СОДЕРЖАНИЕ

[**ВВЕДЕНИЕ** 3](#_Toc468968270)

[**1. Теоретические основы совладающего поведения подростков и его связь с личностной успешностью** 6](#_Toc468968271)

[1.1 Общая характеристика стратегий совладающего поведения подростков 6](#_Toc468968272)

[1.2 Сравнительные особенности совладающего поведения и защитных механизмов 9](#_Toc468968273)

[1.3 Основные стратегии совладающего поведения подростков 12](#_Toc468968274)

[**2. Исследование особенностей совладающего поведения подростков** 21](#_Toc468968276)

[2.1 Организация и методики исследования 21](#_Toc468968277)

[2.2. Анализ результатов исследования стратегий совладающего поведения подростков 22](#_Toc468968278)

[**Заключение**](#_Toc468968287) 24

**Список использованной литературы** [26](#_Toc468968288)

|  |
| --- |
|  |

**Введение**

Проблема преодоления поведения является одной из самых актуальных и активно развивается в современной психологии. Борьба с поведением или «преодоление» происходит от английского «справиться» - преодолевать (реже - сражаться) настолько динамична, сложна и противоречива, что подростку постоянно приходится преодолевать всевозможные препятствия и трудности, адаптироваться к ситуациям, находить наиболее выгодные пути выхода из трудностей. В этой связи подростку необходимо использовать все возможные ресурсы, чтобы оставаться адаптивным и чувствовать себя более или менее безопасным. Психологическая цель преодоления поведения заключается в том, чтобы максимально адаптировать юноши к требованиям текущей сложной ситуации. Совместное управление - динамическое когнитивное и поведенческое усилие личности, направленное на управление внешними или внутренними факторами, которые оцениваются им как угрожающие.

В рамках проблемы преодоления поведения очень важно теоретически и практический интерес искать ответы на вопросы: каким образом подросток справляется с повседневными трудностями, включая стрессовые события в своей жизни и как он их решает. Большинство исследований по проблеме поведения проводилось за рубежом (Амирхан, Я.Х., Каннер, А.Д., Лазарь, Р.С., Райан Н.М., Сакс Дж. М., Вебстер С.К. и многие другие). В отечественной психологии изучение проблемы преодоления поведения началось сравнительно недавно, тем не менее, существует ряд фундаментальных исследований по этой теме (Анциферова Л.И., Балабанова Е.С., Белорукова Н.О., Горьков И.А). Основываясь на анализе данных работ, можно сделать вывод, что исследователи описывают различные стратегии преодоления поведения, которые подростки понимают в сложных жизненных ситуациях.

Специалисты отмечают, что готовность человека решать жизненные проблемы предполагает сформированную способность использовать определенные средства. Особенности этого умения связаны с такими личностными явлениями, как I-концепция, локус контроля, рефлексия, эмпатия и другие. Все эти личные особенности влияют на выбор и применение стратегии преодоления неблагоприятной ситуации, а также результат этого преодоления.

Согласно выбранной стратегии, можно судить не только об успехах или неудачах справиться с ситуацией, но и о личных успехах в целом. Многие специалисты в области справляющегося поведения утверждают, что его активное развитие относится к ранней юности. Этот период в жизни человека считается самым сложным, кризисным и противоречивым. Подросток сталкивается с массой объективных и субъективных проблем, которые необходимо решить. Выраженные гормональные превращения, происходящие в этом возрасте, влияют на поведение, внутренние состояния, реакции, настроения подростков и часто являются основой его общего дисбаланса, взрывчатости, возбуждения или апатии. Среди основных трудностей подростков - снижение самооценки, повышенная чувствительность и раздражительность, физическое и психическое расстройство, перенос неудовлетворенности окружающим миром чувством одиночества, отчуждением, путаницей, страхом насмешек, гиперболизацией недостатков внешнего вида, повышенная тревожность, беспокойство и неопределенность. По результатам современного опроса, проведенного среди подростков, «половина из четырнадцатилетних детей временами чувствуют себя настолько несчастными, что плачут и хотят отказаться от всех и вся. Четверть сообщила, что иногда они думают, что люди смотрят на них, говорят о них, смеются над ними. Каждому двенадцатому пришла в голову мысль о самоубийстве». В этой связи важно знать, как подростки справляются с трудностями, дискомфортами, проблемами, стрессом и т. д. сопровождающими его жизнь.

Целью данной работы является изучение особенностей совладающего поведения подростков.

Объект исследования – совладающее поведение со стрессом у подростков.

Предмет исследования - стратегии совладающего поведения подростков.

Гипотеза исследования: младшим подросткам преимущественно свойственны стратегии совладения с трудностями, связанные с социальной поддержкой их деятельности, а также стратегии избегания. Задачи исследования.

1.Представить общую характеристику стратегий совладающего поведения субъекта.

2.Охарактеризовать особенности совладеющего поведения и защитных механизмов личности.

3.Выявить основные стратегии совладающего поведения подростков на основе анализа литературы.

4.Определить содержание копинг-стратегий подростков 12-13 лет.

Информационной базой исследования послужила нормативно-правовая, научная, научно-методическая, публикации информационно-аналитических журналов, интернет источники.

Достижение указанной цели работы и решение поставленных задач осуществляется с использованием теоретических и эмпирических методов: исторического и логического познания, индукции, дедукции, сравнительного анализа.

Структура и содержание работы обусловлены поставленной целью, задачами и логикой исследования. Работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка используемой литературы.

**1. Теоретические основы совладающего поведения подростков и его связь с личностной успешностью**

**1.1Общая характеристика стратегий совладающего поведения подростков**

Характеристика копинг-стратегий субъекта в теории копинг-поведения возникла в психологии во второй половине 20-го века. Это называется копинг-поведение (от англ копинг - совместной собственности; в соре - справиться, совладать).

Впервые термин "coping" был использован Л. Мерфи в 1962 г. при исследовании способов преодоления детьми требований, выдвигаемых кризисами развития. Ввели и закрепили этот термин является А. Маслоу в самом общем смысле, копинг-поведение характеризуется как готовность подростка решать жизненные проблемы[10].

Это поведение, направленное на приспособление к обстоятельствам и предполагает сформированное умение использовать определенные средства для преодоления эмоционального стресса. На основе анализа современных зарубежных и отечественных работ, можно сказать, что исследователями описываются различные стратегии и стили совладающего поведения, что люди понимают в трудной жизненной ситуации. Существует достаточно большое количество различных классификаций стратегий копинг-поведения. Они выделяются исследователями довольно произвольно. Однако, в зарубежной психологии исследований можно выделить несколько направлений исследований стили поведения в сложных ситуациях. Давайте рассмотрим лишь некоторые из них. По словам ведущего специалиста по изучению стилей преодоления («способы справиться») Лазарус Р. С., существуют две стратегии преодоления глобального типа (способы преодоления), ориентированные на проблемы и субъектно-ориентированные [27].

Проблемно-ориентированный тип направлен на рациональное решение сложной ситуации и проявляется в таких поведении, как самоанализ происходящего, обращение за помощью к другим, поиск дополнительных источников информации. Объектно-ориентированный тип преодоления стресса является результатом эмоционального ответа на ситуацию, не сопровождается конкретными действиями и проявляется в попытках задуматься о проблеме в целом, о желании переложить свою озабоченность на других и использовать Компенсация денежных средств от негативных эмоций, таких как алкоголь, сон, еда и т. д. Восстановление эмоционального баланса с использованием пассивных стратегий (а не решения) используется более интенсивно, если у человека нет знаний, навыков или реальных возможностей для снижения давления стресса. По Лазарю Р. и Фолькману С. есть пять основных задач преодоления особой адаптивной ситуации:

1) минимизация неблагоприятных последствий обстоятельств и способности активности деятельности по восстановлению;

2) терпение, адаптация или регулирование, трансформация жизненных ситуаций;

3) сохранение положительного, положительного самооценки, уверенность в своих способностях;

4) поддержание эмоционального равновесия;

5) установление и поддержание тесных отношений с другими людьми [26].

Эти авторы подчеркивают роль когнитивных конструкций, которые способствуют путям реагирования на жизненные трудности. Они утверждают, что преодоление жизненных трудностей - «постоянное изменение когнитивных и поведенческих усилий подростка для управления конкретными внешними и внутренними требованиями, которые оцениваются по мере того, как они подвергают его испытанию или превышают его ресурсы» [27, с. 141]. Однако авторы говорят только о попытках, усилия человека, т. е. о процессе совладания с жизненными трудностями. В то же время усилия могут быть успешными, а могут и не дать желаемого результата. В любом случае, задача совладания с негативными жизненными обстоятельствами состоит в том, чтобы либо преодолеть трудности, либо уменьшить их отрицательные последствия, либо избежать этих трудностей, или просто терпеть их присутствие. Очевидно, что само понятие «справляться с жизненными трудностями» имеет разные значения. Прежде всего, это постоянно меняющийся процесс. Согласно Виллсу Т. и Шифману С., в этом процессе можно выделить три этапа. Первый этап - предупредительный. Деятельность на этом этапе преодоления негативных жизненных событий помогает подростку подготовиться к преодолению надвигающихся трудностей (например, когнитивные усилия для другой интерпретации ситуации).

Второй этап напрямую справляется с проблемой. Здесь когнитивные и поведенческие усилия проводятся для решения конкретных проблем. На третьем, последнем этапе, человек имеет дело с последствиями критического события. Цель этого этапа - ограничить степень ущерба, быстро вернуться в прежнее нормальное состояние. Это этап восстановления. Такой подход исключает возможность избежать стресса. Кроме того, согласно этому принципу, поведение перед началом стрессовой реакции не может рассматриваться как попытка справиться с жизненными трудностями.

Хамер А. и Зейндер М. разработали собственную классификацию психологических источников - ресурсов для преодоления сложных жизненных ситуаций, в том числе пяти областей подростковой деятельности, «кормления» своих действий в трудный период: это:

1) знания и идеи;

2) чувства;

3) отношения с людьми;

4) духовность;

5) физическое бытие. Эффективность обращения к той или иной сфере определяется содержанием проблемной ситуации. На сегодняшний день почти все специалисты в области преодоления поведения, как иностранных, так и внутренних, единодушны в том, что существует корреляция между теми личными конструкциями, посредством которых юноши формируют свое отношение к жизненным трудностям и по какой стратегии поведения при решении проблем с ситуацией, которую они выбирают.

Крюкова Т.Л. рассматривает поведение с точки зрения личностного развития, благополучия, ресурсов, адаптации и развития подростка. Ей удалось доказать, что существует особый вид социального поведения подростка, обеспечивающего или разрушающего его здоровье и благополучие. Совместное поведение позволяет справляться со стрессом или сложной жизненной ситуацией посредством сознательных действий, адекватных персональным характеристикам и ситуациям. Он направлен на активное взаимодействие с ситуацией - изменение (когда оно поддается контролю) или адаптация (в случае, если ситуация не может быть контролирована). Если подросток не владеет этим типом поведения, могут быть неблагоприятные последствия для его производительности, здоровья и благополучия [15].

Подводя итог содержанию данного анализа, можно сделать вывод о том, что стратегии преодоления проявляются в различных формах адаптации. Под адаптацией понимается активное взаимодействие подростка с социальной средой с целью достижения его оптимальных уровней в соответствии с принципом гомеостаза, который характеризуется относительной стабильностью. Стратегии поведения - это разные варианты процесса адаптации. Они могут сочетать и дополнять друг друга, они могут варьироваться в зависимости от сферы жизни, в которой она проявляется.

**1.2 Сравнительные особенности совладеющего поведения и защитных механизмов подростков**

Дискуссия о проблеме корреляции понятий «механизмы психологической защиты» и «преодоления поведения» возникла давно и продолжается в настоящее время. Это связано с тем, что различие между механизмами защиты и преодоления является существенной практической и теоретической трудностью, которая во многом обусловлена существованием одних и тех же целей этих процессов.

И психологическая защита, и поведение при поведении начинают работать, чтобы преодолеть субъективно сложные ситуации для подростка. При любом стрессовом событии подросток реагирует на воображаемую или воспринимаемую угрозу либо автоматическими ответами (психологической защитой), либо адаптивными действиями, целенаправленными и потенциально сознательными (поведение в ответ) [16].

Психологическая защита рассматривается как наиболее важная форма реакции сознания подростка на психическую травму [9]. Защита - это подсознательная система стабилизации личности, направленная на защиту сознания от неприятных, травматических переживаний и устранение психического дискомфорта [13].

Концепция психологической защиты была впервые введена З. Фрейдом в работе «Защитный нейропсихоз» для описания бессознательного человеческого ответа на жизненные трудности, проявляющегося в различных формах борьбы «я» невыносимых мыслей и болезненных эмоций. Согласно оригинальным идеям Фрейда, механизмы психологической защиты врожденны, вызваны в экстремальных ситуациях и выполняют функцию «устранения внутреннего конфликта», т.е. действуют как средство разрешения конфликта между сознательным и бессознательным. К формам психологической защиты относятся: отрицание, перемещение, репрессии, рационализация, идентификация, катарсис и т. д.

Самым мощным критерием эффективности защитных механизмов является устранение тревоги и свобода от страха, поскольку, по мнению З. Фрейда, Главная проблема человеческого существования состоит в том, чтобы справиться со страхом и беспокойством, которые происходят в разных ситуациях ». Расширение концепции защиты принадлежит Анне Фрейд. Она обобщила и систематизировала знания о психологической защите, внеся определенные коррективы в основную концепцию отца. Поэтому, по ее мнению, защитные механизмы следует рассматривать не только как врожденные реакции, но также как продукты индивидуального опыта и непроизвольного обучения. А. Фрейд была сформирована идея о том, что набор защитных механизмов индивидуален и характеризует уровень личной адаптации.

Достоинство А. Фрейд заключается в том, что она дала обширные защитные механизмы защиты: «Защитные механизмы - это деятельность « я », которая начинается, когда« я »подвержена чрезмерной активности мотивов или соответствующих аффектов, не в соответствии с сознанием ». Анна Фрейд подчеркнула защитный характер защитных механизмов, указав, что они предотвращают дезинтеграцию и распад поведения, поддерживают нормальный психический статус человека.

Мы можем различать три функционально взаимосвязанных и возрастающих уровня сложности умственной защиты:

1) сенсорная психологическая защита - защитные проявления тела, реализуемые через сенсорную психическую регуляцию поведения;

2) перцептивная психологическая защита - защитные проявления личности, реализуемые через перцептивную психологическую регуляцию;

3) психологическая защита подростка - оборонительные проявления личности, реализуемые с помощью сознательного и личного регулирования поведения и деятельности.

Защита сенсорного и перцептивного уровней связана с основными биологическими потребностями подростка (то есть необходимостью быть человеком, чтобы сохранить и продолжать существовать). Никольская И.Р. отмечает, что, будучи включенными в психотравматическую ситуацию, защитные механизмы действуют как барьеры для прогресса информации. В результате взаимодействия с ними информация, которая вызывает тревогу у юношей, либо игнорируется, искажается, либо фальсифицируется.

Таким образом, формируется определенное состояние сознания, которое позволяет подростку поддерживать гармонию и равновесие в структуре его личности.

Техники сознательного самоконтроля являются пластичными и приспособлены к ситуации.

1. Прямые и отсроченные эффекты. Механизмы психологической защиты стремятся как можно скорее уменьшить эмоциональный стресс. С помощью сознательного самоконтроля подросток может много терпеть и даже иногда терпеть мучения. 2. Тактические и стратегические эффекты. Механизмы психологической защиты «близорукие» создают возможность только одноразового снижения напряженности (принцип действия «здесь и сейчас»), в то время как стратегии решения рассчитаны на будущее. 3. Разная мера объективности восприятия ситуации. Механизмы психологической защиты приводят к искажению восприятия реальности и самого себя. Механизмы самоконтроля связаны с реалистичным восприятием, а также с способностью объективно относиться к себе.

Специалисты отмечают, что «основное различие между защитными автоматизмами и стратегиями преодоления - бессознательное включение первого и сознательного, целенаправленного использования последнего» [8, с. 52]. Механизмы преодоления более пластичны и требуют больше энергии от человека, включая когнитивные, эмоциональные и поведенческие усилия. В то же время существует «единство процесса взаимодействия» защитных механизмов и преодоления поведения, их «непрерывного чередования» и «тонкой линии постоянного перехода» от защиты до преодоления.

**1.3 Основные стратегии совладающего поведения подростков**

Анализ, проведенный ранее, привел нас к понимаю копинг-поведение как целенаправленное социальное поведение, позволяющее подростку справиться с жизненными трудностями в соответствии с личностными особенностями и ситуациями посредством сознательного стратегии действий.

Это сознательное поведение направлено на активное изменение, преобразование ситуации, которые можно контролировать или адаптированы к ней, если ситуация не поддается контролю. С таким подходом, стратегии совместного управления рассматриваются как отдельные элементы сознательного социального поведения, с помощью которых подростки справляются с жизненными трудностями.

Многие специалисты в области совладающего поведения утверждают, что его активное развитие приходится на отрочество и юность. Все это дает нам основание для более детального изучения развития копинг-стратегий в подростковом возрасте, как значимый этап в становлении личности. Прежде всего, отметим, что копинг-стратегии подростков, а также взрослых, проявляются преимущественно в поведенческой, эмоциональной и познавательной (интеллектуальной сферах функционирования личности.) Но есть существенная разница в проявлении оборонительной стратегии совладания у взрослых и детей. [8].

Например, Лебединский в. в. указывает на то, что возрастная норма для детей и подростков для 12 лет-это эмоциональный уровень реагирования на «вредности» жизни. Дети и подростки чаще используют эмоциональные способы борьбы со стрессом, реагировать на неприятную жизненную ситуацию с помощью эмоций: печали, гнев (кричать, вопить) или повлиять в целом ( клинит) - для детей самое обычное дело [8, с. 136].

В книге Никольской И.М., Грановская Р.М. «Психологическая защита детей» описывается, что «... стратегии эмоционального преодоления проявляются в виде различных неадекватных оценок ситуации, приводящих к чувствам раздражения, протеста, плача, гнева или подчеркнуть оптимизм как уверенность в преодолении трудной ситуации. Иногда возникают страдания в связи с навязыванием вины на себя, самообвинениями, а иногда, наоборот, полным отказом от эмоционально активной реакции и перехода к пассивному соучастию, когда вся ответственность за последствия удаляется от себя и назначается кому-то (защита начинает появляться здесь по типу проекции) [8, стр. 135].

Стратегии поведения проявляются в изменении самой деятельности или например, выход из поля травматической ситуации (одиночество, мир) или изменение вида деятельности от психического к физическому. Кроме того, наиболее распространенным способом для подростка избежать трудностей является общение с друзьями и сверстниками. Подростки активно осуществляют переход к поиску поддержки (чтобы быть услышанным, чтобы получить понимание). Младшим подросткам эффективно помогают инфантильные стратегии «кусать мои ногти», «сражаться», «сойти с ума». И старшее - «Я обнимаю, я нажимаю, я глажу» и «молюсь».

Скорее всего, это связано с ростом сексуального желания, характерного для подросткового и подросткового возраста, основанного на необходимости физического контакта, нежности, привязанности. «Молитва» как обращение к Богу связана с более глубоким осознанием всемогущества Творца и его добродетельных и защитных функций [9]. Используя биографический описательный подход, Том Х. разработал систему категорий, описывающих формы реакции молодых людей (в возрасте от 12 до 22 лет) на конфликты и трудности.

Среди них наиболее часто проявлялись «достижения», «оппозиция», «адаптация к потребностям ситуации и потребность в окружающей среде», а также поиск и поддержка социальных контактов. В качестве редких реакций в подростковом возрасте определяются «обвинения», направленные на самих себя или других, «соблюдение», «психосоматические реакции» и «внутреннее расстояние». Автор справедливо подчеркнул зависимость «иерархии реакций» от таких факторов, как изменение поколений, здоровье, политическая, экономическая и историческая ситуация. По данным исследования Tушкова М., у подростков в возрасте 11-12 лет, преобладающей реакцией на негативные ситуации, это реакция протеста, символический выход из экстремальных ситуаций или пытается сделать конструктивный вывод из прошлых неудач [23].

Другая специфическая форма поведения подростков в ситуациях психологической угрозы ребенку обрядности. Он может действовать как симптом нарушения психического благополучия или в форме сознательно разработанные стратегии поведения.

В исследованиях базовых копинг-стратегий у подростков в возрасте 11-12 лет, проведенных на сиротах, Лыкова Н.М следующие факты. На подростка 11-12 лет индивидуального стиля совладания со стрессом пока не создается. В его набор стресс-стратегий преодоления, есть все способы преодоления стресса, предложенной среде.

Таким образом, подростки пока не дают явного предпочтения ни одной из них. В то же время, он отметил, что приоритетным направлением развития в младшем подростковом возрасте определяется копинг-стратегий поиска социальной поддержки и стратегии избегания. Это создает ситуацию риска для всей популяции подростков в возрасте до исследования. В силу своего возраста, 11-12-летние идут на некую условную грань развития, когда вектор их копинг-поведения может быть легко изменена в сторону активного адаптивного поведения или неадаптивного поведения, ведущих к формированию зависимости.

Таким образом, необходимость своевременной внешней поддержки, укрепления охраны окружающей среды и личностных ресурсов, способствующих социально-адаптивного развития подростков очевиден. В исследовании стратегий подростков справляться авторы часто фиксируют преобладание эмоционально-ориентированные формы копинга. Отсутствие конструктивных стратегий в связи с психологическими особенностями возраста. Что касается интеллектуальных стратегий, они постепенно увеличиваются с переходом подростка на уровне теоретического, абстрактно-логического мышления (12-14 лет).

К старшему подростковому возрасту он учится использовать такие конкретные механизмы совладания с внутренним напряжением, которые используют взрослые. Например, взаимодействуют с продуктами человеческого творчества (читают книги, слушают музыку, ходить в кино) или проявить себя творчески (пишут стихи, поют, рисуют).

Постепенно все больше и больше подростков прибегать к рефлексии и пониманию сложных ситуациях. Межличностное общение со сверстниками, которое иногда находится на уровне глубоко интимных отношений, стимулировать обсуждение и всестороннее отражение разнообразных трудностей подростка.

Следует отметить, что в поисках средств защиты от напряжения, дискомфорта, стресса подростки часто прибегают к стратегиям аддиктивного поведения. Для подростков с аддиктивным поведением характерны такие характеристики, как снижение толерантности лишений. Это связано с наличием гедонистической установки (стремлением к немедленному удовлетворению, удовлетворять их потребности). Также эти подростки часто скрывается комплекс неполноценности, который отражается в частой смене настроения, неуверенности, избегании ситуаций, в которых их способности могут быть объективно проверены. Эти подростки имеют место острое желание произвести на других положительное впечатление.

Следует отметить, что возрастные различия в своей основе являются природными и природопользования, они явно в сочетании с половыми ролями и заставить мальчиков и девочек всех возрастов, чтобы развиваться в жестко предопределенных природой генетической программы. Исследования И. М. Никольской обеспечивает сравнение копинг-стратегий, предпочитаемых мальчиками и девочками. Так, выявлено, что мальчики чаще используют стратегии: «мечтаю, представляю», «смотрю телевизор» (93%)," «извините, говорю правду», «стараюсь расслабиться, оставаться спокойным» (91%). У девочек наиболее частыми были четыре стратегии:" «обнять, поцеловать, погладить» (92%), «плачущий сад» (82%), «смотрю телевизор, слушаю музыку» (80%) и «стараюсь расслабиться, оставаться спокойным» (80%).

Статистический анализ показал, что мальчики в два раза чаще, чем девочки, используют такие стратегии как «драка» и в полтора раза почаще стратегии «дразню кого-нибудь». Виден большой нужды для мальчиков в физической или вербальной агрессии по отношению к другому человеку и эмоциональной разрядки [8, с. 160].

В неприятной ситуации, мальчики значительно чаще девочек прибегают к копинг-стратегии «спит» как необходимый и эффективный способ восстановить физическую силу. Девочки значительно чаще мальчиков используют стратегии «обнимаю, целуют, гладят», «плачущий сад», «молюсь», «говорю сам с собой».

Эти различия указывают на большую необходимость для девочек в тесной привязанности, эмоциональной разрядке через слезы и жалость к себе и другим, на трудности самораскрытия. Для девочки очень важно присутствие матери в качестве своего рода психологической защитой. Разлука с матерью, изменяет поведение ребенка, формирование реакции пассивного протеста (отказ от еды, сна, еды, игр) [8, с. 161].

Парням, лучше две стратегии: «пожалуйста, скажи правду» и «смотрю телевизор, слушаю музыку» (70% положительных ответов); девушки – «обнять, поцеловать, погладить» (78%). Чаще, чем девочки, мальчикам из тенденций помогает стратегии: «есть и пить». Значительно чаще, чем мальчики, девочкам помогают стратегии «молюсь», «обнять, поцеловать, приласкать», и на уровне тенденции, «поговорить».

Это ясно показывает, что в трудную минуту, женщины больше нуждаются в кого-то «реальные или мнимые», с которыми они могут участвовать в различных формах вербального и невербального взаимодействия. Только им гораздо сложнее, чем мужчин.

По мнению психологов, во всех культурах, девушки имеют лучшие навыки общения, чем у мальчиков. Это социальная чувствительность, способность использовать язык в качестве средства общения, легкости невербального общения, умение сопереживать, выражать свои эмоции [10].

Социокультурные переменные оказывают значительное влияние на выбор субъекта методов преодоления.

К ним относятся социальное взаимодействие и межличностные отношения - родительский, супружеский, дружелюбный, профессиональный бизнес; Культурный контекст как самостоятельный детерминант успешного неудачного совладания [15, с. 90]. Важнейшим аспектом, который помогает понять формирование основных стратегий преодоления поведения подростков, является изучение влияния семьи и системы отношений между родителями и родителями.

Экман П. отмечает, что индивидуальный набор защитных механизмов и механизмов преодоления зависит от конкретных обстоятельств жизни, с которыми сталкивается ребенок, от многих факторов внутрисемейной ситуации, от взаимоотношений ребенка с родителями и от форм защиты, которые они демонстрируют. Негативное влияние родителей - недостаточное удовлетворение основных потребностей ребенка, вызывающее болезненное состояние стресса или душевных недостатков.

На структуру психологической защиты и справки ребенка влияют такие факторы, как доминирование матери, подавляющее положение ребенка; Супер-уход, подавляющий потребность ребенка в свободе и автономии; Жестокость и авторитаризм родителей; Эмоциональное отклонение; Барьеры коммуникации.

Специалисты в области преодоления поведения подробно рассматривают такое явление, как социальное «наследование» преодоления, основанное на межпоколенческом взаимодействии. T.Л. Крюкова пишет: «В некоторых случаях передача и ассимиляция социального опыта осуществляется в процессе обучения и воспитания, т. е. является специально организованным процессом.

В других случаях - это не так и происходит путем подражания и идентификации в прямую связь между ребенком и взрослым. Последнее позволяет говорить о возможности межпоколенческого «наследования» методов преодоления поведения в семье и рассматривать этот процесс как передачу и присвоение семейных моделей поведения, ассимиляцию опыта, знаний, навыков, качеств и преодоления (или отсутствия знаний) с человеческими трудностями »[15, с. 91].

В зависимости от того, что лежит за этим процессом - образования, воспитания или подражания и идентификации, социальное «наследование» преодоления изучается в контексте экологических (социокультурных) или регуляторных факторов поведения пациента.

Так, в исследованиях Гущина Т.В. выявлены особенности проблемно-ориентированного копирования девиантных матерей и их детей-подростков. Оказалось, что женщины много думают о том, что произошло, анализируют ситуацию, пытаются понять причины ее возникновения, но никогда не предпринимают реальных попыток изменить ситуацию, т. е. «Застрять» на этапе размышления, что часто приводит к кризису и распаду семьи.

Подростки также используют стратегии проблемного решения, размышляют о ситуации и разрабатывают стратегии для ее преодоления, но никогда не начинают реальных действий, т. е. знают, что нужно что-то делать, но не знают, как это сделать.

Характеристики преодоления девиантных матерей и их детей-подростков - это его неэффективность и деструктивность [10]. Еще более убедительные факты сходства поведения родителей и детей-подростков из обеспеченных семей.

Н. Белорукова доказала, что преодоление поведения подростков в период полового созревания и их родителей имеет выраженные общие характеристики.

Оказалось, что матери и отцы используют активные, проблемно-ориентированные, конструктивные стили и стратегии преодоления поведения (проблемное решение, планирование решения проблем, самоконтроль, принятие ответственности). Подростки также предпочитают проблемно-ориентированное решение в сочетании с социально ориентированным справлением: решение проблемы; работа, достижения; друзья; принадлежность к группе.

Это сходство может быть следствием либо ранее приобретенных моделей преодоления, либо присутствия в трудных ситуациях идентификации родственников подростков с родителями, несмотря на первые признаки их отчуждения от семьи. Следует подчеркнуть, что в большинстве случаев при разработке адекватных стратегий преодоления подросткам необходима профессиональная помощь. В целом это одна из важных задач специалистов «помогающих профессий» - учителей, психологов, социальных работников, врачей, психотерапевтов, сопровождающих адаптационные процессы личности.

Крюкова Т.Л. Записывает: «Жизненно важные навыки преодоления трудностей могут быть направлены на формирование и развитие в различных областях (здравоохранение, обучение, экстремальные ситуации и т. д.), что является ключом к психологическому благополучию и здоровью человека. Обобщенный алгоритм управления обучением человека навыки преодоления трудностей включают в себя следующие компоненты: найти способ уменьшить отрицательные эмоции, чтобы стало возможным рационально мыслить; развитие навыков классификации различных стрессоров; рассмотрение альтернативных действий под влиянием различных стрессоров и оценка коротких - и долгосрочные последствия этих действий; разъяснение и отражение целей и намерений справиться; планирование и отражение выбранного курса действий, инициирования, контроля, завершения и оценки [14].

Подводя итог анализу основных стратегий преодоления поведения подростков, можно отметить, что развитие способности искать и внедрять оптимальные решения в кризисных ситуациях происходит, когда человек растет и приобретает жизненный опыт. Важнейшим аспектом решения о разработке стратегий преодоления является укрепление рационального и разумного подхода к решению их проблем, связанных с когнитивными способностями ребенка.

**2. Исследование особенностей совладающего поведения подростков**

**2.1. Организация и методы исследования**

Изучение характеристик поведения при поведении проводилось на основе средней общеобразовательной школы. В исследовании участвовали подростки в возрасте 12-13 лет, класс 6 «В» в количестве 27 человек. В качестве методов опроса были выбраны наблюдения, беседа с учителем (классным учителем) и тестирование студентов. Наблюдение относится к одному из основных эмпирических методов исследования, заключающемуся в преднамеренном и целенаправленном восприятии психических явлений, чтобы найти смысл этих явлений, которые прямо не заданы.

Разговор с учителем, из которого были ясны особенности поведения подростков в ответ на трудности, возникающие в их жизни. Тестирование подростков проводилось с целью выявления характеристик поведения при лечении. Для этого был предложен тест: «Методика диагностики поведения стресса (преодоление поведения в стрессовых ситуациях)».

Описание этого метода. Техника выполняется фронтально - с целым классом или группой студентов. После распространения форм школьникам предлагается прочитать инструкцию, тогда психолог должен ответить на все заданные ими вопросы. После этого студенты работают самостоятельно, и психолог не отвечает на какие-либо вопросы.

 **2.2 Анализ результатов исследования стратегий совладающего поведения**

Исходя из этих результатов, можно видеть, что наименьшее количество подростков использует стратегию «Решение проблем» - 6 человек (22,3%). Здесь чаще всего студенты ответили утвердительно на такие вопросы: я думаю о том, что нужно сделать для улучшения ситуации; Я стараюсь тщательно планировать свои действия и не действовать импульсивно под влиянием внешней мотивации; Я поставил себе ряд целей, которые позволяют мне постепенно справляться с ситуацией.

Это говорит о том, что для детей этого возраста стратегия, которая отражает определенную степень ответственности за решение их проблем на их жизненном пути, по-прежнему не очень приемлема. (33.3%) учащихся использует стратегию «избегание», такие вопросы чаще всего утвердительны: Я смотрю телевизор дольше, чем обычно; я переключаюсь на хобби или занимаюсь спортом, чтобы избежать проблем; я сплю больше, чем обычно; я мечтаю о том, что все могло быть по-другому.

Эта стратегия отражает в большей степени инфантилизм подростков, их неумение конструктивно справляться с жизненными трудностями. (44.4%) используют "поиск стратегии социальной поддержки". В то же время, чаще всего подростков ответили утвердительно на следующие вопросы: я принимаю сочувствие и понимание от кого-то; я обсуждаю ситуацию с людьми, так как обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше; я говорю другим людям о ситуации, так как только ее обсуждение и разрешение; я иду к другу за советом - как исправить ситуацию, я иду к другу, чтобы помочь мне чувствовать проблему лучше и т.д.

Данные, полученные исследовании, подтверждаются преподавателями. Основываясь на разговоре с учителем, выяснилось, что чаще всего при решении своих проблем подростки этого класса привлекаются к поддержке взрослых или сверстников - одноклассников, друзей .

В меньшей степени подростки имеют независимое, конструктивное решение проблем и трудностей. Часто, по словам учителей, дети также используют стратегию избегания. Эмпирический материал, полученный в ходе исследования, согласуется с теоретическими предложениями, представленными в первой главе этой работы.

**Заключение**

Теоретический анализ и эмпирические исследования, проведенные нами, позволили сделать следующие выводы: поведение следует рассматривать как целенаправленное социальное поведение, которое позволяет подростку справляться с жизненными трудностями (или стрессами) способами, соответствующими личным характеристикам и ситуациям через сознательные стратегии действий.

Это сознательное поведение направлено на активное изменение, преобразование ситуации, которую можно контролировать или адаптировать к ней, если ситуация не может быть контролируемой. При таком подходе стратегии совместного управления рассматриваются как отдельные элементы сознательного социального поведения, благодаря которому человек справляется с жизненными трудностями.

Существует много разных классификаций стратегий преодоления поведения, но общепризнанной классификации не существует. В то же время большинство стратегий преодоления соответствуют двум способам психологического преодоления, направленным на: 1) решение проблемы и 2) изменение собственного отношения к ситуации.

Стратегии совместного владения раскрываются в различных формах адаптации. По сути, это разные варианты процесса адаптации. Стратегии могут сочетаться и дополняться, могут варьироваться в зависимости от сферы жизни человека, в котором он проявляется: в семейных отношениях, работе или карьере, заботясь о своем собственном здоровье. Со временем стратегии подростка приобретают стабильность и обобщение, проявляя себя в стиле совладания, т.е. в индивидуально очерченной системе внешних и внутренних «психотехнических действий», предназначены для устранения конфликта в сфере самосознания, чтобы обеспечить позитивную саморегуляцию.Способы взаимодействия подростка с различными сложными ситуациями проявляются либо в форме психологической защиты, либо в форме конструктивной деятельности индивидуума, направленной на решение проблемы (преодоление поведения).

Основное различие между поведением поведения от механизмов психологической защиты и их использованием индивидуумом - это сознание, выбор и изменение в зависимости от ситуации.

Важнейшим аспектом решения о разработке стратегий преодоления является укрепление рационального и разумного подхода к решению их проблем, связанных с когнитивными способностями подростка. В этой связи целесообразно расширить и обогатить интеллектуальные ресурсы школьников. Задачи школьного психолога включают психологическую поддержку и поддержку в развитии личных ресурсов подростка, помогая ему научиться лично преодолевать личные отклонения (низкая самооценка, неопределенность, пассивность) и эмоциональные проблемы (тревоги, страхи , дисбаланс). Исследования показали, что чаще всего при решении своих проблем подростки ищут поддержки взрослых или сверстников - одноклассников, друзей.

В меньшей степени подростки имеют независимое, конструктивное решение проблем и трудностей. Часто они используют стратегию избегания. Эмпирический материал, полученный в ходе исследования, согласуется с теоретическими позициями, представленными в авторитетных исследованиях.

В ходе исследования посталвены и решены следующие задачи:

1.Представлена общая характеристика стратегий совладающего поведения субъекта.

2.Охарактеризованы особенности совладеющего поведения и защитных механизмов личности.

3.Выявлены основные стратегии совладающего поведения подростков на основе анализа литературы.

4.Определены содержание копинг-стратегий подростков 12-13 лет.

Цель данной работы является изучение особенностей совладающего поведения подростков, выполнена.