.

Необходимо отметить, что копинг бегство-избегание в группе подростков с низкой самооценкой представлен высокой напряженностью (ср.знач.=14). Подростки справляются с негативными переживаниями в связи с трудной жизненной ситуацией за счет игнорирования проблемы, её отрицания. А так же, подростки уклоняются от ответственности и действий по разрешению возникших трудностей с целью снижения эмоционального напряжения. В данной группе подростков с низким уровнем напряженности копингов выявлено не было.

Подростки со средним уровнем самооценки находятся в пограничном состоянии, все копинг-стратегии имеют средний уровень напряженности. Это означает, что подросткам данной категории не всегда удается рационально справиться с трудными жизненными ситуациями.

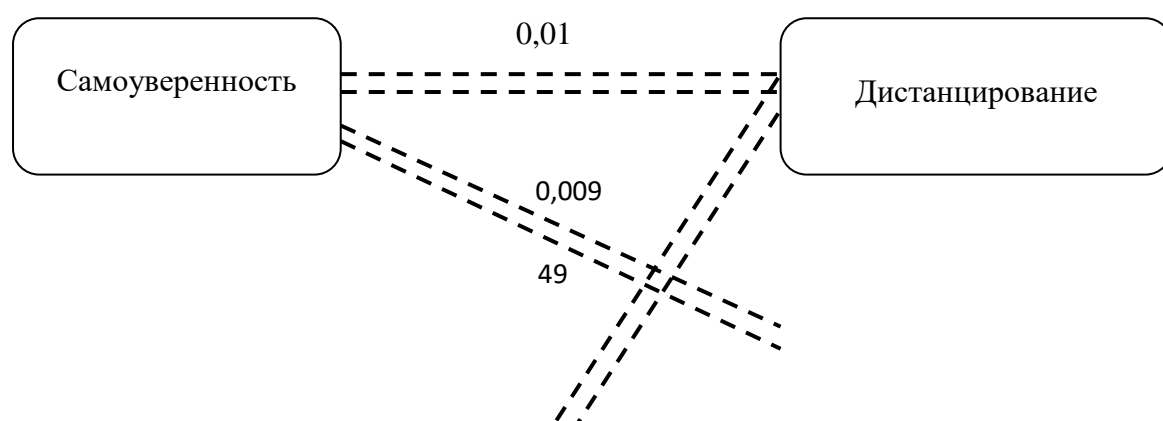
Таким образом, подростки с высоким уровнем самооценки, столкнувшись с проблемами целенаправленно подавляют и сдерживают эмоции, связанные с негативными переживаниями по поводу трудной жизненной ситуации, вследствие чего снижается вероятность влияния эмоций при выборе стратегии поведения. Это позволяет избежать эмоциогенных импульсивных поступков и рационально решить проблемную ситуацию.

Так же, у подростков с высоким уровнем самооценки, столкнувшись с проблемой, может возникать потребность в эмоциональной поддержке, проявляющаяся в стремлении быть выслушанным, разделить с кем-либо свои переживания. В этих случаях им характерно ориентированность на взаимодействие с другими людьми, обращение за рекомендациями к знакомым, владеющим с точки зрения подростков необходимыми знаниями. Как следствие, появляется возможность разрешить проблемную ситуацию с помощью внешних ресурсов.

Кроме того, подростки с высоким уровнем самооценки воспринимают трудную жизненную ситуацию как стимул для личностного роста. А так же, признают свою роль в возникновении проблемы и ответственности за её решение, что позволяет им проанализировать ситуацию, возможные варианты поведения и выработать стратегию разрешения проблемы. В свою очередь подростки с низким уровнем самооценки при столкновении с проблемой отрицают её, уклоняются, субъективно снижают её значимость, что позволяют им преодолеть негативные переживания, связанные с проблемой. Как следствие, у подростков возникают трудности в планировании действий и прогнозировании результата, что не позволяет конструктивно разрешить проблему. Подростки со средним уровнем самооценки в зависимости от ситуации могут использовать те или иные стратегии преодоления проблемы. Именно поэтому им не всегда удаётся справиться с трудной жизненной ситуацией конструктивно.

В результате статистической обработки были установлены значимые различия между группами подростков с высоким, низким и средним уровнем самооценки в использовании копинг-стратегий в трудных жизненных ситуациях. В данном случае наблюдаются различия по следующим шкалам: конфронтационный копинг ($H=15,29$; $p \leq 0,001$), дистанцирование ($H=15,51$; $p \leq 0,001$), самоконтроль ($H=18,07$; $p \leq 0,001$), поиск социальной поддержки ($H=15,17$; $p \leq 0,001$), принятие ответственности ($H=6,83$; $p \leq 0,05$), бегство-избегание ($H=21,09$; $p \leq 0,001$), положительная переоценка ($H=17,45$; $p \leq 0,001$) (Приложение 9. Табл.6).

С целью доказательства гипотезы исследования был проведен корреляционный анализ. На рисунке 2.2.4. отражены корреляционные связи между показателями самооценки, самоотношения и копинг-стратегиями.



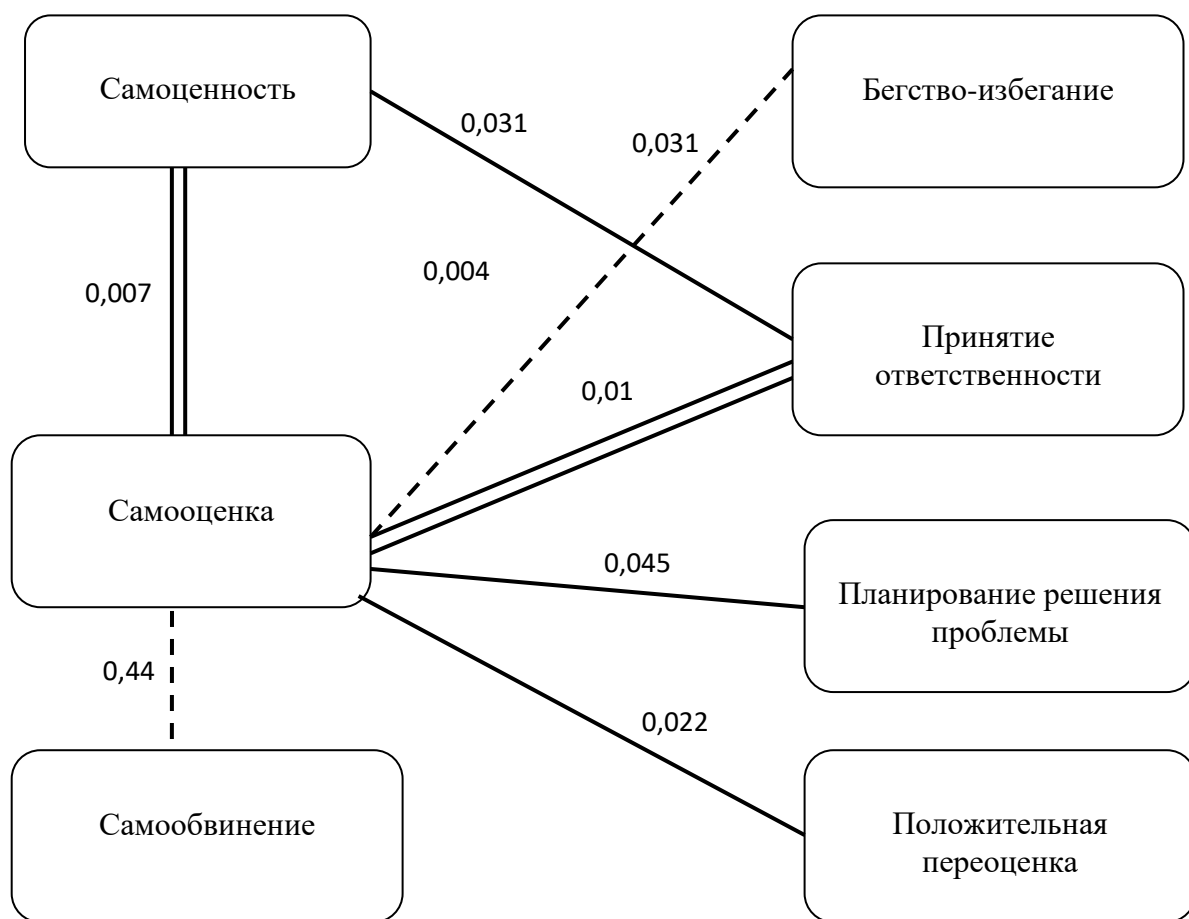


Рис. 2.2.4. Корреляционная плеяда показателей самооценки, самоотношения и копинг-стратегий

Примечание. Условные обозначения:

- Положительная корреляция ($p \leq 0,05$);
- - - - Отрицательная корреляция ($p \leq 0,05$);
- === Положительная корреляция ($p \leq 0,01$);
- - - - - Отрицательная корреляция ($p \leq 0,01$).

В результате корреляционного анализа была установлена связь между показателями самоотношения и копинг-стратегиями подростков (Приложение 10. Табл.7). Так, самоуверенность тесно связана с дистанцированием ($r_s = -0,473$; $p \leq 0,01$). При повышении самоуверенности использование стратегии дистанцирования уменьшается, и наоборот. Как следствие, ощущение силы собственного «Я», уважение к себе, удовлетворенность собой, своими начинаниями и достижениями позволят подросткам не отстраняться от проблемы и не преодолевать негативные переживания в связи с трудной жизненной ситуацией за счет субъективного

снижения её значимости, а конструктивно справляться с возникшими трудностями.

Кроме того, самоуверенность связана с копингом бегство-избегание ($r_s = -,616$; $p \leq 0,01$). При повышении самоуверенности использование стратегии бегство-избегание уменьшается, и наоборот. Это значит, что ощущение своей компетентности и способности решать многие жизненные вопросы, уверенность в своих силах будет способствовать подросткам преодолевать сложную ситуацию не с помощью отрицания проблемы и уклонения от неё, а посредством конструктивных форм поведения. Можно предположить, что подростки будут анализировать ситуацию, искать пути решения проблемы.

Далее необходимо отметить, что самооценку тесно связано с принятием ответственности ($r_s = ,123$; $p \leq 0,05$) и с самооценкой ($r_s = ,593$; $p \leq 0,01$). Так, при повышении самооценки вероятность использования стратегии принятия ответственности увеличивается, и наоборот. А так же, при повышении самооценки самооценка подростков повышается, и наоборот. Такие данные могут свидетельствовать о том, что ощущение ценности собственной личности, принятие себя как индивидуальности и высокая оценка собственной неповторимости способствуют признанию подростками своей роли в возникновении трудной жизненной ситуации, а так же ответственности за её решение. Как следствие, подростки стремятся к пониманию зависимости между собственными действиями и их последствиями, готовности анализировать свое поведение.

Необходимо подчеркнуть, что самообвинение связано с самооценкой ($r_s = -,596$; $p \leq 0,05$). При повышении самообвинения самооценка понижается, и наоборот. Это значит, что видеть в себе только недостатки и готовность поставить себе в вину все свои промахи и неудачи ведет подростков к чрезмерной критичности по отношению к себе, сверхчувствительной критике и хронической нерешительности. Кроме того, самооценка тесно связана с дистанцированием ($r_s = -,415$; $p \leq 0,01$) и с бегством-избеганием ($r_s = -,599$; $p \leq 0,05$). Такая связь обусловлена тем, что подростки с высокой самооценкой

критично относятся к себе, реалистично оценивают свои поступки, в трудных ситуациях ориентированы на успех. В свою очередь, дистанцирование и бегство-избегание характеризуются отстраненностью от проблемы, уклонением, обесцениванием трудной ситуации, тем самым подростки недооценивают своих возможностей при решении проблемы. Именно поэтому, повышая самооценку, вероятность использования стратегии дистанцирования и бегства-избегания будет снижаться.

Далее следует отметить, что стратегия принятия ответственности связана с самооценкой ($r_s = ,371$; $p \leq 0,01$). Можно предположить, что признание подростками своей роли в возникновении проблемы и ответственности за её решение, а так же стремление личности к пониманию зависимости между собственными действиями и их последствиями, готовность анализировать свое поведение способствует тому, что подростки более реально смотрят на собственные успехи и неудачи, ставя перед собой реалистичные цели и достигать их. И в трудной жизненной ситуации подростки будут ориентированы на успех, что позволит им быстро справиться с проблемой.

Так же, стратегия планирования решения проблемы имеет прямую связь с самооценкой ($r_s = ,437$; $p \leq 0,05$). Такие данные свидетельствуют о том, что преодоление проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения будет стимулировать подростка ставить перед собой реалистичные цели и достигать их. Кроме того, выработка стратегии разрешения проблемы ориентирует подростка на успех в разрешении трудной жизненной ситуации.

Необходимо подчеркнуть, стратегия положительной переоценки тесно связана с самооценкой ($r_s = ,337$; $p \leq 0,05$). Это значит, что преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления будет рассматриваться подростками как стимул для личностного роста. Как следствие, подростки будут более ориентированы на успех, что позволит им быстро справиться с проблемой.

Таким образом, подростки с высокой (оптимальной) самооценкой в большей степени используют адаптивные копинг-стратегии: положительная переоценка, планирование решения проблемы, принятия ответственности, поиск социальной поддержки, самоконтроль. В свою очередь, подростки с низкой самооценкой чаще прибегают к неадаптивным вариантам копинга: дистанцирование, бегство-избегание, конфронтация.

2.3. Программа повышения самооценки у подростков с учетом особенностей их копинг-стратегий

Цель программы: повышение самооценки у подростков с учетом особенностей их копинг-стратегий.

Задачи программы:

- 1. Снижение тенденции к самообвинению.**
- 2. Повышение уверенности в своих возможностях.**
- 3. Повышение саморегуляции и самоконтроля.**
- 4. Формирование социально-коммуникативных компетенций.**

Критерии отбора в группу.

На основе результатов диагностики. В группу включаются подростки с низким уровнем самооценки, неуверенностью в себе, неустойчивым самоотношением и преобладанием неэффективных копинг-стратегий при разрешении проблемной ситуации.

Реализация программы предполагает: активное включение участников в совместную деятельность, выполнение индивидуальной работы, рефлексию, коллективное обсуждение успехов и достижений, трудностей и неудач участников, гармонизацию эмоционального состояния, снятие тревоги и напряжения.

Блоки программы

- 1. Снижение уровня эмоционального напряжения подростков.**
- 2. Формирование позитивной Я-концепции.**

3. Повышение уровня социально-психологических компетенций.

Критерии эффективности программы

- ✓ Приобретение умений и навыков конструктивно строить общение, избегать эмоциональных конфликтов.
- ✓ Повышение показателей самоотношения: самоуверенности, саморуководства, ожидания положительного отношения от других, самооценности.
- ✓ Развитие рефлексии.

Организация занятий. Развивающая программа предназначена для работы с подростками в возрасте 14-16 лет. Количество участников – 11. Проводится 10 занятий продолжительностью каждого – 45 минут. Занятия проходят 1 раз в неделю.

Структура занятия:

1. Ритуал приветствия (позволяет создать атмосферу группового доверия и принятия).
2. Разминка - воздействие на эмоциональное состояние.
3. Основное содержание занятий – совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного занятия.
4. Рефлексия: выражение эмоционального отношения к занятию.
5. Ритуал прощания (по аналогии с ритуалом приветствия)

(Приложение 13).

6. План реализации программы повышения самооценки у подростков с учетом особенностей их копинг-стратегий представлен в таблице 2.3.1.

Таблица 2.3.1.

Программа повышения самооценки у подростков с учетом особенностей их копинг-стратегий

Занятия		Цели занятия	Упражнения	Время
Блок 1. «Снижение уровня психоэмоционального напряжения»	Занятие 1	1. Знакомство участников группы друг с другом. 2. Установление правил	«Активный Александр, Бодрый Борис, Веселая	45 мин.

подростков»		работы в группе, формирование доброжелательной обстановки. 3. Установление личных границ при взаимодействии в упражнениях.	Вероника» «Принятие правил групповой работы» «Молчанка-говорилка» «Установление дистанции»	
	Занятие 2	Обучить способам снятия психоэмоционального напряжения	«Ливень» «Учимся расслабляться 1» «Учимся расслабляться 2» «Напряжение - расслабление 1»	45 мин.
	Занятие 3	Снижение тенденции к самообвинению	«Поменяйтесь местами те,...» «Ассоциации» «Счетчик виноватых мыслей» «Мои ресурсы» «Закончи фразу»	45 мин.
Блок 2. «Формирование позитивной Я-концепции»	Занятие 4	Формирование позитивного отношения к себе, самоуважение и принятие себя, ощущения собственной ценности.	«Приветствие» «Безусловное принятие себя» «Все мои радости и печали» «Ваши ценные качества»	45 мин.
	Занятие 5	Активизировать процесс самопознания, углубления процессов самораскрытия.	«Приветствие в зеркале» «Один Шаг во времени» «Мои достижения»	45 мин.

Таблица 2.3.1.

Программа повышения самооценки у подростков с учетом особенностей их копинг-стратегий

Занятия		Цели занятия	Упражнения	Время
Блок 2. «Формирование позитивной Я-концепции»	Занятие 6	Способствовать повышению самооценки	«Рукопожатие» «Вот такой Я» «Я в лучах солнца» «Я великий мастер...» «До следующей встречи»	45 мин.
	Занятие 7	Обучение адаптивным	«Битвы на шарах»	45

		стратегиям решения проблем и саморегуляции.	«Разрешение проблемных ситуаций» «Вынужденный выбор»	мин.
Блок 3. «Повышение уровня социально-психологических компетенций»	Занятие 8	1. Создать условия для преодоления участниками возможных психологических барьеров. 2. Способствовать формированию навыков общения, установления контакта.	«Сиамские близнецы» «Счет до десяти» «Дискуссия»	45 мин.
	Занятие 9	Способствовать формированию у участников группы аттракции при вступлении в контакт.	«Я начинаю разговор» «Эмоция»	45 мин.
	Занятие 10	1. Закрепить полученные навыки конструктивно строить общение. 2. Способствовать благополучному выходу участников из рабочей группы.	«Броуновское движение» «Формирование аттракции» «Письмо будущему себе» «Незаконченные предложения»	45 мин.

2.4. Анализ эффективности программы психокоррекции самооценки подростков с учетом особенностей их копинг-стратегий

После реализации психокоррекционной программы было проведено повторное психодиагностическое обследование испытуемых экспериментальной группы.

В результате обследования было установлено, что в экспериментальной группе произошли сдвиги в системе их самоотношения (Рис. 2.4.1.).

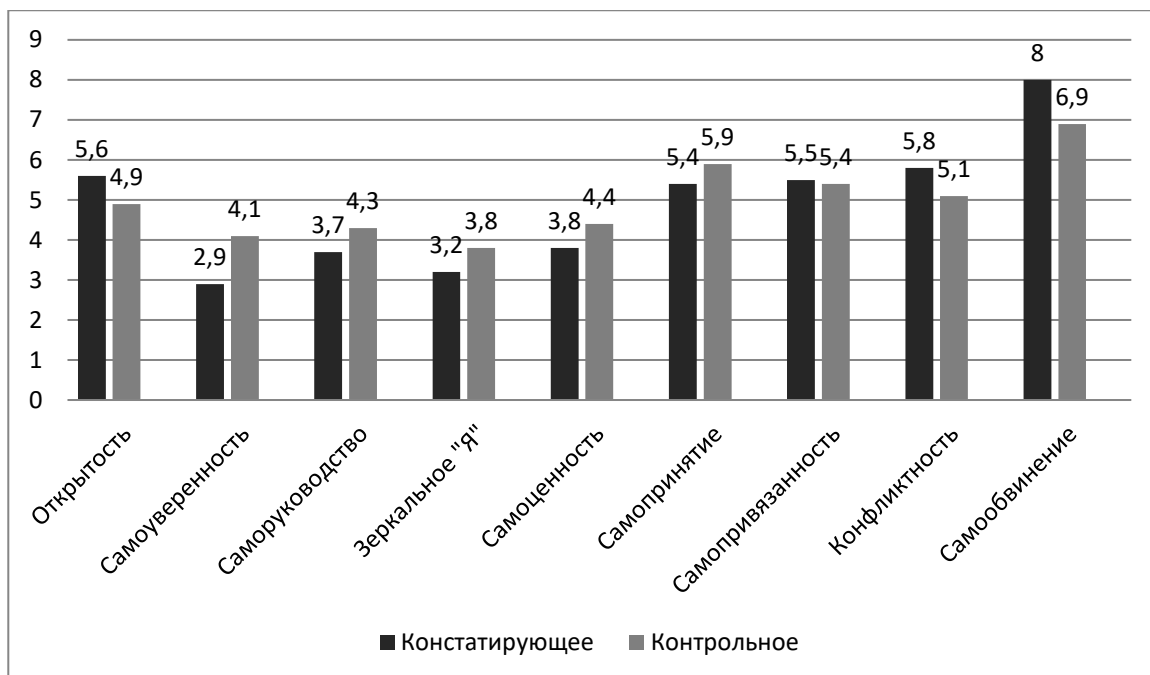


Рис.2.4.1. Показатели самоотношения у подростков экспериментальной группы до и после экспериментального воздействия (в баллах, ср. знач.)

В ходе статистического анализа были установлены статистически значимые различия в экспериментальной группе до и после экспериментального воздействия по следующим шкалам: открытость ($p \leq 0,05$), самоуверенность ($p \leq 0,05$), самоценность ($p \leq 0,05$), самопринятие ($p \leq 0,05$), конфликтность ($p \leq 0,05$), самообвинение ($p \leq 0,01$) (Приложение 11, Табл. 8).

С помощью упражнений подростки открыто выражали свои мысли и чувства в процессе работы, научились слышать и принимать точку зрения собеседника, стали более уверены в себе. Установление тесного психологического контакта способствовало снижению уровня тревожности и напряженности.

Результаты беседы с респондентами показали, что их включение в группу психокоррекции позволило снизить негативный фон в отношении к себе, сформировать позитивную самооценку, повысить самоэффективность и ответственность с точки зрения осмысленности и осознанности. Подростки экспериментальной группы имели определенные предпосылки для принятия себя такими, какие они есть: со всеми преимуществами и недостатками.

Установленные статистически значимые различия в экспериментальной группе до и после экспериментального воздействия позволяют говорить об эффективности разработанной нами коррекционной программы и, как следствие, качественных изменениях в структуре самоотношения и самопознания у подростков экспериментальной группы.

В результате обследования в экспериментальной группе произошли сдвиги в использовании копинг-стратегий подростками. Для наглядности представим результаты экспериментальной группы до и после участия в психокоррекционной программе на рисунке 2.4.2.

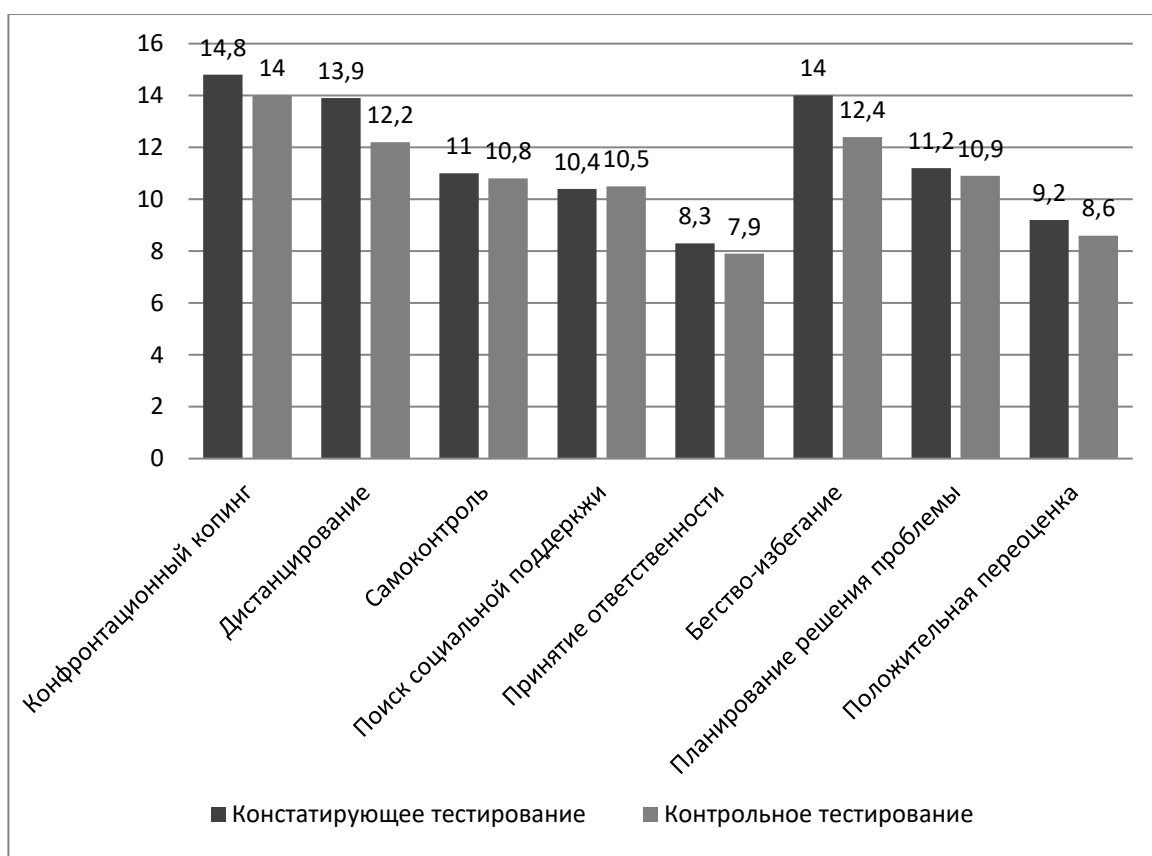


Рис.2.4.2. Показатели копинг-стратегий у подростков экспериментальной группы до и после экспериментального воздействия (в баллах, ср. знач.)

Выявлены статистически значимые различия в экспериментальной группе до и после экспериментального воздействия по использованию следующих копинг-стратегий: дистанцирование ($p \leq 0,05$), самоконтроль ($p \leq 0,01$), принятие ответственности ($p \leq 0,05$), бегство-избегание ($p \leq 0,01$) (Приложение 12, Табл. 9).

Наблюдается снижение использования неадаптивных копинг-стратегий подростков экспериментальной группы. Особенно выражены сдвиги по шкалам дистанцирование и бегство-избегание. Моделирование в игре сюжеты жизненных ситуаций, проигрывание их и поиск способов решения способствовали разрешению трудных жизненных ситуаций в реальной жизни. Кроме того, в сюжетно-ролевой игре подростки развили эффективные стратегии совладающего поведения.

Подростки экспериментальной группы в ходе беседы говорят о том, что им легче стало преодолевать трудности. Если раньше они в проблемной ситуации действовали по типу уклонения, отрицания проблемы, то сейчас речь идёт о целенаправленном анализе ситуации и возможных вариантов поведения, и как следствие конструктивное разрешение проблемы.

Таким образом, в результате реализации программы были замечены положительные сдвиги по многим шкалам самооотношения. Особенно следует отметить, сдвиги с низких значений до средних по шкалам самоуверенность, саморуководство, самооценность, самообвинение. Это значит, что подростки стали более уверенны в себе, в привычных условиях существования они сохраняют работоспособность и уверенность в своих силах. Однако при появлении трудностей у подростков нарастает тревога и беспокойство, и как следствие уверенность снижается. Кроме того, в привычных ситуациях, подростки стали проявлять способность к личному контролю, и стали менее подчинены средовым воздействиям. Так же, у подростков снизилось чувство вины в свой адрес по поводу всех трудностей и неудач. Обвинения себя за те или иные поступки и действия сочетается с выражением гнева и досады в адрес окружающих. Кроме того, у подростков произошли сдвиги в использовании копинг-стратегий в трудных жизненных ситуациях. Подростки стали более рационально подходить к возникшим трудностям, анализировать ситуации и находить верный способ поведения в сложившейся ситуации.

Итак, результаты исследования свидетельствуют о наличии различий в показателях экспериментальной группы до и после участия в коррекционной программе. Результаты математической статистики позволяют говорить об эффективности разработанной нами психокоррекционной программы, направленной на формирование адаптивных копинг-стратегий у подростков за счёт повышения у них самооценки.

Подводя итоги, следует сказать, что на начальных этапах работы, исследовав уровень самооценки подростков, были сформированы три исследуемые выборки: I группа – подростки с высокой самооценкой, II группа – подростки с низкой самооценкой, III группа – подростки со средней самооценкой. Было выявлено, что подростки с высоким уровнем самооценки характеризуются выраженной самоуверенностью, проявляют высокую смелость в общении. Уверенность в себе позволяет им рационально воспринимать критику в свой адрес. Подростки уважают себя и довольны собой, высоко ценят богатство своего внутреннего мира и ценят собственную неповторимость и индивидуальность. Они считают себя основным источником развития своей личности, который координирует и направляет всю их активность, организует поведение и отношения с людьми. Подростки чувствуют любовь окружающих, а так же, что их ценят за совершаемые поступки и личные качества. Ощущение общительности и эмоциональной открытости позволяет подросткам легко устанавливать контакты. Кроме того, препятствия, которые возникают на пути к достижению цели, воспринимаются подростками преодолимыми, а проблемы, затрагивающие их, переживаются недолго.

В свою очередь подростки с низким уровнем самооценки неуверенны в себе, сомневаются в своих возможностях и способностях. Кроме того, подростки часто не доверяют своим решениям, что приводит к нерешительности в преодолении трудностей и достижении намеченных целей. Подростки подвластны внешним обстоятельствам и событиям. Волевой контроль недостаточен для преодоления внешних и внутренних

препятствий на пути к достижению цели. Подростки считают, что неспособны вызвать уважение у окружающих. В то же время у подростков с низкой самооценкой отсутствует умение критически оценивать самих себя, они очень чувствительно относятся к критике и замечаниям в свой адрес, ранимы, отрицают свою индивидуальность, поэтому видят в себе, как правило, только недостатки, во всех своих промахах и неудачах винят себя.

Подростки со средним уровнем самооценки отличаются избирательным отношением к себе. В привычных для себя ситуациях подростки сохраняют работоспособность и уверенность в себе, а так же проявляют выраженную способность к личному контролю. При неожиданном появлении трудностей уверенность в себе снижается, нарастает тревога и беспокойство, а так же усиливается склонность к подчинению средовым воздействиям. В то же время, подростки принимают не все свои достоинства и критикуют не все свои недостатки. Обвиняя себя за те или иные поступки, могут выражать гнев и досаду в адрес окружающих. Кроме того, были выявлены значимые различия между группами подростков с высоким, низким и средним уровнем самооценки по шкале «самоуверенность», «саморуководство», «зеркальное «я», «самоценность», «самопринятие», «самообвинение».

Далее мы изучили копинг-стратегии, применяемые подростками с высоким, низким и средним уровнем самооценки. Было выявлено, что подростки с высоким уровнем самооценки столкнувшись с проблемами целенаправленно подавляют и сдерживают эмоции, связанные в негативными переживаниями по поводу трудной жизненной ситуации, вследствие чего снижается вероятность влияния эмоций при выборе стратегии поведения. Это позволяет избежать эмоциогенных импульсивных поступков и рационально решить проблемную ситуацию.

Так же, у подростков с высоким уровнем самооценки, столкнувшись с проблемой, может возникать потребность в эмоциональной поддержке, проявляющаяся в стремлении быть выслушанным, разделить с кем-либо свои

переживания. В этих случаях им характерно ориентированность на взаимодействие с другими людьми, обращение за рекомендациями к знакомым, владеющим с точки зрения подростков необходимыми знаниями. Как следствие, появляется возможность разрешить проблемную ситуацию с помощью внешних ресурсов. Кроме того, подростки с высоким уровнем самооценки воспринимают трудную жизненную ситуацию как стимул для личностного роста. А так же, признают свою роль в возникновении проблемы и ответственности за её решение, что позволяет им проанализировать ситуацию, возможные варианты поведения и выработать стратегию разрешения проблемы.

В свою очередь подростки с низким уровнем самооценки при столкновении с проблемой отрицают её, уклоняются, субъективно снижают её значимость, что позволяют им преодолеть негативные переживания, связанные с проблемой. Как следствие, у подростков возникают трудности в планировании действий и прогнозировании результата, что не позволяет конструктивно разрешить проблему. Подростки со средним уровнем самооценки в зависимости от ситуации могут использовать те или иные стратегии преодоления проблемы. Именно поэтому им не всегда удаётся справиться в трудной жизненной ситуации конструктивно.

В результате статистической обработки были установлены значимые различия между группами подростков с высоким, низким и средним уровнем самооценки в использовании копинг-стратегий в трудных жизненных ситуациях. В данном случае различия по следующим шкалам: конфронтационный копинг, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, положительная переоценка.

По итогам корреляционного анализа было установлено, что подростки с высокой (оптимальной) самооценкой в большей степени используют адаптивные копинг-стратегии: положительная переоценка, планирование решения проблемы, принятие ответственности, поиск социальной

поддержки, самоконтроль. В свою очередь, подростки с низкой самооценкой чаще прибегают к неадаптивным вариантам копинга: дистанцирование, бегство-избегание, конфронтация.

В результате реализации программы были замечены положительные сдвиги по многим шкалам самоотношения. Особенно следует отметить, сдвиги с низких значений до средних по шкалам самоуверенность, саморуководство, самооценочность, самообвинение. Это значит, что подростки стали более уверенны в себе, в привычных условиях существования они сохраняют работоспособность и уверенность в своих силах. Однако при появлении трудностей у подростков нарастает тревога и беспокойство, и как следствие уверенность снижается. Кроме того, в привычных ситуациях, подростки стали проявлять способность к личному контролю, и стали менее подчинены средовым воздействиям. Так же, у подростков снизилось чувство вины в свой адрес по поводу всех трудностей и неудач. Обвинения себя за те или иные поступки и действия сочетается с выражением гнева и досады в адрес окружающих. Кроме того, у подростков произошли сдвиги в использовании копинг-стратегий в трудных жизненных ситуациях. Подростки стали более рационально подходить к возникшим трудностям, анализировать ситуации и находить верный способ поведения в сложившейся ситуации.

Результаты исследования свидетельствуют о наличии различий в экспериментальной группе до и после участия в коррекционной программе. Выдвинутая гипотеза подтвердилась: существуют различия в применении копинг-стратегий подростками с разным уровнем самооценки: при низкой самооценке подростки в большей степени прибегают к неадаптивным вариантам копинг-стратегий поведения (дистанцирование, бегство-избегание конфронтация); при высокой самооценке подростки предпочитают использовать преимущественно адаптивные копинг-стратегии (принятие ответственности, поиск социальной поддержки, положительная переоценка, планирование решения проблемы, самоконтроль).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенный теоретический анализ литературы показал, что проблема копинг-стратегий в подростковом возрасте не теряет своей актуальности. Совладающее поведение, согласно Р. Лазарусу, – это стратегии действий, предпринимаемые индивидом в ситуациях психологической угрозы физическому, личностному и социальному благополучию, осуществляемые в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах функционирования личности и ведущие к успешной или менее успешной адаптации.

Самооценка представляет собой знание индивида о самом себе и отношении к себе. Она включает в себя выделение, осознание и оценку человеком собственных знаний, умений, навыков, поступков, качеств, целей и мотивов собственного поведения. Самооценка в своём развитии проходит ряд уровней и от того, какую форму она примет (адекватную, завышенную или заниженную) во многом зависит стимулирование или подавление индивидом собственной активности. Согласно точке зрения В.В. Столина и С.Р. Пантелеева, самооценка в качестве подсистемы входит в структуру самоотношения наряду с подсистемой эмоционально-ценностных отношений. Совокупность самооценок, в первую очередь, связана с оценкой личностью возможности успешной реализации целей деятельности, которые она перед собой ставит, тогда как компонент эмоционально-ценностных отношений, прежде всего, отражает смыслообразующие процессы, т.е. значимость, степень важности этих целей и возможностей их достижения для человека.

Подростковый возраст характеризуется стремлением к самостоятельному решению задач и вопросов, специфическими чертами копинг-стратегий подростков является направленность на отвлечение и восстановление своих физических сил, эмоциональное отреагирование и сотрудничество со взрослыми. Ключевым аспектом в формировании эффективных копинг-стратегий выступает усиление рационального

осмысленного подхода к решению проблемных ситуаций, связанного с когнитивными способностями подростка.

Наиболее значимыми компонентами самооценки подростков являются: школьная успеваемость, внешность, физические способности, поведение, социальное принятие. При этом школьная успеваемость и поведение становятся важными для оценки со стороны родителей, а три другие - со стороны сверстников. Самооценка подростков еще характеризуется недостаточной устойчивостью, определенной зависимостью от успешности в конкретной ситуации, недостаточной интегрированностью. От самооценки подростка во многом зависит реализация тех или иных копинг-стратегий.

Подводя итоги, следует сказать, что на начальных этапах работы, исследовав уровень самооценки подростков, были сформированы три исследуемые выборки: I группа – подростки с высокой самооценкой, II группа – подростки с низкой самооценкой, III группа – подростки со средней самооценкой.

Было выявлено, что подростки с высоким уровнем самооценки характеризуются выраженной самоуверенностью, проявляют высокую смелость в общении. Уверенность в себе позволяет им рационально воспринимать критику в свой адрес. Подростки уважают себя и довольны собой, высоко ценят богатство своего внутреннего мира и ценят собственную неповторимость и индивидуальность. Они считают себя основным источником развития своей личности, который координирует и направляет всю их активность, организует поведение и отношения с людьми. Подростки чувствуют любовь окружающих, а так же, что их ценят за совершаемые поступки и личные качества. Ощущение общительности и эмоциональной открытости позволяет подросткам легко устанавливать контакты. Кроме того, препятствия, которые возникают на пути к достижению цели, воспринимаются подростками преодолимыми, а проблемы, затрагивающие их, переживаются недолго.

В свою очередь подростки с низким уровнем самооценки неуверенны в себе, сомневаются в своих возможностях и способностях. Кроме того, подростки часто не доверяют своим решениям, что приводит к нерешительности в преодолении трудностей и достижении намеченных целей. Подростки подвластны внешним обстоятельствам и событиям. Волевой контроль недостаточен для преодоления внешних и внутренних препятствий на пути к достижению цели. Подростки считают, что неспособны вызвать уважение у окружающих. В то же время у подростков с низкой самооценкой отсутствует умение критически оценивать самих себя, они очень чувствительно относятся к критике и замечаниям в свой адрес, ранимы, отрицают свою индивидуальность, поэтому видят в себе, как правило, только недостатки, во всех своих промахах и неудачах винят себя.

В свою очередь, подростки со средним уровнем самооценки отличаются избирательным отношением к себе. В привычных для себя ситуациях подростки сохраняют работоспособность и уверенность в себе, а так же проявляют выраженную способность к личному контролю. При неожиданном появлении трудностей уверенность в себе снижается, нарастает тревога и беспокойство, а так же усиливается склонность к подчинению средовым воздействиям. В то же время, подростки принимают не все свои достоинства и критикуют не все свои недостатки. Обвиняя себя за те или иные поступки, могут выражать гнев и досаду в адрес окружающих. Кроме того, были выявлены значимые различия между группами подростков с высоким, низким и средним уровнем самооценки по шкале «самоуверенность», «саморуководство», «зеркальное «я», «самоценность», «самопринятие», «самообвинение».

Далее мы изучили копинг-стратегии, применяемые подростками с высоким, низким и средним уровнем самооценки. Было выявлено, что подростки с высоким уровнем самооценки столкнувшись с проблемами целенаправленно подавляют и сдерживают эмоции, связанные в негативными переживаниями по поводу трудной жизненной ситуации,

вследствие чего снижается вероятность влияния эмоций при выборе стратегии поведения. Это позволяет избежать эмоциогенных импульсивных поступков и рационально решить проблемную ситуацию.

Так же, у подростков с высоким уровнем самооценки, столкнувшись с проблемой, может возникать потребность в эмоциональной поддержке, проявляющаяся в стремлении быть выслушанным, разделить с кем-либо свои переживания. В этих случаях им характерно ориентированность на взаимодействие с другими людьми, обращение за рекомендациями к знакомым, владеющим с точки зрения подростков необходимыми знаниями. Как следствие, появляется возможность разрешить проблемную ситуацию с помощью внешних ресурсов. Кроме того, подростки с высоким уровнем самооценки воспринимают трудную жизненную ситуацию как стимул для личностного роста. А так же, признают свою роль в возникновении проблемы и ответственности за её решение, что позволяет им проанализировать ситуацию, возможные варианты поведения и выработать стратегию разрешения проблемы.

В свою очередь подростки с низким уровнем самооценки при столкновении с проблемой отрицают её, уклоняются, субъективно снижают её значимость, что позволяет им преодолеть негативные переживания, связанные с проблемой. Как следствие, у подростков возникают трудности в планировании действий и прогнозировании результата, что не позволяет конструктивно разрешить проблему. Подростки со средним уровнем самооценки в зависимости от ситуации могут использовать те или иные стратегии преодоления проблемы. Именно поэтому им не всегда удаётся справиться в трудной жизненной ситуации конструктивно.

В результате статистической обработки были установлены значимые различия между группами подростков с высоким, низким и средним уровнем самооценки в использовании копинг-стратегий в трудных жизненных ситуациях. В данном случае различия по следующим шкалам: конфронтационный копинг, дистанцирование, самоконтроль, поиск

социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, положительная переоценка.

По итогам корреляционного анализа было установлено, что подростки с высокой (оптимальной) самооценкой в большей степени используют адаптивные копинг-стратегии: положительная переоценка, планирование решения проблемы, принятия ответственности, поиск социальной поддержки, самоконтроль. В свою очередь, подростки с низкой самооценкой чаще прибегают к неадаптивным вариантам копинга: дистанцирование, бегство-избегание, конфронтация.

В результате реализации программы были замечены положительные сдвиги по многим шкалам самоотношения. Особенно следует отметить, сдвиги с низких значений до средних по шкалам самоуверенность, саморуководство, самооценочность, самообвинение. Это значит, что подростки стали более уверенны в себе, в привычных условиях существования они сохраняют работоспособность и уверенность в своих силах. Однако при появлении трудностей у подростков нарастает тревога и беспокойство, и как следствие уверенность снижается. Кроме того, в привычных ситуациях, подростки стали проявлять способность к личному контролю, и стали менее подчинены средовым воздействиям. Так же, у подростков снизилось чувство вины в свой адрес по поводу всех трудностей и неудач. Обвинения себя за те или иные поступки и действия сочетается с выражением гнева и досады в адрес окружающих. Кроме того, у подростков произошли сдвиги в использовании копинг-стратегий в трудных жизненных ситуациях. Подростки стали более рационально подходить к возникшим трудностям, анализировать ситуации и находить верный способ поведения в сложившейся ситуации.

Результаты исследования свидетельствуют о наличии различий в экспериментальной группе до и после участия в коррекционной программе. Таким образом, цель нашего исследования - изучить особенности копинг-стратегий у подростков с разным уровнем самооценки; разработать

программу, направленную на формирование адаптивных копинг-стратегий у подростков за счёт развития у них положительной самооценки, - была достигнута.

Выдвинутая гипотеза подтвердилась: существуют различия в применении копинг-стратегий подростками с разным уровнем самооценки: при низкой самооценке подростки в большей степени прибегают к неадаптивным вариантам копинг-стратегий поведения (дистанцирование, бегство-избегание конфронтация); при высокой самооценке подростки предпочитают использовать преимущественно адаптивные копинг-стратегии (принятие ответственности, поиск социальной поддержки, положительная переоценка, планирование решения проблемы, самоконтроль).

