

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «КубГУ»)

Факультет педагогики, психологии и коммуникативистики
Кафедра педагогики и психологии

Допустить к защите
Заведующий кафедрой
д-р пед. наук, проф.

_____ В.М. Гребенникова
(подпись)

_____ 2024 г.

Руководитель ОПОП
канд. психол. наук

_____ Л.А. Лазаренко
(подпись)

_____ 2024 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК С
РАЗЛИЧНЫМИ ТИПАМИ НЕВРОТИЗАЦИИ

Работу выполнил _____ В.В. Карлин
(подпись)

Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
(код, наименование)

Направленность (профиль) Кризисная психология

Научный руководитель
доц., канд. психол. наук,

доц. каф. педагогики и психологии _____ Ю.И. Попова
(подпись)

Нормоконтролер

преп. каф. педагогики и психологии _____ С.В. Белоцерковская
(подпись)

Краснодар
2024

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Теоретический анализ личностного развития в юношеском возрасте.....	9
1.1 Психологическая характеристика юношеского возраста и применяемых в нём копинг-стратегий.....	9
1.2 Особенности изучения кризисных ситуаций и их влияние в возрастной период юности.....	20
1.3 Особенности изучения процессов развития организма и их влияние в возрастной период юности.....	23
1.4 Особенности изучения негативных эмоциональных состояний и их влияние в возрастной период юности.....	29
1.5 Особенности изучения внутриличностных конфликтов и их влияние в возрастной период юности.....	33
1.6 Особенности изучения причин деструктивного поведения и их влияние на формирование негативных копинг-стратегий.....	47
2 Анализ особенностей копинг-поведения юношей и девушек с различными типами невротизации.....	51
2.1 Методы и организация психологического исследования.....	51
2.2 Эмпирическая выборка и база исследования.....	57
2.3 Обработка и анализ полученных результатов.....	60
2.4 Психолого-педагогические рекомендации по работе с невротизированными лицами, использующими негативные способы копинга.....	74
2.5 Психологическое сопровождение в период проживания кризиса развития.....	79
Заключение.....	83
Список использованных источников.....	85

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования: изучение вопроса, посвящённого проблеме совладания человеком или, как принято, понимать данный процесс в зарубежной психологии под термином копинг, отражает особый интерес исследователей к данной теме. Анализ различных источников показал, что такой повышенный интерес может быть обусловлен необходимостью понимать какие реакции, какое поведение возникает у личности проживающей кризисную, трудную жизненную ситуацию или другие условия, выходящие за пределы повседневного опыта человека.

Под влиянием подобного рода ситуаций у личности возникает необходимость приспособливаться. Поведение, позволяющие личности справиться с последствиями негативного воздействия стрессогенных факторов, можно условно представить в виде следующих уровней – эмоциональный, поведенческий, физиологический.

Эмоциональный уровень может выражаться в том, на сколько личность способна сохранять самообладание и быть устойчивой к неблагоприятным для неё обстоятельствам и факторам, а также совладать с возникшими собственными реакциями. Знания об этом могут быть использованы, например, для формирования более психологических комфортных условий всем участникам образовательной среды или на этапах профессиональной подготовки специалистов.

Поведенческий уровень в свою очередь можно характеризовать тем, как личность ведёт себя и действует при неблагоприятных для неё обстоятельствах.

Здесь могут быть различные способы совладания у личности. Например, конструктивные, среди которых поиск поддержки у близких, занятие физической нагрузкой или негативные – прибегание к различным механизмам защиты. В современных условиях жизнедеятельности человека появился неадаптивный способ совладания – цифровой эскапизм.

Изучение того, как личность действует в неблагоприятных обстоятельствах, может содействовать совершенствованию психологической помощи по изменению у неё неадаптивного копинга.

Особенную актуальность эта задача приобретает для молодежи, так как согласно этапности психологического созревания, личностные трансформации становятся предпосылками невротизации, для профилактики чего необходимо понимать механизм взаимосвязи копинг-поведения и проявлений невротизации.

Проблема исследования: для повышения эффективности оказания психологической помощи юношам и девушкам с признаками невротизации, необходимо определить характеристики взаимосвязи проявлений невротизации с копинг-поведением.

Объект исследования: копинг-поведение у юношей и девушек.

Предмет исследования: особенности копинг-поведения юношей и девушек с различными типами невротизации.

Гипотеза исследования: тип невротизации у юношей и девушек обуславливает особенности их копинг-поведения, которые заключаются в предпочтении социального копинга при социогенном типе невротизации (неуверенность в себе, интровертированность, социальная неадаптивность) и рефлексивного копинга при аффектогенной невротизации (пассивность, сверхконтроль, аффективная неустойчивость, ипохондричность).

Цель исследования: изучить особенности копинг-поведения юношей и девушек с различными типами невротизации.

Задачи исследования:

– на основе теоретического анализа представить психологическую характеристику юношеского возраста и применяемых в нём копинг-стратегий, а также отразить содержание юношеского возраста как кризисного периода развития;

– эмпирически изучить характеристики копинг-поведения и невротизации у юношей и девушек, особенности их взаимосвязей;

– сформировать психолого-педагогические рекомендации по работе с невротизированными лицами, проявляющими негативные способы совладания.

Методологическая основа исследования: принцип единства сознания и деятельности (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др.), принцип развития (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин и др.), принцип детерминизма (С.Л. Рубинштейн и др.).

Теоретическая основа исследования: теория совладания Р. Лазаруса и С. Фолкман, социально-когнитивная теория А. Бандуры, концепция совладающего интеллекта А.В. Либиной, теория жизненного цикла Э. Эриксона.

Методы исследования: использовались общенаучные (анализ и синтез научной литературы, научных статей) и эмпирические (психодиагностика). Методы количественной обработки: описательная статистика, частотный анализ, U-критерий Манна – Уитни, а также однофакторный дисперсионный анализ.

Методики исследования: опросник «Способы преодоления негативных ситуаций» (С.С. Гончаровой), опросник «Невротические черты личности» (Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев, О.Ю. Щелкова, К.Р. Червинская). Анализ эмпирических данных был выполнен в программах SPSS Statistics v.21 и MS Excel 2021.

База исследования и выборка: в рамках исследовательской работы были изучены способы преодоления негативных ситуаций и невротические черты 50 студентов отделения среднего профессионального образования краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова (средний возраст респондентов ~17 лет) Из них только 45 обработанных заполненных анкет являются репрезентативными для анализа (остальные были некорректно заполнены респондентами).

Теоретическая значимость: данная работа расширяет существующие знания, посвящённые вопросу совладания личности, в юношеском возрасте.

Теоретический обзор уточняет специфику состояния личности, проживающей кризис, испытывающей негативные эмоциональные переживания.

Практическая значимость: полученные результаты исследования могут быть использованы для планирования и разработки тренинговых занятий с юношами и девушками, а также для повышения эффективности психологической работы с молодыми людьми из неполных семей.

Положения, выносимые на защиту.

1. Выполненный анализ особенностей копинг-поведения и невротизации показал, что между обозначенными проявлениями могут существовать различные корреляционные соотношения. Данное предположение возникло в процессе выполнения магистерского диссертационного исследования, а также теоретического изучения вопросов совладания и невротизации у студентов юношей и девушек.

Предпосылками к данным взаимосвязям могут быть негативные эмоциональные переживания кризиса юности, внутриличностные или внешние препятствия на пути формирования более здоровых моделей поведения, которые предрасполагают личности к закреплению у неё неконструктивных способов совладания и сохранению негативного психологического состояния.

2. Сравнительный анализ испытуемых с невротизацией и без невротизации выявил выраженные различия по показателям копинг поведения – поиск поддержки, самообвинение, поиск виновных.

3. Изучение взаимосвязей между копинг-поведением и невротизацией показало, что различные типы невротизации определяют направленность поведения личности к использованию специфических способов совладания.

Отдельно было обнаружено, что типы невротизации, которые способствуют или препятствуют активному социальному поведению личности обуславливают у неё выраженность способов совладания, ориентированных на межличностное взаимодействие или тех, которые этого не требуют.

4. Также в результате дополнительного анализа были выявлены достоверные различия по невротизации и копинг-поведению в подгруппах только между девушками из полных и неполных семей, а также юношами из полных и неполных семей. Выявлено, что у девушек из полных семей невротические проявления имеют устойчивую корреляцию с выраженным копинг-поведением, направленным на самообвинение и поиск виновных, а у девушек из неполных семей на поиск поддержки. Невротизация у юношей из полных семей по сравнению с девушками из полных семей не имеет преимущественной корреляции с конкретными способами совладания.

Выпускная квалификационная работа содержит введение, два раздела, заключение, список использованных источников, одно приложения. Объем работы: «98» страниц. Количество таблиц: «10», рисунков: «1». Список использованных источников содержит 80 наименований.

1 Теоретический анализ личностного развития в юношеском возрасте

1.1 Психологическая характеристика юношеского возраста и применяемых в нём копинг-стратегий

Особенность рассмотрения юности как онтогенетического периода развития человека затрагивалось многими психологами и педагогами. При этом было выявлено, что существенным отличием в процессе изучения данного вопроса являлась индивидуальная позиция того или иного исследователя.

Так, например, существуют несколько подходов к изучению юношеского периода развития.

Первым выделяют биогенетический подход (Ж.Ж. Руссо, Дж. Холл). Согласно которому считается, что юность – это период, когда организм проходит активный процесс становления, созревания и в результате чего человек достигает максимального уровня своих функциональных возможностей.

Другой исходит из психоаналитической теории З. Фрейда и А. Фрейд. Согласно данному подходу в период юности происходит продолжение психосексуального развития, и в процессе этого должен быть сформирован здоровый баланс между «Оно» и «Я».

Исходя из психосоциальной теории развития Эриксона, основной задачей развития личности человека является выбор между близостью и изоляцией.

В современных психологических исследованиях выделяют так называемые задачи развития, в процессе решения которых человек в период юности обретает способность преодолевать различные трудности, жить самостоятельно. Так, например, Р. Хавигхерст определяет некоторые из них [74; 25].

1. В первую очередь одной из таковых он называет принятие особенностей внешности тела, что важно для позитивного формирования Я-концепции [25, с. 377].

2. Другой задачей называют выработку и принятие полоролевой модели поведения – мужчины, женщины. Отмечается, что особенно пагубно на разрешение этого возрастного вопроса влияют современные социокультурные явления, которые могут приводить к размытию традиционных, стереотипных ролей – мужчин и женщин.

3. Установление адекватных взаимоотношений не только с людьми одного пола, но и противоположного. Важную роль в этом имеют – особенность и результат формирования навыков коммуникативного общения в период подросткового возраста. Процесс эмоциональной сепарации от родителей или других значимых взрослых, обретение независимости от них. Самостоятельная деятельность, направленная на профессиональное становление [25, с. 377].

4. Подготовка к семейной жизни. В свою очередь она является очень важной и значимой задачей, к которой личность должна достичь высокой зрелости и готовности взять на себя обязательства и ответственность обусловленные браком, рождением детей. Другой является оформленное чувство социальной ответственности перед обществом (например, перед новым поколением за сохранение природы и чистую экологию). Очень важной задачей выделяют формирование внутренних ценностей человека. Личность дальше в своей жизни будет с учётом их уравнивать свою деятельность, например, профессиональную [25, с. 377].

В современной российской возрастной психологии границы юности находятся от 15 до 18 лет и от 18 до 23 лет (ранний период и поздний) [57, с. 382].

При этом также отмечают, что период юности не является однозначно установленным из-за того, что процесс взросления может быть индивидуальным и весьма уникальным.

Особенность социальной ситуации развития данного периода характеризуется началом самостоятельной жизни. Личность, по существу, должна перейти из объекта развития в самостоятельный субъект. Также отмечается, что если ранняя юность в жизни человека может быть периодом предсамоопределения, то поздняя юность это период самореализации.

Ведущая деятельность в юношеский период развития определяется как учебно-профессиональная. В результате юноши и девушки, например, ещё только обучаясь в школе могут пытаться изучать определённые учебные предметы, посещать курсы. Эти действия в свою очередь могут быть подчинены выбору профессии [74, с. 366].

В то же время отмечается, что юность может иметь только профессиональное самоопределение. Обуславливают это тем, что возможное поступление в лицей, колледж, университет, планы о работе – это лишь ещё намерения и говорить об окончательном самоопределении личности пока рано [74, с. 366].

В юношеский период выделяют такую особенность как психологическую готовность юношей и девушек к самоопределению. У личности должно быть сформировано теоретическое мышление, развиты навыки, которые необходимы для успешной социальной адаптации к жизни в обществе, а также самоанализ. Должен быть сформирован ряд внутренних подробностей, которые бы определяли внутриспсихическое содержание человека. К таковым можно отнести – профессиональную деятельность, процесс коммуникации, ценности, чувство границ времени (так, например, у подростков (конечность жизни), может ещё не быть) [74, с. 367].

Становление индивидуальности, осознание своей уникальности (например, через познание своих возможностей, склонностей и т.д.). Прежде чем продолжать характеризовать особенность копинг-поведения у юношей и девушек следует представить, согласно современным исследованиям, специфику «совладания» или как принято обозначать в зарубежной психологии термин «coping» [25, с. 378].

В современной психологии предлагается такое понятие как совладающий интеллект.

Под данным термином определяют взаимосвязь личностных и психических процессов, которые в свою очередь отражают особенность взаимодействия личности с действительностью, а также способность справляться с различными ситуациями (трудные жизненные ситуации, кризисные). Совладающий интеллект связывают с такими особенностями развития личности как жизнестойкость, прошлый позитивный опыт, а также психологические навыки, из которых, например, коммуникация, умение социально адаптироваться [25, с. 378].

Данное определение включает в себя такие категории как «совладание», «психологическая защита», «интеллект личности», которые следует рассмотреть более подробно [38, с. 14], [25, с. 378].

В зарубежной психологии существуют несколько основных понятий для того, чтобы характеризовать поведение людей, которые столкнулись с различными ситуациями и необходимостью принимать в них собственные решения. Термин «копинг» характеризует собой способность личности преодолевать сложные обстоятельства, а психологические защиты – это механизмы защиты, например, от неприятных чувств, мыслей и всего того, что негативным образом может повлиять на отношение человека к самому себе [38, с. 19], [25, с. 378].

Исходя из теории З. Фрейда психологические механизмы защиты позволяют «Я» препятствовать осознанию и принятию неприятных для человека фактов реальности. Другими словами, психологические механизмы защиты могут пониматься как стратегии ухода от существующих психологических трудностей, и тем самым они не способствуют тому, чтобы человек целенаправленно преодолевал возникшую ситуацию. Таким образом, личность пытается избавиться (например, через отрицание, вытеснение, репрессию) от неприятных для неё переживаний, мыслей [38, с. 19], [25, с. 379].

В противоположность механизмам защиты – копинг-поведение (или совладание) – это целенаправленный процесс разрешения человеком возникших трудностей (их оценка, поиск ресурсов, сознательный выбор и предпринимаемые действия и т.п.). Воспринимая ту или иную ситуацию, для человека важным при этом является субъективная её оценка. Исходя из этого, встречается следующая структура восприятия условного стрессора [25, с. 379], [56, с. 191].

Происходит первичная когнитивная оценка, при которой личность как бы задаётся вопросом «Что это значит для меня?». Если человек оценивает, что опасность отсутствует и всё достаточно благополучно, то данный процесс может переходить в ориентировочную реакцию. В момент, когда происходит вторичная когнитивная оценка, личность может задаваться подобным вопросом «Что можно тут сделать?». В этот момент, когда ситуация уже субъективно оценена как неблагоприятная (возможно опасная), могут быть задействованы для её преодоления – установки и ценности, преследуемые цели конкретного человека [56, с. 191].

Особое влияние при данном процессе оказывают глубинные и промежуточные установки, которые в конечном итоге в зависимости от ситуации сопровождаются автоматическим реагированием (переходя в эмоциональную, поведенческую реакции). Отмечается, что такая оценка может сопровождаться эмоциональными реакциями в свою очередь различными по их – виду, а также силе в зависимости от интерпретации личностью. Встречаются некоторые подходы, исходя из которых происходили попытки объяснить взаимодействие человека со средой, теория свойств личности (поведение человека в ситуациях основано на свойствах его личности), ситуационизм (поведение человека исходит из конкретных условий ситуации).

Интеллект личности имеет много различных трактовок, например, совокупность познавательных способностей человека необходимых для успешной адаптации в обществе.

Исходя из современных исследований затрагивающих изучение копинг-поведения юношей и девушек был проведён детальный анализ и сравнение копинга (совладания) у молодежи (между подростками и взрослыми людьми). У юношей и девушек, если сравнивать их со взрослым поколением, в большинстве случаев поведение характеризуется пассивными стратегиями совладания. Выразаться это может, например, в попытках манипулятивного поведения с окружающими, а также в стремлениях полагаться не на свои силы при трудностях, а на значимых близких. При этом нужно отметить, что у юношей и девушек в сравнении с подростками преобладает гораздо более адекватная оценка действительности и других людей [25, с. 379], [38, с. 169].

Также было обнаружено, что по сравнению со взрослыми юноши и девушки стремятся в ситуациях, которые требуют ответственности обращаться за социальной, материальной поддержкой к значимым близким, при этом не принимая на себя равноправных обязательств. Кроме этого, со стороны молодых людей присутствует ожидание того, что значимые близкие сами предложат помощь и будут искать решение их трудностей. Анализ копинг-поведения также показал, что ими оттягивается момент принятия на себя ответственности за собственные действия [25, с. 379-380], [38, с. 169].

Что касается эмоционального реагирования, то если сравнивать юношей и девушек со взрослыми, у молодых людей преобладает более выраженное эмоциональное реагирование на возникшую трудную ситуацию. Проявляется это в том, что молодёжь ярче отражает свои эмоции, например, по отношению к другим людям и к себе (самообвинение, самобичевание).

Молодыми людьми столкновение с трудной ситуацией оценивается как личная слабость (негативные переживания). Эмоциональное реагирование юношей и девушек может значительным образом отражаться на них самих (эмоционально негативнее чем у взрослых).

В трудных ситуациях, если сравнивать молодых людей со взрослыми, то у молодёжи проявлена склонность к более пассивному реагированию на проблему [38, с. 170].

Юноши и девушки начинают ожидать, что к ним будут критически относиться, реакция будет выражаться в форме подавленной агрессии и обиды. Необходимо отметить, что у них больше, чем у взрослых, проявлено эмоциональное переживание из-за того, как к ним будут относиться другие люди. Всё это проявляется сомнениями в себе, неуверенностью в том, что ситуация может быть преодолена и т.п. Проявления эмоциональных реакций могут быть в виде вспышек аффектов, например, гнева [38, с. 170].

Это может более проявляться не напрямую, а, например, через саботаж требований от окружающих [38, с. 170].

Если сравнивать юношей и девушек с подростками, то у первых копинг-поведение больше сфокусировано на общество (более адекватное взаимодействие с ним). Проявляться это может в том, что у юношей и девушек восприятие социально значимой информации гораздо более критичное и адекватное [25, с. 380], [38, с. 170].

Подростки менее избирательны в том, какую и откуда информацию они получают и хуже оценивают поступающую верную информацию о ситуации от недостоверной (что в критических моментах имеет значительную роль по совладанию) [25, с. 380].

Таким образом, был проведён анализ копинг-поведения относительно того, как юноши и девушки реагируют на субъективно трудные ситуации (оценивают их), эмоционально переживают их, предпочитают действовать, а также каковы особенно важные отличия в их реакциях от подростков и взрослых людей [25, с. 380].

Восприятие молодыми людьми возникающих жизненных ситуаций зависит от некоторых факторов.

К таковым немаловажным можно отнести когнитивную оценку (субъективная интерпретация), а также саму ситуацию. Весьма значимыми факторами в период совладания выделяют наличие ресурсов у личности, локус-контроль, прошлый опыт (или его отсутствие) у человека по преодолению трудных жизненных ситуаций.

Отдельно был рассмотрен ряд различных исследований, которые посвящены вопросу совладания и невротизации в период юношеского возраста.

Отмечается, что некоторые способы совладания могут иметь взаимосвязь с негативными стрессовыми состояниями. К таковым относят избегание проблем, конфронтация, а также ряд других [2, с. 47].

Встречаются исследования, посвященные анализу тревожности у студенческой молодежи в зависимости от формата очного или дистанционного обучения. Согласно полученным результатам, отмечается, что выраженных различий на уровень тревожности личности форма обучения не оказывает [3, с. 17].

В другом исследовании отмечается, что состояние тревожности само по себе предрасполагает личность к невротизации и для лиц, у которых она имеет повышенное значение рекомендует использовать аутогенную тренировку [6, с. 1550].

Существуют данные о том, что личность может быть предрасположена к невротизации из-за личностных черт. К таковым негативным относят замкнутость, эмоциональную неустойчивость. Отдельно отмечают склонность из-за внутриличностных конфликтов и мыслей о том, что собственная деятельность в глазах других людей является незначительной [7, с. 58], [67, с. 247].

Были обнаружены свидетельства, что в период трудной жизненной ситуации наличие семьи у человека предопределяет более низкий уровень негативных эмоций (скука, апатия). Таким образом семья может выступать в качестве ресурса по совладению с негативными проживаниями. [9, с. 12].

Существует характеристика, что успешность совладания определяется положительным эмоциональным состоянием человека. Положительные эмоции могут являться показателями, что человек удовлетворён жизнью. Также отмечается, что здесь может присутствовать социокультурный фактор. [10, с. 766].

Отдельно было выявлено, что успешность совладающего поведения определяется перечнем критериев. К таковым можно отнести наличие ресурсов, способностей и умений у личности, а также личностные черты и ряд других необходимых качеств для успешного совладания. [11, с. 396].

Были обнаружены результаты исследования невротизации у студентов-мигрантов, проходящих обучение в российских вузах. Для предотвращения развития её у данных лиц рекомендуют проводить адаптационные тренинги с разъяснениями, которые касаются особенностей социокультурной среды. Также есть результаты, что у студентов иностранцев способы совладания имеют более компенсаторное проявление по сравнению с российскими студентами, у которых совладание выражается активными действиями по разрешению затруднений и удовлетворению нужд [12, с. 245-246], [50, с. 132].

Имеются данные, которые были направлены на изучение взаимосвязей юмора и совладающего поведения. Согласно данным исследования выявлено, что аффилиативный юмор проявлен у лиц, направленных больше на социальные способы совладания, а юмор, который характеризуется поддержкой, себя показывает, что у такой личности способы совладания больше сфокусированы на процесс изменения обстоятельств [14, с. 143-144].

Отдельно рассматривался вопрос психической саморегуляции у студентов, которые только получают профессию. Обуславливают данную необходимость развитием у обучающихся навыков саморегуляции с целью предотвращения у них преждевременной утраты профессионального здоровья, эмоционального выгорания и т.д. [18, с. 26-27].

Выявлено, что в качестве ресурса совладения может быть использована креативность. Она была изучена у студентов различных профессиональных направлений. Данные различия могут быть учтены в процессе профессионального обучения для формирования адаптационного потенциала студентов к совладению со стрессом [22, с. 49-50].

Существует представление о связи способов совладания с уровнем толерантности к неопределённости.

Согласно выявленным данным молодые люди с высокой толерантностью к неопределённости меньше прибегают к уклончивому поведению, а лица с низкой толерантностью напротив больше подвержены к избегающему поведению [27, с. 672].

Для формирования стрессоустойчивости и укрепления субъектного потенциала у студентов может быть использована тренинговая программа, направленная на эмоциональную саморегуляцию. Согласно обнаруженному исследованию, такой подход может способствовать повышению рефлексивности у обучающихся над собственными эмоциями и причинами их возникновения [24, с. 11-12].

Особенность половозрастных различий показывает, что у девушек более выражены способы совладания ориентированные на социальное взаимодействие, внешнюю направленность копинг-поведения по сравнению с юношами. Также у девушек происходит более быстрый процесс психологического взросления [28, с. 77], [35, с. 79].

Есть результаты исследования, которые показывают особенность способов совладания студентов в период экзаменационной сессии. Наиболее предпочитаемые из них ориентированы на обращение за помощью к близким и родным [30, с. 142].

Также было обнаружено, что у студентов юношей в период экзаменационной сессии преобладает более независимое, естественное поведение, а у девушек напротив проявлена гибкость [64, с. 231].

Другие результаты показывают, что у студентов из-за отсутствия эффективных навыков совладания преобладает высокое психологическое напряжение и слабая устойчивость к стрессам [66, с. 167].

Имеются данные, которые характеризуют предрасположенность к невротическим реакциям. Студенты, которые более социально и психологически компетентны, наиболее устойчивы к невротическим реакциям, чем студенты с низкой социально-психологической компетентностью [44, с. 63].

Анализ совладающего поведения испытуемых с учётом их состояния здоровья показал, что у девушек по сравнению с юношами более проявлена адаптированность к негативным событиям, которые обусловлены утратой здоровья [48, с. 165].

Выявлены возрастные отличия особенностей совладания между подростками и молодыми людьми. У подростков пик способов совладания ориентированных на интернет-среду наступает в 14 лет, а затем в процессе взросления начинает преобладать стратегия, ориентированная на социальное взаимодействие [49, с. 485].

Была выявлена связь между виртуальным образом Я как средством, через которое у личности могут быть отражены способы совладания. Человек в виртуальном-Я формирует самопрезентацию, исходя из своего копинга [58, с. 141].

Сравнительный анализ студентов юношей и девушек имеющих ОВЗ и лиц с нормативным развитием показал, что у последних более проявлены различные ресурсы (включая психологические) и способы совладения. Например, у девушек с ОВЗ более преобладает копинг ориентированный на эмоции, социальную поддержку. В свою очередь подобные различия могут быть учтены в процессе осуществления адаптационных мероприятий у студентов [60, с. 551].

В контексте изучения причин возникновения у юношей и девушек негативного поведения было выявлено, что в определённые возрастные периоды у человека могут возникать наиболее типичные страхи, однако, которые могут быть временными. Например, у девушек это может быть здоровье, а у юношей страх физического насилия [61, с. 6-7].

Была обнаружена взаимосвязь между осмысленностью жизни, саморегуляцией и копинг-поведением. Саморегуляция способствует активной направленности личности на преодоление негативного события, а осмысленность способствует совладанию с трудными ситуациями на значительный период жизни у человека [62, с. 86].

1.2 Особенности изучения кризисных ситуаций и их влияние в возрастной период юности

В процессе исследования влияния кризисных ситуаций в юношеский период в работе была рассмотрена их значимость для развития личности, а также приведены наиболее острые для данного возраста события, которые относятся к кризисным.

Кризис может являться поворотным пунктом в жизни человека. Это событие или ситуация, попадая в которые человек как правило оказывается в условиях неожиданного и трудного для него выбора, к которому возможно личность не была готова.

Особенность кризиса в том, что обычно он несёт после себя, как и некое новое обретение для развития (например, навыки) так и утрату старого более неэффективного (например, для юношей и девушек утрату подростковых способов взаимодействия со средой в период перехода в самостоятельную взрослую жизнь).

Также в современной литературе кризис больше понимается как что-то не негативное (катастрофа, патология), а скорее, как желательная необходимость. Так, благодаря ему может происходить эффективный процесс развития личности человека. Несмотря на это, относиться к личностному, возрастному кризису, например, со стороны значимых близких, как к чему-то незначительному, маловажному – не следует. Особенно в период самоопределения и взросления молодых людей.

Переживания юношей и девушек со стороны их ближайшего окружения рекомендуют, должным образом, учитывать, не приуменьшая при этом значимость тех или иных событий, отношения к ним. Связывают это не только со спецификой возраста, но и с риском ухода в асоциальность.

Кризисы бывают нормативными (естественно обусловленные, связанные с возрастом) и ненормативными (течение жизни нарушается катастрофическими, психотравмирующими событиями) [76, с. 36].

Далее приведены ситуации и события, которые являются кризисными для юношеского возраста (первыми идут нормативные – обусловленные переходом в процессе развития от одной стадии к другой).

Юношеский кризис – это время, когда молодёжь начинает жить самостоятельно. В процессе прохождения кризиса юности молодые люди начинают осознавать собственную индивидуальность, а также у них вырабатываются ценностно-смысловые установки [74, с. 375].

Юноши и девушки стремятся найти свое место в обществе, понять и определить, что ждёт их дальше в жизни. Это может проявляться различными эмоциональными переживаниями, например, сильной тревогой, напряжением, различными страхами (хотя при этом юность считается пиком жизненных сил человека) [74, с. 375].

Данный период – это естественный момент взросления в жизни каждого человека, но его также может отличать уникальность и неповторимость. Успешное его прохождение позволяет личности достичь существенных изменений в своей психологической зрелости.

У юношей и девушек может возникать ситуация, когда из-за различий в требованиях, правах и обязанностях, определяемых обществом, – им необходимо пройти за небольшой срок перестройку под необходимую роль (сотрудника (работник), мужа, жены, родителя). В этот же момент приобретает особую роль чувство ответственности (долга), что само по себе (на фоне ранее указанного) может вызывать негативные эмоциональные переживания у молодых людей.

На начальном этапе юности может ещё происходить процесс формирования идентичности и самопознания – возрастает роль развития навыков самоутверждения (у этого возраста особенно важны для дальнейшего успешного взаимодействия в обществе).

При неудачных попытках самоутвердиться возможно появление негативных переживаний и острого желания самыми разными способами компенсировать это.

К ненормативным относятся ряд следующих кризисов.

Разводы при ранних браках, тяжёлая болезнь, неадекватное отношение одного или обоих родителей. Обозначают, что они являются одними из основных факторов, приводящих к депрессии. Также могут быть кризисы утраты, насилия, переезда (в другой город, страну), нежелательной беременности, завершения основной деятельности (учёбы), опустошённости, инвалидности и т.д [16, с. 61], [51, с. 29].

Встречается деление кризисов на обратимый, когда действие, событие не завершено и личность может вернуться к тому, что вызывает негативные переживания, чтобы попробовать их изменить, разрешить (временная разлука с близкими, старые обиды, поведение). Если кризис особенно острый (обычно необратимый, например, связанный с разводом, гибелью близких), и даже если личность сможет выйти из него – психологическое её состояние вероятно некоторый период будет негативным. Одна из основных опасностей в период проживания кризиса может заключаться в том, что у юношей и девушек (или у другого человека) могут возникать негативные убеждения, которые принимают иногда характер саморазрушения. Встречается представление о том, что лучше всего изменению (если говорить о коррекции) поддаются поведение и действия, чем мысли и чувства.

Для того, чтобы успешно пройти через кризис юности, важно оценить свои потребности, ценности, реальные возможности и ресурсы, чтобы их реализовать [74, с. 368].

В результате этого перед молодыми людьми возникает необходимость в осознанном личностном, профессиональном выборе. Очень сильное влияние на кризис юности оказывает профессия. Соответствует ли она задаткам и способностям человека, его мировоззрению и возможностям в целом.

Основные факторы, которые могут приводить к деструктивному поведению личности в период юношеского возраста, – неустроенность в отношениях, в профессиональной деятельности, сложность с процессом самоопределения.

1.3 Особенности изучения процессов развития организма и их влияние в возрастной период юности

Дисциплина, известная как возрастная психофизиология, обусловлена связью двух областей наук, а именно психологией развития и возрастной физиологией. Она исследует изменения, а также специфику физиологических основ функционирования психики человека и его поведения в период всей жизнедеятельности организма [41, с. 255].

Становление и развитие человеческого организма представляет собой продолжительный процесс и для удобства описания возрастных этапов в период всего онтогенеза используется понятие "зрелость". Этот личностный показатель индивидуален для каждого человека и может меняться в определённые моменты жизни [41, с. 256].

Некоторые системы и функции организма развиваются с индивидуальной динамикой (примером может послужить разница в половом созревании у подростков, что в свою очередь может в дальнейшем влиять на личности (например, на самооценку, самоотношение)).

Таким образом, важно заметить, что с точки зрения развития психики человека процесс физиологического созревания в значительной мере может определять психологический потенциал личности.

Отдельно отмечают, что процесс психофизиологического созревания человека связан с изменениями в организме. В результате чего происходит совершенствование психологических процессов – памяти, мышления, восприятия и т.д.

В свою очередь это все позволяет личности более эффективно адаптироваться в окружающей среде.

Рассмотрим более детально период психофизиологического созревания личности и то, как он может в дальнейшем оказывать влияние на психологическое становление юношей и девушек, а также приводить к возникновению у них различий в моделях копинг-поведения.

Окончание периода пубертата обычно происходит в возрасте 15-16 лет для девушек и 16-18 лет для юношей. Происходит завершение развития вторичных половых признаков, что в свою очередь выражается тем, что тело приобретает характерный внешний образ, свойственный каждому полу. Происходит процесс завершения развития эндокринной системы организма, которая начинает соответствовать взрослой. У девушек происходит период изменения тела и внешности, которые ярко приобретают черты женственности. Также к 16-17 годам устанавливается менструационный цикл. У юношей может активно происходить оволосение кожного покрова организма [40, с. 335], [25, с. 377].

Особенностью этого периода развития является ломка голоса. У молодых людей голос может приобретать более грубый и низкий тон (однако голос может продолжать меняться и после 18 лет), а у девушек напротив может стать выше. Как правило к 18 годам юноши и девушки достигают окончательной физиологической (половой) зрелости [40, с. 336], [25, с. 377].

В современной психологии не существует чётко установленных границ юношеского возраста. Так отмечается, что данный период может быть поделён на раннюю юность (с 15 до 18) и позднюю (с 18 до 23). Последние исследования утверждают, что в современных условиях жизни из-за повышающейся ответственности и сложности этапов взросления возрастной период сдвигается от 20 до 25 лет (процесс взросления у молодежи таким образом становится более длинным) [25, с. 377], [40, с. 336].

К концу юношеского периода все органы и системы организма окончательно формируются.

В целом в данный период половое созревание достигает своего завершения. Если в период подросткового возраста ещё наблюдались обусловленные развитием организма – колебания настроения, энергии, то в период юности человек обретает высочайшую работоспособность, физическую силу. Происходит завершение развития вегетативной системы, сердца, сосудов.

Юноши и девушки по своим возможностям и фактическим показателям организма достигают уровня взрослых людей. Таким образом, исходя из приведённого анализа воздействия физиологических процессов созревания на человека, особенно важным становится в рамках темы работы по изучению копинг-поведения юношей и девушек обратить внимание на то, как данные процессы влияют на их психику и поведение.

Для предотвращения риска возникновения неадаптивных копинг-стратегий, а также невротизации в контексте оказания психологической помощи в период кризиса взросления (принять роли взрослого, уход от детских, подростковых моделей поведения) следует обратить внимание на помощь при ускоренном или замедленном физическом (половом) процессе созревания. Особую роль будет играть привязанность и значимый взрослый.

Кроме гормональных изменений, сопровождающих процесс взросления, раннее (акселерация) или позднее половое созревание (ретардация) оказывают значительное влияние на формирование тела и на принятие образа Я-физического. Процесс раннего полового созревания обозначается как акселерация, а поздний как ретардация. Он может иметь различный темп [40, с. 20].

Так, например, среди юношей "акселератов" есть некоторые положительные стороны – более развитая физическая форма, зрелый внешний вид. В свою очередь данный фактор влияет на психологические отличия между юношами и девушками, созревающими раньше или позднее [45, с. 159], [25, с. 378].

Преимуществом здесь можно отметить то, что у молодых людей возникает возможность добиваться, например, большего успеха в спортивной деятельности, а также это может придавать уверенность и уважение среди группы сверстников. Такие юноши могут чаще проявлять себя как лидеры в своих коллективах – приятелей, друзей, в школе. Способствовать этому может спортивный интерес у молодых людей (например, желание выглядеть «крутым» с подросткового возраста) [40, с. 343], [25, с. 378].

Значимые близкие и окружение могут обращаться к ним как к наиболее старшим среди остальных молодых людей, которым можно доверить определённую ответственность.

Несмотря на приведённые плюсы акселерации, у молодых людей при этом особенно остро может возникать вероятность появления психологического напряжения. Юноши могут испытывать значительную тревожность из-за недостатка возможностей (например, времени) для адаптации к процессу изменения организма. В глазах других людей может складываться впечатление, что физически развитый молодой человек уже выглядит как взрослый, но необходимо отличать физическую зрелость, например, от социальной или психологической. У близкого окружения или взрослых могут возникать завышенные ожидания (например, общественные, профессиональные) от таких юношей или девушек. Хотя на самом деле это может не быть таковым [45, с. 159].

Другим примером могут служить поздно созревающие молодые люди. Они могут испытывать трудности "отставания" на фоне внешне созревающих сверстников. Осознание данного факта может приводить к возникновению у таких молодых людей чувства неполноценности. Общественное неприятие, например, со стороны ближайшего окружения – приятелей, друзей, одноклассников может послужить возникновению у ретрандентов ожидания критического их оценивания, например, внешности, роста и т.д. В свою очередь это всё может выражаться на самооценке юношей и девушек, вызывать неприятие себя. В результате могут развиваться застенчивость, изоляция, негативное самовосприятие, ожидание болезненной критики. На почве возможных комплексов одним из негативных выражений может быть агрессия со стороны юношей и девушек, направленная во вне [45, с. 159].

В отношении девушек отмечают, что те, которые быстрее своих сверстниц проходят процесс созревания, они могут испытывать некоторый дискомфорт, осознавая свою несхожесть с остальными [45, с. 159], [25, с. 378].

Акселерация может быть причиной застенчивости [25, с. 378].

Хотя также могут возникать и преждевременные половые связи, что в свою очередь влечёт возможные риски болезней, нежелательной беременности. Если в подростковом периоде у девушек могут возникать определённые сложности со взрослением, то в период юношеского возраста внешняя зрелость может значительно укрепить самооценку (с условием положительного их оценивания противоположным полом). Достижение ранней зрелости может помочь принять свое тело [45, с. 159], [25, с. 378].

В свою очередь у девушек, у которых процесс созревания произошел позже, в пубертатный период могли сталкиваться с проблемой низкой привлекательности (влияние на самооценку).

Выражаться это могло в слабой популярности среди ближайшего окружения по сравнению со сверстницами, а также чувством зависти к ним. Помочь смягчить данное обстоятельство могут родители, друзья, психолог [45, с. 160].

Таким образом, проведя подробный анализ современных источников, касающихся влияния процесса психофизиологического (полового) созревания на психику и поведение у юношей и девушек, следует вывод, что если данный период был пройден благополучно, то у молодых людей может укрепляться уверенность в себе, в своей внешности, и что в дальнейшем это также может положительно влиять на появление конструктивных способов копинг-поведения к себе (другим).

Исходя из рассмотренного также следует, что высокая самооценка у человека сама по себе может быть достаточно значимым фактором, который препятствует негативному самоотношению, попыткам как-то «избавиться» от условного недостатка. Положительной стороной этого может являться уверенность в своих силах и возможностях.

Напротив, негативная самооценка может приводить к негативному самовосприятию своей внешности, что в свою очередь может порождать неконструктивные модели поведения, например, избегания контактов со сверстниками, отношений в принципе, социальная изоляция.

У личности может начать доминировать не мотив достижения целей, а мотив избегания неудач. Особенно лица женского пола весьма чутко относятся к происходящим изменениям образа внешности, телосложения. В этой связи, как правило, не всегда реалистичные представления в молодежной среде об эталонах внешности приводят к тому, что несовпадение стандартов и действительности на фоне критических оценок сверстников порождают у молодых людей чувства личной тревожности, неуверенности, даже отрицание Я-физического. Всё это может вызывать негативные переживания особенно при реальных физических недостатках. В результате этого у данных лиц может происходить формирование нежелательного поведения [1, с. 19].

В кризисной психологии представлено множество случаев, когда молодые люди осуществляли под сильными эмоциями действия, на которые они в период обычного состояния никогда бы не решились. Пример деструктивной попытки выхода внутреннего напряжения – агрессия. В западных странах частое явление Self-Harm. Негативные переживания могут возникнуть на фоне кризиса формирования идентичности, полоролевого становления. Вклад в это могут вносить в подростковый период ранняя акселерация или запаздывание полового созревания.

Например, убеждения у девушки о недовольстве своей внешностью совпадают с процессом реального изменения тела. Высок риск, что эти убеждения при определенных условиях (социальные, биологические) могут перейти в расстройство. Отмечают, что иногда это может обретать сверхценный, бредовый характер (с чрезвычайным преувеличением собственных недостатков).

Началом к развитию патологии называют неосторожно сказанное слово (например, сверстники, школьный персонал). При некоторых условиях подобное может развиваться в нервную анорексию.

Иногда может возникать дисморфобия – патологическая убежденность личности, что у неё есть физический дефект, который она может попытаться «скорректировать», нанося таким образом повреждения телу [45, с. 160].

1.4 Особенности изучения негативных эмоциональных состояний и их влияние в возрастной период юности

В процессе раскрытия этого подраздела были затронуты особенности психических состояний, в частности, эмоциональных. При этом обозначены отличия между равновесными и неравновесными, а также представлены некоторые способы их регуляции.

Приведены причины, обусловленные возрастными особенностями развития человека в юношеский период, которые приводят к возникновению негативного эмоционального состояния, деструктивного поведения и возможные их виды.

Психические состояния, являясь частью психических явлений, представляют собой временные причинно-обусловленные проявления, связанные с функционированием психики, которые служат психофизиологическим фоном, на котором происходит жизнедеятельность человека. Они связаны с личностью и длятся конкретный период [31, с. 8].

Психические состояния условно делят на несколько групп.

Первой являются нормальные (обычные), среди которых удовольствие, неудовольствие, расслабленность.

Второй являются ненормальные (необычные, экстремальные), среди которых эйфория, дисфория, а также те, которые вызваны экстремальными условиями в жизни (характеризуются эмоциональным возбуждением (сигнальная реакция), напряжением (эмоциональная окраска воли), напряжённостью (нестабильность психических, психомоторных процессов, работоспособности)).

Третья группа представляет собой патологические – мании, бред, паранойя, реактивный психоз.

Также выделяют промежуточные состояния между обычными (нормальными) и необычными (ненормальными) – стресс, эмоциональное выгорание.

Психические состояния делят на эмоциональные состояния, которые могут выражаться эмоциональным тоном реагирования, а также настроением человека.

Среди эмоциональных состояний выделяют – неравновесные положительные (восторг, влюблённость, радость, вдохновение), относительно равновесные (удивление, сожаление, сомнение, спокойствие, весёлость), неравновесные отрицательные (агрессия, гнев, ужас, шок, страх), относительно равновесные отрицательные (обида, досада, разочарование, вина, жалость).

Также выделяют отдельные промежуточные, переходные состояния (например, переход от тревоги к радости через спокойствие. От апатии к бодрости через возможный сильный эмоциональный стимул).

Переход из одного эмоционального состояния в другое может достигаться каким-либо способом, средством, подведением или событием. Например, для возникновения положительного эмоционального состояния необходимо получение хороших новостей, сон, общение, музыка, еда, физическая разрядка (зарядка), самовнушение и т.д.

Для ухода в отрицательные эмоциональные состояния – обман, утрата, расставание, болезнь, социальное давление, становление идентичности в процессе развития и т.п [37, с. 102].

Причинами различных эмоциональных состояний можно обозначить не только конкретные жизненные события и обстоятельства, но также в ядро негативных переживаний можно включить когнитивную оценку, установки, идеалы, воспитание, свойства личности у юношей и девушек и их предыдущий опыт (если подобной ситуации, вызвавшей кризис не было, возможен риск более острого реагирования и сложного преодоления).

Способы регуляции негативных эмоциональных состояний в кризисных ситуациях в период юношеского возраста могут носить различный характер, исходя от самой ситуации, эмоционального состояния, а также того, что может быть наиболее эффективно для конкретной личности.

Так, например, необходимым направлением в период кризиса определяют деятельность по нормализации эмоционального состояния у личности и содействию к возвращению его (поддержка в попытках адаптации) из отрицательного неравновесного к положительному равновесному [77, с. 35].

Таким образом, значимость различия эмоциональных состояний объясняют спецификой работы с ними, что особенно важно в период кризиса юности, а также длительностью принимаемых мер психологической помощи. Связано это с разной глубиной переживаний и временем возвращения к норме.

При остром кризисе эмоциональная реакция может быть очень высокоактивной, затратной для сил личности, но потом происходит спад (около 3 дней до возвращения к норме).

Юноши и девушки могут научиться саморегуляции, прибегая к способам релаксации (после обучения психологом). Выделяют следующие способы регуляции. Овладение данными навыками позволит эффективнее справляться с негативными состояниями (переключение внимания, самовнушение, музыкатерапия, волевое усилие и самоконтроль, релаксация, медитация, самоанализ, развитие способностей критически рассуждать и анализировать события (поиск причинно-следственных связей)).

Со стороны близких – оказание поддержки, активизация (если есть потребность) общения, позволить остаться наедине [55, с. 110].

Также способы регуляции (навыки) могут приобретаться фактически в тех случаях, когда личность смогла успешно разрешить кризисную ситуацию. Отмечают, что саморегуляция положительных состояний обычно легче отрицательных.

Таким образом, для лучшего понимания психоэмоционального состояния, а также того, что происходит (что чувствует, переживает) с личностью в период юношеского кризиса была характеризована специфика эмоциональных состояний и различные причины, которые приводят к возникновению негативных переживаний.

Например, встречается представление о том, что молодым людям из-за активного развития эмоциональной сферы, а также возникающей потребности в сильных эмоциях характерна высокая склонность к поиску таких переживаний. Всё это способствует тому, что данные лица, подвергая себя риску, могут неожиданным для них образом оказаться в неблагоприятной и рискованной ситуации.

Виды негативных эмоциональных состояний. Стресс, фрустрация, апатия, депрессия (реакция на негативное событие), дисфория (от депрессии отличается выраженными признаками агрессии).

В процессе анализа негативных эмоциональных состояний и их влияния в период юношества следует обратить внимание на эмоциональную устойчивость. Она является очень значимым качеством личности и особенно по тому, что в юношеском возрасте её можно продолжать развивать.

Современные условия действительности, в которых существует человек, всё больше оказывают на него негативную психоэмоциональную нагрузку. К наиболее часто выделяемым факторам относят высокий темп жизни, информационную перегрузку, социальную нестабильность, личный кризис [38, с. 13].

Для того, чтобы успешно развивать в период юношеского возраста эмоциональную устойчивость, можно предложить несколько рекомендаций (которыми также могут воспользоваться как подростки, так и уже взрослые люди).

Формировать эмоциональную и когнитивную компетентность личности. Для этого развивать навыки осознанности, чтобы замечать собственные эмоции и чувства, а также их причины. Это позволит лучше понимать своё состояние, управлять им и не позволять негативным эмоциям брать верх над собой. Развивать навыки совладания со стрессом, например, такие как занятие любимым делом, спорт, йога. Развивать коммуникативные и социальные навыки (позитивное общение, например, с близкими – может помочь улучшить собственное состояние) [38, с. 209].

1.5 Особенности изучения внутриличностных конфликтов и их влияние в возрастной период юности

Для лучшего понимания и оказания психологической помощи юношам и девушкам в возрастной кризис юности были проанализированы различные подходы к рассмотрению сути и факторов внутриличностного конфликта.

Рассмотрены свойства личности, наиболее часто выделяемые различными исследователями, обуславливающие возникновение негативных переживаний, как отражения внутриличностных конфликтов. Представлены различные подходы и концепции возникновения внутриличностных конфликтов с точки зрения психодинамического, гуманистического, когнитивного, экзистенциального направлений психологии. Обозначены механизмы внутриличностных конфликтов с позиций удовлетворения потребностей. Указаны механизмы формирования напряжения в результате неразрешенных внутриличностных конфликтов и его соматизации, формирование психологических комплексов, неблагоприятное прохождение возрастных кризисов [52, с. 1].

В результате анализа следует, что успешное разрешение внутриличностного конфликта может достигаться обретением личностью согласованности своих внутренних и внешних противоречий. Вместе с этим также следует вывод о том, что для достижения этого может потребоваться снижение негативных переживаний. Личность может прибегнуть к способам релаксации, например, дыхательным упражнениям, чтобы улучшить своё состояние перед тем, как начать решать собственный конфликт [52, с. 2].

Понимание конфликтных переживаний особенно в период кризиса юности в свою очередь свидетельствующих о разнонаправленных потребностях, рассогласовании между актуальными потребностями и возможностями их удовлетворения, необходимо для предотвращения длительных дезадаптивных последствий для личности, таких, как невротизация или психогении [52, с. 4].

Это также обуславливает интерес к изучению возможных закономерностей возникновения и проявления внутриличностных конфликтов, а также нахождения эффективных способов их успешного разрешения или предотвращения их последствий [52, с. 4].

Благополучное преодоление внутриличностных конфликтов и связанных с ними противоречий свидетельствует о достижении определенной согласованности внутреннего мира (личностном росте человека) [52, с. 4].

Далее представлены результаты рассмотрения взглядов и концепций относительно сути и содержания внутриличностных конфликтов, их детерминантов, факторов и механизмов [52, с. 4].

Для понимания особенностей внутриличностных конфликтов на протяжении всей истории психолого-педагогических и философских исследований рассматривались различные теоретические представления о природе потребностей человека, его стремлениях, его самоотношении и взаимосвязях с внешней и внутриспсихической реальностью, а также условия, благодаря которым повышается возможность успешного преодоления внутриличностных конфликтов [52, с. 4].

Обозначены отличия внутриличностного конфликта от невроза. Приведён ряд свидетельств и характеристик того, что личность может переживать, находясь в подобных состояниях. Структура внутриличностного конфликта состоит из триады «хочу-могу-надо» [52, с. 4], [23, с. 132].

Причиной, вызывающей внутриличностный конфликт, является одновременное наличие во внутриспсихическом пространстве личности двух или более в равной степени актуальных и насущных потребностей, каждая из которых требует удовлетворения («хочу»), понимания, каким способом это удовлетворение можно получить («могу»), а также оценки существующих внешних и внутренних условий («надо») [52, с. 5].

Столкновение этих потребностей и их относительно равноценная значимость воспринимается у личности как внутриличностный конфликт [52, с. 5].

Проходя через подобное состояние, личность переживает столкновение, борьбу, страдание и как итог разрешение несовместимых принципов, моралей, мотивов и т.д [52, с. 5].

При этом подчеркивается влияние на личность внешней среды, поскольку потребности активируются именно релевантными внешними условиями [52, с. 5], [23, с. 100-101].

Согласно З. Фрейду, конфликт происходит из-за противоречий между осознаваемым и неосознаваемым внутриспсихическим содержанием. В ситуациях, когда эго, как ведущий контролирующий принцип личности, не может разрешить противоречие между требованиями морали и неоформленными эгоистичными импульсами бессознательного, человек испытывает неприятные переживания, иногда глубокие, доходящие до уровня страдания. В юношеском возрасте, когда актуален вопрос отношений, данный аспект может быть весьма значимым [52, с. 5].

При этом возможно включение защитных механизмов и в таких условиях, согласно конверсионной модели, подавленные, вытесненные эмоции, вызванные неразрешенным конфликтом и неудовлетворением потребностей могут иметь соматические проявления [52, с. 5].

Названная концепция представляет структуру личности в виде трёх взаимосвязанных сфер – «Сверх-Я», «Я», «Оно». При этом «Я» (пытается быть моральным) сопротивляясь побуждениям «Оно» (аморально), а также угрызениям совести из-за критики (цензора) «Сверх-Я» (морально), в попытках их подавить – может вовлечь личность в бесконечные негативные переживания. Данный подход рассматривает внутриличностный конфликт как возникающее противоречие между желаниями, потребностями человека и существующими запретами, препятствиями к их удовлетворению. Кроме этого, конфликт называется патогенным тогда, когда человек, находясь в условиях внешних ограничений относительно возможностей реализовать собственные потребности, имеет ещё и внутренние [52, с. 6], [70, с. 849-850], [69, с. 348-349].

Исходя из представлений А. Адлера, почвой для внутриличностного конфликта является возникающий в раннем детстве комплекс неполноценности и связанная с этим потребность по его преодолению. В норме для личности это может являться движущей силой развития [52, с. 6], [4, с. 87].

Негативное выражение этого возможно через гиперкомпенсацию – вытесненное стремление преодолеть ощущаемую слабость и дефицит, приводящую к необоснованному чувству превосходства над остальными. Отдельно отмечается, что чувство неполноценности у личности характеризуется сильной суетливостью, эмоциональностью, отсутствием терпения. Согласно А. Адлеру есть разница между чувством неполноценности и комплексом. Последнее является значительным преувеличением первого. Бывает так, что личность в различных для себя условиях может не иметь признаков, характеризующих у неё чувство неполноценности. Например, там, где личность может чувствовать себя уверено, это в любимом деле, работе и т.д. При этом неуверенность может проявляться в других сферах жизни человека, например с незнакомыми людьми, противоположным полом и т.д. [52, с. 6].

Весьма важным является то, что комплекс неполноценности может формироваться у детей в процессе неправильного их воспитания со стороны родителей, а именно, когда в семье есть «любимец». С комплексом неполноценности связан также комплекс превосходства. Например, когда в детстве один ребёнок задирает, стремится контролировать других детей. В результате этого он может пытаться преодолеть собственную неуверенность. Также следует вывод о том, что само по себе чувство неполноценности может являться движущей силой развития, но до тех пор, пока оно не приобретёт неадекватный характер, когда происходит торможение развития личности, а также делает её склонной к негативному эмоциональному состоянию. Вместе с этим у личности также не должен наблюдаться комплекс превосходства [52, с. 7].

Важно учитывать тот факт, что безусловно каждому человеку свойственно здоровое желание быть успешным, которое в свою очередь может выражаться в учебе, работе, отношениях [52, с. 7], [4, с. 88].

С точки зрения Э. Фромма (концепция экзистенциальной дихотомии), внутриличностные конфликты порождаются экзистенциальными проблемами личности – дихотомией восприятия жизни и смерти, дихотомией между потенциалом и реальной возможностью его реализовать. Особенно это актуально у юношей и девушек, которые пытаются найти себя [52, с. 7].

Личность в рамках данной концепции в период проживания своей жизни постоянно сталкивается с противоречиями, которые побуждают её непрерывно развиваться. Причиной этому является наличие у людей разума, который обуславливает дихотомию в их жизни [52, с. 7].

Э. Фромм обозначил так называемые экзистенциальные дихотомии, которые личность не может избежать, а только лишь реагировать на них. Даже, когда ею в полной мере были удовлетворены потребности и влечения, трудности на этом не заканчиваются [52, с. 7].

В попытках избавиться от возникающего беспокойства и тревожности личность может попытаться полностью уйти в работу или в поиск удовольствий [52, с. 7].

Согласно данному подходу, также следует, что неуспокоенность личности может являться тем основанием, в результате которого становится осуществимым раскрытие её возможностей [52, с. 7-8].

Успешность людей справляться с возникающими противоречиями может достигаться осознанием ими ранее отмеченных дихотомий, настойчивостью и активностью в процессе собственного существования и развития [52, с. 8], [71, с. 355].

По мнению В. Франкла, причиной внутриличностного конфликта является возникший в пространстве множества возможностей для самоопределения экзистенциальный вакуум. Его проявление можно наблюдать в различные периоды жизни личности [52, с. 8].

Современная жизнь предоставляет молодым людям столько разнообразных возможностей и условий, что оценить их все и найти свое место среди них может быть весьма затруднительно, поэтому некоторые субъекты отказываются от выбора и тем самым не формируют собственный смысл жизни, что и воспринимается как экзистенциальный вакуум [52, с. 8].

Но есть и временные, нормативные, преодолимые состояния экзистенциального вакуума в периоды жизненного самоопределения. Например, точки вакуума между школой и университетом, университетом и работой, работой и пенсией. То есть моментами жизни, когда может отсутствовать смысл из-за того, что прежний способ организации жизни и самоопределения в нем уже неактуален, а новый еще не найден. Кризис смысла может быть весомым фактором как конструктивного, так и деструктивного поведения. В. Франкл обозначал, что экзистенциальный вакуум проявляется в виде переживаний у личности чувств бессмысленности и опустошенности, «внутренней пустоты» [52, с. 8].

Инстинкты, которые имеют животные, не дают человеку понимания того, что ему нужно делать. Кроме этого, в условиях современной действительности прошлый опыт не всегда является достаточным для ответа на вопрос – что необходимо делать [52, с. 8-9].

В результате возможна ситуация, когда личность наблюдая за тем, что делают другие, либо склоняется к конформизму, либо устремляется делать то, что от неё требуют [52, с. 9], [68, с. 308].

К. Юнг считал, что причиной внутриличностного конфликта является направленность, установки личности на себя или мир (экстраверсия, интроверсия). Ориентированный вовне экстраверт строит свой внутренний мир исходя из внешней среды, которая весьма изменчива. В свою очередь, склонный к собственным, внутренним переживаниям интроверт тоже так или иначе связан с окружающей средой, а значит – с её требованиями и законами. Так, для экстраверта конфликт заключается в необходимости не потерять себя в мире, а для интроверта – в необходимости выйти в мир [52, с. 9].

Также К. Юнг отмечает, что в процессе развития ребёнка под негативным влиянием со стороны родителей возможно искажение типа. Происходит это в результате навязывания установок несоответствующих индивидуальной предрасположенности. Таким образом, у личности может развиваться невроз [52, с. 9].

Ряд признаков, по которым можно произвести дифференцировку типов, могут проявляться уже в раннем детстве. Ребёнок экстраверт показывает быструю адаптацию к окружающей среде, уверенность перед объектами, развивается он более быстро, чем интроверт. В свою очередь у ребёнка интроверта проявляется задумчивость, застенчивость, страх перед незнакомыми предметами. Таким образом, представление о психологических типах может помочь в процессе воспитания [52, с. 9], [80, с. 615-616].

По взглядам А. Маслоу, внутриличностный конфликт происходит от нереализованной потребности личности к самоактуализации. Если личность не занимается тем, в чём она способна себя выразить, у неё, как правило, возникает беспокойство и неудовлетворённость. Следовательно, появляется потребность в самоактуализации [52, с. 10], [34, с. 48], [42, с. 68].

Предварительно этому требуется удовлетворение физиологических потребностей, безопасности, любви, уважения. После чего разрешение возникшего конфликта самоактуализации возможно за счёт того, что человек выполняет то, в чём он наилучшим образом может проявить себя [52, с. 10].

С учётом психосоциальной теории Э. Эриксона – причина конфликта отражена в созревании личности, что соответствует взаимному переходу возрастных кризисов. На каждом возрастном этапе развития личность обретает либо его позитивное разрешение, либо негативное, или приобретает необходимые психологические навыки, соответствующие текущему нейрофизиологическому уровню, или не приобретает и тем самым усиливает собственную дезадаптивность. Негативными формами разрешения конфликта у личности могут являться – диффузия временной перспективы и трудолюбия, выбор негативной идентичности [52, с. 10], [79, с. 179-186].

При диффузии временной перспективы отмечается, что у личности может наблюдаться нарушенное переживание времени. При диффузии трудолюбия происходит невозможность сосредоточиться в необходимой деятельности или чрезмерная занятость только одним делом. Выбор негативной идентичности заключается в том, что у молодых людей предлагаемые им те или иные социальные роли, образцы поведения могут вызывать негативное отношение к ним [52, с. 10].

Негативное влияние на формирующуюся идентичность может оказывать пережитая в детстве сильная травматизация, неадекватное отношение одного из родителей к тому факту, что ребёнок строит свою идентичность на идентичности другого родителя [52, с. 10].

Опираясь на позицию К. Левина, основой внутриличностных конфликтов является столкновение мотивов, в различной степени неприемлемых или, наоборот, в одинаковой степени актуальных [52, с. 11].

Личность может находиться в ситуациях, когда на неё действуют три возможных конфликта. Например, когда человек стоит перед выбором между двумя положительными для него тенденциями – дилемма между двумя любимыми делами [52, с. 11].

Другая ситуация, когда человеку необходимо выбирать между двумя отрицательными тенденциями – неприятными делами [52, с. 11], [33, с. 221-222].

Третья ситуация, когда перед человеком возникают условия, что ему будет выдана награда, если он выполнит какую-либо неприятную для себя деятельность. Также было выявлено, что анализ таких влияний позволяет лучше понять поведение личности в конфликтных условиях. Особенно когда возможна ситуация с двумя отрицательными тенденциями и возникает вероятность личностью избежать решения по возникшей ситуации [52, с. 11].

Кроме того, согласно данному подходу, следует, что для успешного выполнения неприятной деятельности необходимо создание таких условий, когда выход из неё возможен только после её решения [52, с. 11].

В соответствии с концепцией структурной организации сознания Дж. Келли, в основе внутриличностных конфликтов содержится несогласованность конструктов, обуславливающих восприятие реальности и формирующих мировоззрение личности. Также в рамках данного подхода существует представление о том, что источником возникшего у личности конфликта может являться сцепление конструктов. В процессе психологического консультирования это может быть обнаружено. Такой случай может являться субъективным опытом консультанта до тех пор, пока не будет получено более ясное понимание того, что данный конструкт означает непосредственно для самой личности [52, с. 12], [26, с. 154].

Подобное понимание существует в гуманистической психологии (К. Роджерс), где ядром внутриличностного конфликта выступает противоречие между я-концепцией и опытом человека. Согласно данному подходу, возможность освободиться от внутреннего напряжения становится осуществимой тогда, когда концепция самости в целом соответствует опыту организма [52, с. 12].

Попытки со стороны личности не допустить к сознанию какие-либо, по её мнению, неприемлемые переживания требуют от неё больших усилий. Разрешение возникшего конфликта достигается за счёт интеграции, в процессе которой происходит осознание сенсорных и внутренних переживаний, в свою очередь соотносимых с самостью человека. В результате этого у личности может появляться ощущение контроля вместе со снижением внутреннего напряжения [52, с. 12], [29, с. 79-81].

Среди отечественных исследователей также имеются ряд точек зрения о том, что представляет собой внутриличностный конфликт. Так, например, Ф.Е. Василюк рассматривал внутриличностный конфликт как критическую ситуацию, в результате которой у личности возникает столкновение ценностей. Конфликт при этом происходит в виде особого процесса – «ценностного переживания», в ходе которого может осуществляться прояснение личностью своих ценностей и мотивов [52, с. 12].

Вместе с этим они могут отвергаться или изменяться по иерархическому рангу. Кроме того, в процессе переживания возможно как ценностно-мотивационное изменение у человека, так и изменение отношений между системой ценностей и внешней средой [52, с. 12], [13, 129-132].

Согласно В.Н. Мясищеву внутриличностный конфликт – это ситуация, когда у личности происходит противоборство её желаний в условиях внешней среды, которая не позволяет их удовлетворить. Также отмечается, что вероятность возникновения конфликта тем больше, чем значительнее будут притязания [52, с. 13].

Примером является вероятная ситуация, когда первый ребёнок в семье после появления второго не может примириться с тем, что ему меньше стали уделять внимания. Другой причиной внутриличностного конфликта является ситуация, при которой существуют негативные отношения между родителями и в результате чего ребёнок переживает острое эмоциональное напряжение [52, с. 13], [46, с. 56].

Также ещё одним основанием для возникновения конфликта называют противоречия между требованиями, предъявляемыми к личности и её реальными возможностями. Исходя из данного подхода, невроз возникает тогда, когда возникший внутриличностный конфликт не может быть преодолен личностью таким образом, чтобы было устранено патогенное напряжение или найдено конструктивное решение [52, с. 13].

Исходя из взглядов В.С. Мерлина, психологический конфликт – это результат дезинтеграции личности, при которой происходит столкновение между различными её сторонами, свойствами. Кроме этого возможно негативное влияние на нервную деятельность. В результате чего возникает вероятность развития невроза. Вместе с этим в процессе конфликта у личности может нарушаться приспособление к условиям действительности. Для восстановления и адаптации к тем условиям, в которых находится человек, могут потребоваться с его стороны целенаправленные действия по изменению собственных мотивов и притязаний [52, с. 13].

Для возникновения конфликта необходимо сочетание нескольких условий. К внешним условиям относят невозможность осуществить какую-либо потребность. Обуславливаться это может ограничениями, принятыми в обществе. Также необходимо наличие и внутренних условий, которые в свою очередь могут выражаться существующими у человека противоречиями, например, между его личными амбициями и профессиональными обязанностями [52, с. 13-14].

По мнению А.Н. Леонтьева основой для возникновения внутриличностного конфликта являются противоречия мотивов у личности. С учётом иерархизированности мотивов личность может выстраивать собственные действия таким образом, чтобы подчинять их главному мотиву. Вместе с этим отношение к этому главному «мотиву-цели» может выражаться – противоречием, согласованностью или отклоняться от него. Отдельно отмечается, что мотивационную сферу личности нельзя назвать абсолютно застывшей. При этом она может иметь большое количество отношений. В результате чего в ней также отражаются столкновения между этими отношениями [36, с. 168], [52, с. 14].

В работе «Природа человеческих конфликтов» А.Р. Лурия подробно описал проявления психологического конфликта, вызванного внушением установок, которые в свою очередь сталкивались с установками человека [39, с. 204], [52, с. 14].

Выявлено, что содержание внутриличностного конфликта проявлялось аффективной реакцией, а также дезорганизацией личности [52, с. 14].

Внутриличностный конфликт, особенно острый, способен приводить к разрушению отношений между людьми, обществом. Кроме того, если внутриличностный конфликт не находит разрешения, он переходит в невроз, поскольку личность, во-первых, не получает удовлетворения актуальных потребностей, что абсолютно необходимо само по себе, а во-вторых, она находится в состоянии стагнации, неспособная двинуться хоть в какую-то сторону [52, с. 14].

При этом это состояние неопределенности, неразрешимости, бессилия и неуспешности создает сильное напряжение, крайне негативно отражающееся на самоотношении. В основе невроза всегда содержится неразрешимый внутриличностный и мотивационный конфликт. Иногда причина невроза может носить психогенный характер в связи с каким-либо серьёзным потрясением. Также отправной точкой для возникновения невроза может быть пережитая личностью психическая или психологическая травма. Особенность невроза в том, что он, в отличие от внутриличностного конфликта, может длиться значительно дольше – неделями, месяцами и даже годами. Невротические проявления могут предшествовать возникновению соматических и психических расстройств, сопровождать их [52, с. 15].

Для преодоления внутриличностных конфликтов в первую очередь необходимо фокусировать внимание на их внутренних (например, цели, ценности, желания личности, а также объективная необходимость и т.д.) и внешних причинах (например, положение человека в обществе, наличие существующих преград, неравномерное распределение прав, обязанностей и ответственности и т.д.) [52, с. 15].

Конечным результатом разрешения внутриличностного конфликта можно назвать обретение личностью – согласованности и баланса её внутриспсихического содержания (различные противоречивые установки, мотивы, опыт, направленность на мир или себя) [52, с. 15].

В аналитическом подходе З. Фрейда работа направлена на вскрытие внутреннего конфликта личности, а также устранение внутреннего сопротивления и того, что было вытеснено в бессознательное. Средствами работы при этом являются толкование снов, анализ ошибочных действий и свободных мыслей [52, с. 15].

Исходя из представлений К. Юнга, возникший внутриличностный конфликт в результате искажения психологического типа может быть преодолен выявлением той установки, которая была свойственна данному человеку [52, с. 16], [80, с. 405].

По мнению А. Адлера, если у личности наблюдается сильное чувство неполноценности, выраженное нетерпением, самонадеянностью, – для преодоления этого рекомендуется направить усилия на поиск причин, вызвавших данные проявления. Также не следует критиковать личность за возможное своеобразие жизненного стиля [52, с. 16], [4, с. 65].

Согласно гуманистическому подходу К. Роджерса внутриличностный конфликт разрешается через осознанное признание внутренних импульсов, опыта и соотнесение их с самостью личности [52, с. 16].

В основе подхода В. Франкла конфликт, порождённый экзистенциальным вакуумом, может быть продлён через поиск смысла жизни. Известно, что наиболее значительным для жизни личности является смысл, убеждённость в том, что ей есть ради чего существовать. Само по себе осознание конкретной цели позволяет человеку преодолевать огромные трудности. Эта особенность ясно отражается, когда личность воспринимает конкретную цель как собственное «предназначение» [52, с. 16], [68, с. 183].

В такой ситуации могут возникать различные ощущения – неповторимость, незаменимость, уникальность собственного бытия. Таким образом, работа заключается в том, чтобы содействовать переходу личности в максимально возможную для неё активную жизненную позицию. Из состояния «пассивного-страдающего» в «активно-действенное». При этом человеку, который находится в таком конфликте, нужно напомнить, что задачи для разных людей могут быть различными и зависят от своеобразия самой личности. Задачи могут меняться также как и ситуативные ценности. Если человек не знает какая у него цель, то первая его задача состоит в том, чтобы постараться её обнаружить, пытаясь осознать собственную уникальность, своеобразие [52, с. 17].

Кроме этого, если личность будет упорствовать в безнадёжности, ей следует указать на то, что вообще представляет собой безнадёжность. Из-за того, что человеку не дано знать будущего, у него по-прежнему есть шанс реализовать себя [52, с. 17].

При этом если он будет весьма остро с осуждением и критикой относиться к себе, то нужно отметить, что сам факт того, что человек способен на это, говорит о его попытках приблизиться к идеалу, а значит он не является таким жалким и тогда может достичь цели в жизни [52, с. 17].

Опираясь на взгляды Э. Фромма, для того, чтобы преодолеть вызванную экзистенциальными противоречиями тревогу, человеку необходимо осознать, что только от его сил зависит смысл проживаемой им жизни, а также принять ответственность за себя [52, с. 17], [71, с. 355].

По мнению Дж. Келли из-за того, что различные конструкты иногда могут приводить к конфликту, личности следует развивать навык антиципации событий. Разрешение конфликта может достигаться с помощью этической системы, инстинктом самосохранения [52, с. 17], [26, с. 77-78].

Таким образом, к факторам, которые способствуют конструктивному переживанию внутриличностного конфликта, относят хорошее самопонимание, личностное ощущение аутентичности и конгруэнтность, относительно стабильную окружающую среду, поддержку окружающих, наличие стабилизирующих (достаточное количество времени) или дестабилизирующих условий (недостаток информации). Для достижения этого предлагаются ряд рекомендаций. Определить негативные эмоции, а затем постараться обнаружить, что их вызывает. Затем необходимо оценить какие последствия могут повлечь за собой возможные варианты решений или их отсутствие (отсутствие выбора тоже выбор). Ввиду того, что внутриличностный конфликт может субъективно переживаться весьма остро, предварительно рекомендуется снизить сильные эмоции. Для того, чтобы временно снизить негативные проживания, можно прибегнуть к дыхательным упражнениям, повышенной физической деятельности. После этого человеку необходимо направить усилия на осознание тех целей, к которым он действительно стремится, а также принять во внимание внешние условия и вероятность их реального достижения. На основе этого может быть начат поиск решения внутриличностного конфликта [52, с. 18].

1.6 Особенности изучения причин деструктивного поведения и их влияние на формирование негативных копинг-стратегий

Для более полного понимания причин формирования у юношей и девушек дезадаптивного поведения, а также негативных способов совладания было охарактеризовано то, в результате чего у личности может формироваться деструктивное копинг-поведение.

Деструктивное поведение – это разрушительное поведение личности, направленное на окружающую среду или на неё саму. Объяснения почему человек склонен к саморазрушительному поведению встречаются у Э. Фромма и З. Фрейда. Раскрывая данный подраздел, были затронуты их представления о сущности человеческой деструктивности. Кроме этого, описаны и другие причины, способствующие возникновению и развитию у юношей и девушек саморазрушающего поведения. Также были представлены профилактические меры [17, с. 27].

Встречается представление (Э. Фромм), что исходными точками к деструктивному поведению личности являются воздействие социальной среды и наличие свойственных всем людям общих экзистенциальных проблем. Например, преодоление страха и беспомощности, обретение безопасности и стабильности [17, с. 30].

Несмотря на то, что потребности и влечения у людей являются в целом общими и сходными, но они могут быть по-разному удовлетворены. Например, положительно – через стремление к правде, независимости, любви, а также принимать негативные формы, как садизм, мазохизм, разрушительное поведение. Значимым здесь определяют характер человека, а точнее то, каким он был сформирован и при каких условиях (то есть среда, родители, общество).

Таким образом в личности человека (хотя возможность индивидуальных исключений допускается) могут начать доминировать негативные проявления, например, садизм.

Одно из объяснений, почему личность может вести себя деструктивно, определяется балансом мотивов потребления и отдачи. Если у человека берёт верх мотив отдачи над потреблением или они оба находясь в балансе имеют одинаково удовлетворение, то это ведёт к созидательной деятельности.

Если мотив отдачи фрустрируется, а мотив потребления напротив доминирует, то это ведёт к тому, что личность склонена только потреблять. Преобладание такого мотива в личности может приводить к устойчивому стремлению постоянно обновлять, испытывать эмоциональные переживания. Вместе с этим встречается представление о мотиве разрушения, который в свою очередь связывают с мотивом потребления. С их учётом личность может начать прибегать, например, к чрезмерным и потенциально опасным способам по достижению этих переживаний. В молодежной среде у лиц юношеского возраста часто наблюдаются опасные или рискованные виды деятельности – руферы, зацеперы, «квесты», «игры» [17, с. 43].

Другой точкой зрения, согласно З. Фрейду, является то, что под влиянием Сверх-Я после совершения неблагоприятного поступка у личности может развиваться такая строгость или жестокость (наряду с чувством вины и совестью), которые способны переходить в садизм, а также в предельную ярость. Согласно этому представлению, разрушительное поведение (агрессия) может направляться личностью на саму себя.

Накопленные негативные эмоции могут выражаться человеком в агрессивных формах. Способами борьбы с такими проявлениями приводят к подчинению влечений разуму, а также такие средства, которые основаны на чувстве любви.

Существует множество различных теорий, пытающихся объяснить агрессивность личности, – инстинктивная, мотивационная (агрессия как результат фрустрации), теория социального научения (А. Бандура – если личность научить агрессивности, она такой и будет), когнитивный подход (суть которого в установках и в том, как личность относится к тем или иным способам, действиям, поведению).

Встречается экзистенциальный подход, в котором оговорено, что агрессивность является «витальной функцией», защищающей личность. Агрессия может быть реакцией на страх [1, с. 40].

Особенно интересен когнитивный подход в контексте того, какие установки могут быть у юношей и девушек по отношению к тем или иным способам и средствам поведения, снятия стресса, релаксации в кризисных ситуациях. Внешних причин почему юноши и девушки начинают прибегать к деструктивному поведению достаточно много. Изначально наиболее значимые при первых годах жизни человека – это стиль воспитания или его полное отсутствие, эмоциональная отверженность, безнадзорность.

Почти крайним способом деструкции у личности определяют аутодеструктивное поведение. Его особенность связывают с тем, что личностью инстинкт смерти может не осознаваться, и она в результате может длительно себя саморазрушать.

Встречается объяснение, что аутодеструктивность личности – это следствие психических расстройств, употребления психоактивных веществ, но, безусловно, учитывая данные факторы, существуют также и другие сведения, которые относят их к не основным.

Так, например, приводится мнение (Э. Фромм) о том, что, учитывая роль влечений жизни и смерти у личности с нормальной психикой (без расстройств, патологий), в нормальных условиях среды, физически здоровой всё же преобладает влечение к жизни. Также делается акцент, что разрушительное поведение – это отчаянная попытка личности защищаться. Причём она выражается либо во вне путём нападения (агрессия), либо радикальным путём самоустранения (аутоагрессия) [5, с. 117], [17, с. 78].

Приводится мнение (А. Бандура), что сформированный у детей образ жизни и навыки в нём зависят от внутренней модели. В свою очередь эта модель связана с внешней средой. На неё влияют наблюдение и восприятие слов, подражания и игры. Обилие негативной информации в СМИ, интернете, книгах формируют аутоагрессивные предпосылки у детей.

Здесь уточняют, что в первую очередь надо стремиться создавать такую среду и пространство, в которых эстетические чувства, позитивность, надежда в «светлое будущее» переполняли бы их самосознание. Таким образом, как бы доминируя в нём и исключая любые негативные тенденции, импульсы, проявления.

Хорошей профилактикой негативных состояний называют занятие любимой деятельностью (хобби), теплые взаимоотношения с друзьями, родными.

Среди причин деструктивного поведения у юношей и девушек, приводящих к такому поведению, выделяют – микро-, макросоциальные, ситуативно-стрессовые, психопатологические и связанные с аддикциями. Однако перечисленные причины не являются сами по себе определяющими факторами.

С саморазрушительным поведением связывают личностные черты, среди которых, например, неуверенность в себе и во внешней среде, агрессивное и антисоциальное поведение, неудовлетворительные отношения с близкими. Настороженность должно вызвать следующее. Поведение (неестественное), замкнутость (навыки общения в данном возрасте), потеря интереса к ранее значимой деятельности, высказывания на «соответствующие темы» [21, с. 291-292], [19, с. 52].

Отмечают, что у многих людей (если это не импульсивно) обычно перед совершением деструктивных действий предварительно происходит время внутриличностной борьбы.

Профилактика выражается не стремлением рассказать о данной теме обществу, а формированием правильного отношения к жизни. Роли школ, учебных заведений, социальных служб помощи, СМИ недостаточно для этого, так как влияние семьи и близких является основным.

Одним из новых вызовов в рамках профилактических мер деструктивному поведению у молодёжи является борьба со склонением её к подобному в интернете.

2 Анализ особенностей копинг-поведения юношей и девушек с различными типами невротизации

2.1 Методы и организация психологического исследования

В процессе раскрытия данного подраздела была рассмотрена особенность психодиагностической работы педагога-психолога на примере исследования копинг-поведения и невротизации юношей и девушек. Даны рекомендации и требования, которые затрагивают вопросы проведения индивидуального, а также группового исследования. Также были затронуты теоретико-методологические основы психодиагностики, обозначена сущность методологии и её значимость по осуществлению психологического исследования. Охарактеризованы этапы исследования и методы. Отдельно была рассмотрена специфика психодиагностики с лицами, которые переживают кризис. Также были указаны отличия между психодиагностическим обследованием, психодиагностическим исследованием, психологическим исследованием.

Психологическую диагностику в широком смысле определяют как деятельность, которая может выполняться для установления у человека индивидуального психического развития его личностных особенностей и возможных с этим проблем. Целью этого может являться формирование психологических выводов о личности и их анализ. Исходя из обнаруженных результатов, возможно прогнозировать тенденции и их влияние на жизнь.

Эти результаты могут служить основанием для принятия (родителями, опекунами или клиентом) дальнейшего решения по возможной консультативной или коррекционной работе. Психологическая диагностика в сфере образовательной деятельности, по существу, может являться средством для выявления у обучающихся, например, того насколько их развитие соответствует нормам возрастного развития, возможных затруднений в процессе обучения, определять навыки и т.д [75, с. 23].

Говоря про психологическую диагностику, важным моментом в ней отмечают достоверность. Точность полученных результатов может повлиять на дальнейшую жизнь личности. Другой важный момент – умение донести результаты до тех, кому они адресованы. Ошибочным считается то, что психодиагностика – это только опросники, проективные методики [75, с. 24].

Проводя психологическую диагностику, её рекомендуют выстраивать на принципах гуманного отношения и объективности. Возникшие затруднения обучающихся рассматривать через призму отношений «личность – преподаватель, личность – родитель», так как их причины могут содержаться в ошибочных действиях последних.

Рекомендуют фиксировать не только результаты, но и то, как они были достигнуты. Выявленные актуальные сведения сравнивать с ранее полученными результатами.

Принимать индивидуальность и своеобразие личности, создавая атмосферу безопасности и доверия во время исследования. Опирайтесь на принцип «не навреди» [75, с. 33].

Различают исследования индивидуальные и с группой. Во время проведения исследования с группой настоятельно требуется, чтобы испытуемые, например, в процессе заполнения опросников были рассажены на индивидуальных столах (для исключения списывания предложенных утверждений, ответов).

Предъявляются требования к инструкциям, которые должны быть составлены в понятной и доступной форме для тех, кому их предлагают. Время желательно выбрать заранее. Задачу исследования в виде опросников, анкет сильно упрощают информационные технологии. В целом учитываются индивидуальные особенности юношей и девушек обусловленные возрастом.

Организуя индивидуальное исследование, рекомендуют при этом иметь отдельное помещение, в котором отсутствуют лица, не относящиеся к проводимым мероприятиям, а также исключены объекты способные отвлечь внимание.

Психодиагностика представляет собой достаточно сложную и ответственную деятельность в работе психолога. Она требует от специалиста психолога-диагноста широкие знания о психологических феноменах, возрастных особенностях развития личности.

Психодиагностическое обследование (методы, приёмы) служит для выявления индивидуально-психологических характеристик и свойств у одного конкретного человека или групп(ы) людей. Оно проводится исходя из уже известных и признанных психологических концепций, теорий. При этом основой может являться наблюдение, а также определенные методики, отличающиеся валидностью, надежностью.

Например, те, которые одобрены (реестр рекомендованных) к применению в образовательных учреждениях Министерством образования РФ [53, с. 53], [47, с. 24].

Психологическое исследование, как правило, основной целью ставит получение нового знания в рамках возникшей проблемы, например, об особенностях поведения личности в экстремальных условиях. При этом встречается мнение о том, что допускается использовать, а также формировать новые методы для его осуществления.

Психодиагностическое исследование – это деятельность, которая позволяет создать или осуществить адаптацию (например, зарубежных) психодиагностических средств [53, с. 54].

Одним из центральных понятий в области психодиагностического обследования отмечают психологический диагноз. Психологический диагноз, по существу, есть конечный итог психодиагностического обследования.

Согласно Л.С. Выготскому психологическому диагнозу предшествует работа по проведению психологического измерения. В свою очередь, которая позволяет выявить возможные причины, например, дезадаптации у студентов первокурсников, школьников. Могут исследовать мотивы, интересы, установки. Применяют количественные (факты), качественные методы (субъективность) [54, с. 453], [8, с. 24], [53, с. 48].

Изучая выполнение психодиагностических мероприятий на примере образовательных учреждений, отмечают, что достаточно часто запрос на их осуществление исходит не со стороны конкретного лица (юноши, подростка, ребёнка), которое будет вовлечено в это в первую очередь, а тех, кто его представляет (родителей, опекунов, а также преподаватель, учитель). Это может создавать определенные мотивационные затруднения (у испытуемого) при работе с психологом [20, с. 67].

Другой сложностью является то, что иногда в начале психодиагностического обследования встречаются ситуации, когда со стороны тех, кто обратился отсутствует точный запрос. Он может и быть, но при этом сформулирован достаточно расплывчато. Несмотря на это, даже если он и был чётко предоставлен, происходит и так, что самостоятельно сформулированный запрос может явно не отражать истинных проблем.

Рекомендуют тем, кто проводит психодиагностику понимать проблему с позиции тех, у кого она возникла – юноши, (подростка, ребёнка), родителей или преподавателей, учителей (их восприятия). При это отмечают, что их оценка может отличаться от объективной. В любом случае по полученной информации психологу необходимо уметь вычленить психологическую проблему.

Затем рекомендуют на основе этих сведений совместно, например, с родителями (если необходимо) подойти к определению конкретного с их стороны запроса (изменить поведение) и конечного результата (на какой эффект рассчитываете?). Важным отмечают то, что запрос часто даётся на обыденном языке, его следует перевести также в психологическую проблему.

Полученный запрос со стороны обратившихся, например, за консультацией, по существу, задаёт цель психодиагностического мероприятия. Важным звеном в нём является психодиагностическая гипотеза. Психодиагностическая гипотеза – это выдвинутое предположение о причинах, например, того или иного поведения детей, подростков, юношей, девушек, взрослых.

В процессе её формулирования следует провести достаточно подробный сбор информации о личности (вычленить психологическую проблему), например, через опрос, наблюдение. В ходе этого могут выясняться различные сведения (сферы жизни личности, её близких), направленные в первую очередь на точную диагностику и поставленный запрос. К примеру, история развития и семейные отношения, возможные затруднения, индивидуальные особенности организма. Локус жалоб может быть объективный (направлен на что-то конкретное) или субъективный (направлен на кого-то) [75, с. 23].

Затем, исходя из цели (запроса) и гипотезы, ставят задачи. Кроме этого, определяют объект обследования (например юноша, девушка или её родители), а также выбирают способы организации и методики.

Учитывая возможное состояние личности, работа с теми, кто остро проживает, например, личностный кризис может являться достаточно эмоционально сложной. При этом рекомендуют оценить характер переживаний, копинг-стратегии (то, как личность справляется с ТЖС) и ресурсы, которые имеются. Отдельным является определение условного «кризисного профиля» личности, который может включать оценивание – аффективной устойчивости, пассивности, уверенности в себе, наличие социальных связей. Это может лечь в основу выявления ближайших и отдалённых тенденций, а также планирования помощи.

Для группового обследования оптимальным является 15-20 человек. Испытуемые должны иметь хорошее самочувствие. Со стороны организаторов понятно разъясняется инструкция.

Важным источником информации для интерпретирования является поведение испытуемых во время опроса. В период осуществления психологического исследования важную роль в нём выполняет методология. Методология – это совокупность принципов, методов, приёмов на которые может опираться исследователь.

Полученные результаты психологического исследования могут стать психологическими фактами [15, с. 11].

Они представляют собой зафиксированные сведения, которые характеризуются точностью в формулировках, проверяемостью, отсутствием логических противоречий. Их особенность в том, что они могут прояснять взаимосвязь выявленных явлений и закономерностей [15, с. 11-12, 20-21].

Исследования выстраивают на основе принципов. К ним относят ряд следующих. Детерминизм (принимается во внимание особенность развития личности исходя из обучения, воспитания, нервной системы и того, как прошли прошлые кризисные возрастные этапы), единство психической деятельности (психика формируется и развивается в процессе деятельности и общения – исходя из этого изучение проводят в ходе обучения и воспитания), объективность (учёт социокультурных особенностей, выбранные группы должны быть однородны и поддаваться статистической оценке), развитие (акселерация, онтогенез). Учитывают зависимые и независимые переменные.

Затем происходит подбор методов и методик. Были выбраны эмпирические методы (основанные на практике), среди которых 2 опросника. Исследование подразумевает под собой постановку цели, выявление проблемы. Проблема может выражаться в форме вопроса находящегося между изученным и неизвестным. Она может порождаться требованиями и вызовами общества, и с их учётом иметь актуальность или нет. Определяют объект и предмет (отдельная сторона объекта) исследования. Исследование можно условно поделить на этапы. Первый включает осознание проблемы и проверку литературы (может быть её уже решают или решили), ставятся задачи. Затем определяют объект и предмет, например, вопросами «кого изучить?» (юноши и девушки) и «что изучить?» (копинг, невротизацию). Далее формулируют гипотезу (одно из требований чтобы, она не противоречила предыдущим знаниям). Осуществляют выбор методов. Второй включает сбор данных у испытуемых. Затем их могут анализировать, определять возможную закономерность и статистические связи. На крайнем этапе интерпретируют данные, определяя истинность или ложность гипотезы, соотносят результаты с ранее известными теориями, знаниями.

2.2 Эмпирическая выборка и база исследования

В рамках исследовательской работы на базе отделения среднего профессионального образования краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова был проведен опрос 50 юношей и девушек 16-18 лет (2 курса), из них только 45 обработанных заполненных анкет являются репрезентативными для анализа (остальные были некорректно заполнены респондентами). Из всего числа испытуемых основная доля респондентов-девушек составляет 32 человека, а юношей – 13 человек.

Эмпирическая выборка юношей и девушек, которые были подвергнуты психологическому тестированию отображена в виде таблицы 1.

Таблица 1 – Эмпирическая выборка юношей и девушек

Пол	Семья	Возраст	Пол	Семья	Возраст	Пол	Семья	Возраст
Муж.	полная	(17)	Жен.	полная	(17)	Муж.	полная	(16)
Муж.	полная	(18)	Муж.	неполная	(17)	Муж.	полная	(16)
Жен.	полная	(17)	Жен.	полная	(17)	Муж.	полная	(16)
Жен.	полная	(17)	Муж.	полная	(17)	Жен.	полная	(16)
Жен.	полная	(17)	Жен.	неполная	(17)	Жен.	полная	(16)
Жен.	полная	(17)	Жен.	полная	(17)	Жен.	неполная	(16)
Жен.	полная	(17)	Жен.	полная	(17)	Муж.	без попечения	(16)
Муж.	полная	(17)	Муж.	полная	(17)			
Жен.	полная	(17)	Жен.	полная	(17)			
Жен.	полная	(17)	Жен.	полная	(17)			
Жен.	полная	(17)	Жен.	полная	(17)			
Жен.	полная	(17)	Муж.	полная	(18)			
Жен.	полная	(17)	Жен.	неполная	(17)			
Жен.	полная	(17)	Жен.	неполная	(17)			
Жен.	неполная	(17)	Жен.	полная	(17)			
Жен.	полная	(18)	Жен.	полная	(17)			
Муж.	полная	(17)	Жен.	полная	(17)			
Муж.	полная	(17)	Жен.	полная	(17)			
Жен.	полная	(17)	Жен.	полная	(17)			

Исследование проводилось с октября 2023 года по март 2024 года. Испытуемые были ознакомлены с целью исследования и правилом конфиденциальности. Сводная таблица с эмпирическими данными была добавлена в приложение А.

Эмпирическое исследование включало в себя следующие этапы.

1. Подготовительный этап (анализ проблем исследования, подбор методик для проведения исследования).
2. Исследовательский этап (инструктаж, проведение тестирования).
3. Этап обобщения (обработка результатов, анализ полученных данных, интерпретация, формулировка выводов).

Исследование было направлено на проверку следующей гипотезы: тип невротизации у юношей и девушек обуславливает особенности их копинг-поведения, которые заключаются в предпочтении социального копинга при социогенном типе невротизации (неуверенность в себе, интровертированность, социальная неадаптивность) и рефлексивного копинга при аффектогенной невротизации (пассивность, сверхконтроль, аффективная неустойчивость, ипохондричность). Психодиагностическую базу исследования составили следующие методики.

1. Опросник «Способы преодоления негативных ситуаций» (СПНС) С.С. Гончаровой.
2. Опросник «Невротические черты личности» (НЧЛ) Б.В. Иовлева, Л.И. Вассермана, О.Ю. Щелковой, К.Р. Червинской.

Опросник СПНС представляет собой психодиагностический инструмент исследования, который направлен на изучение совладающего поведения с негативными ситуациями для лиц раннего юношеского возраста с 14-17 лет. Данная методика включает в себя 5 шкал для исследования. Некоторые из них можно охарактеризовать как ориентированные на активное социальное взаимодействие (например, поиск поддержки), так и на некоторую межличностную отстранённость, которая в свою очередь более свойственна инвертированным личностям (например «анализ проблем»). Преимуществом данного опросника является его сравнительно небольшой объём, который в процессе тестирования позволяет охватить за небольшой промежуток времени большое количество респондентов по различным показателям совладающего поведения.

Это может быть оптимально в условиях дефицита времени для экспресса тестирования.

В то же время к ограничениям данного опросника можно отнести то, что для осуществления более углублённого исследования у испытуемых способов совладания с негативными ситуациями может потребоваться более объёмная и длительная по времени методика. Опросник включает в себя 25 вопросов и предлагает к каждому 5 заданных вариантов ответов.

Опросник невротические черты личности представляет собой психодиагностический метод изучения различных типов невротизации у личности. Данная методика включает в себя 7 шкал. С их помощью у личности можно исследовать её эмоциональное состояние (аффективная неустойчивость), уверенность в себе (по шкале невротическая неуверенность в себе) и ряд других. Отдельно следует отметить, что данный опросник предусматривает 2 дополнительных шкалы (симуляция и диссимуляция), которые позволяют оценить, могут ли считаться достоверными полученные в процессе исследования результаты.

Преимуществом данного опросника является то, что он включает в себя ряд различных шкал, которые позволяют подробно оценить различные невротические проявления у личности. К ограничениям можно отнести достаточно большое количество вопросов, что в условиях дефицита времени может быть неприемлемо для осуществления исследования. Количество вопросов у данного опросника составляет всего 119. Ответы предполагают строго заданные варианты в количестве 6 для каждого вопроса.

Для статистической обработки данных использовались: описательная статистика; частотный анализ; однофакторный дисперсионный анализ, с помощью которого выявлялось влияние невротизации или его отсутствие на проявление копинга; U-критерий Манна – Уитни, благодаря которому устанавливалась степень сходства показателей, коэффициент корреляции r Спирмена, благодаря которому устанавливалось наличие взаимосвязи между измеренными показателями.

2.3 Обработка и анализ полученных результатов

Данный подраздел включает в себе результаты выполненного эмпирического исследования. Результат статистического анализа респондентов с невротизацией и без невротизации по показателям копинг-поведения был представлен в таблице 2.

Таблица 2 – Результат исследования респондентов с невротизацией и без невротизации по показателям копинг-поведения с помощью U-критерия Манна – Уитни

Статистические показатели	Поиск поддержки	Повышение самооценки	Самообвинение	Анализ проблемы	Поиск виновных
Статистика U Манна-Уитни	249,00	249,00	172,50	236,00	232,00
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	0,94	0,94	0,06	0,70	0,64

Из представленного в таблице 2 сравнительного статистического анализа было обнаружено отсутствие достоверных различий по выраженности копинг-поведения между испытуемыми с проявленной невротизацией и испытуемыми, у которых она незначительная. Отсутствие достоверных различий по использованному критерию может исходить от возрастных границ всей совокупности респондентов. Испытуемые, которые были подвергнуты исследованию в силу их уровня развития могли не иметь значительного и разнообразного опыта по совладанию с негативными ситуациями. Следовательно, копинг у лиц с невротизацией и без неё в данном возрасте может быть ещё только в процессе формирования и опробования. В результате чего выявленные значения у испытуемых по данным шкалам не показали значимых различий.

Более развёрнутые результаты расчёта по данному критерию были представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты выполненного расчёта рангов по U-критерию Манна-Уитни

Ранги			
Группа невротизации	N	Средний ранг	Сумма рангов
Неуверенность_в_себе	24	27,21	653,00
	21	18,19	382,00
Сверхконтроль	24	28,46	683,00
	21	16,76	352,00
Аффективная_неустойчивость	24	27,38	657,00
	21	18,00	378,00
Интровертированность	24	28,02	672,50
	21	17,26	362,50

В таблице 3 были представлены результаты расчёта рангов по U-критерию Манна – Уитни. Продолжая более подробно рассматривать полученные значения, возникло предположение, что на недостаточную выраженность в различиях между группами испытуемых с невротизацией и без неё по шкалам копинг-поведения могла также повлиять маленькая выборка респондентов.

В свою очередь данные последующего анализа показали, что обозначенный выше вывод, о возможной связи между уровнем развития и способами совладения к проявлениям невротических черт у личности вероятно не распространяется. Предполагается, что вариация различных невротических черт может быть обусловлена не столько возрастными особенностями испытуемых, а сколько стилями семейного воспитания, а также условиями их развития.

Результат статистического анализа респондентов с невротизацией и без невротизации по показателям невротических черт были представлен в таблице 4.

Таблица 4 – Результат исследования респондентов с невротизацией и без невротизации по показателям невротических черт с помощью U-критерия Манна – Уитни

Статистические показатели	Неуверенность в себе	Пассивность	Сверхконтроль	Аффективная неустойчивость	Интровертированность	Ипохондричность	Социальная неадаптивность
Статистика U Манна-Уитни	151,00	228,00	121,00	147,00	131,50	183,50	184,00
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	0,02	0,585	0,00	0,01	0,00	0,118	0,121

Как следует из данных, представленных в таблице 4, анализ выраженности невротизации показал наличие достоверных различий между респондентами по таким параметрам, как неуверенность в себе, сверхконтроль, аффективная неустойчивость и интровертированность. Таким образом по сравнению с копинг-поведением у испытуемых был выявлен ряд различий по невротическим чертам.

Возможными основаниями для возникновения данных проявлений могли послужить негативные модели воспитания со стороны родителей или значимых близких, которые в свою очередь способствовали невротизации ребёнка.

Например, к таковым можно отнести то, что родители или значимые близкие в процессе развития чрезмерно опекали ребёнка, имели собственную повышенную тревожность, проявляли различные виды насилия к нему и т.п. Всё это может создавать условия для невротизации личности, а также предопределять её различные проявления.

Принимая во внимание полученные результаты было принято решение осуществить дополнительный анализ исследуемых показателей. Для этого был выполнен однофакторный дисперсионный анализ. Полученные результаты исследования копинг-поведения у испытуемых с различными невротическими проявлениями представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты выполненного однофакторного дисперсионного анализа копинг-поведения у испытуемых с различными невротическими проявлениями

		Сумма квадратов	Средний квадрат	F	Асимпт. знч. (двухсторонняя)
Поиск поддержки	Между группами	55,21	7,89	2,88	0,02
	Внутри групп	101,37	2,74		
	Итого	156,58			
Повышение самооценки	Между группами	20,93	2,99	0,86	0,55
	Внутри групп	128,71	3,48		
	Итого	149,64			
Самообвинение	Между группами	86,14	12,31	4,23	0,00
	Внутри групп	107,64	2,91		
	Итого	193,78			
Анализ проблемы	Между группами	19,19	2,74	1,11	0,38
	Внутри групп	91,12	2,46		
	Итого	110,31			
Поиск виновных	Между группами	82,49	11,78	3,65	0,00
	Внутри групп	119,42	3,23		
	Итого	201,91			

Данные в таблице 5 показывают, что хотя первичный анализ U-критерия Манна – Уитни не выявил значимых различий по показателям копинг-поведения между испытуемыми с выраженной невротизацией и испытуемыми, у которых она проявлена незначительно, различия между респондентами есть.

Данный анализ был выполнен для того, чтобы определить есть ли между респондентами с различными невротическими проявлениями достоверные различия в показателях копинг-поведения. В результате было выявлено наличие достоверных различий по выраженным показателям копинг-поведения – поиск поддержки, самообвинение, поиск виновных.

Возможным основанием для возникновения именно этих различий по показателям копинг поведения может послужить предрасположенность в силу возраста испытуемых. Например, поиск поддержки может преобладать из-за возможного отсутствия по сравнению со взрослыми людьми выработанного репертуара различных стратегий совладания, а поиск виновных и самообвинение из-за более повышенного на фоне гормональных изменений эмоционального реагирования. Тем самым результаты выполненного расчёта указывают на то, что различия в невротических проявлениях могут предрасполагать личность к различному копинг-поведению. Графическая характеристика предпочтительного копинг-поведения у испытуемых с различными невротическими чертами представлена на рисунке 1.

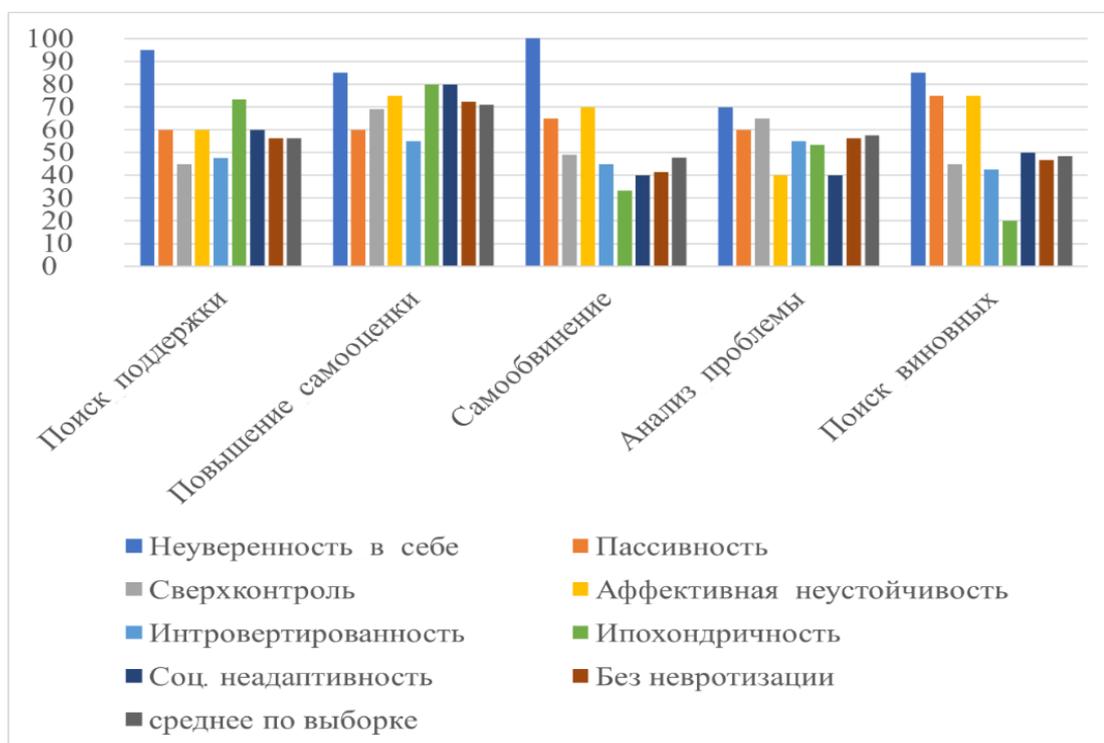


Рисунок 1 – Предпочтительное копинг-поведение у испытуемых с различными невротическими чертами (%)

Обнаруженные различия показывают, что неуверенные в себе испытуемые больше всего ориентированы на копинг-поведение – самообвинение 100 %, следующим по частоте использования идет поиск поддержки – 90 %.

В свою очередь, испытуемые, которые были менее ориентированы на поиск поддержки, имели невротический сверхконтроль – выраженность показателя 45 % и интровертированность – выраженность показателя 50 %. Это может быть обусловлено тем, что у данных респондентов менее проявлена склонность к осуществлению активного межличностного контакта.

У лиц с аффективной неустойчивостью менее проявлена направленность использовать способы совладения, ориентированные на анализ проблем – выраженность показателя 40 % и, напротив, более выражена склонность к поиску виновных – выраженность показателя 75 % и повышению самооценки – выраженность показателя 75 %.

В свою очередь, это может быть обусловлено тем, что у данных лиц больше преобладает эмоционально-ориентированное реагирование на трудную жизненную ситуацию, а не рациональный анализ возникших затруднений.

Также было обнаружено, что у испытуемых с невротической пассивностью проявлена направленность на поиск виновных – выраженность показателя 75 %, анализ проблем – выраженность показателя 63 % и самообвинение – выраженность показателя 65 %.

Данные особенности можно рассматривать как отсутствие у этой группы испытуемых активного фокуса собственных действий на решение проблемы.

Из этого следует вывод, что невротизация может проявляться в способах совладания и может характеризоваться поведенческим компонентом, который в свою очередь отражается в предпочитаемых личностью различных типах копинг-поведения. Отдельно следует отметить, что в психолого-педагогической литературе существуют указания на то, что невротизация может быть взаимосвязана с составом семьи.

У детей, которые воспитываются в неполной семье может быть недостаток семейного внимания, воспитания и т.д.

С учётом этого, а также исходя из анализа и изучения предыдущих результатов, возникла гипотеза, которая стала предметом дополнительного рассмотрения.

Для её подтверждения были учтены данные, полученные на время исследования из социальных паспортов испытуемых, которые вовлекались в процесс тестирования.

Расчёт корреляции между невротизацией и составом семьи представлен в таблице 6.

Таблица 6 – Результаты расчёт у испытуемых корреляции между невротизацией и составом семьи

		семья	группа_невротизации=10 (FILTER)
ро	семья	1,000	-0,27
Спирмена	Коэффициент корреляции		
	Знч. (2-сторон)		0,06
	N	45	45

Согласно полученному результату в таблице 6, было выявлено, что выраженная корреляция между составом семьи и невротизацией у испытуемых отсутствует и наличие взаимосвязи можно предположить на уровне статистической тенденции.

Следовательно, можно предположить, что ребёнок, несмотря на то, что не имеет полную семью, вероятно может не иметь выраженных невротических черт. Несмотря на отсутствие одного из родителей в семье, на данные результаты возможно могло повлиять множество других различных обстоятельств.

Например, наличие благоприятных условий для воспитания и развития со стороны других близких.

Отдельно было выполнено сравнение групп испытуемых из полных и неполных семей между собой.

Полученные данные представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Результат расчёта U-критерием Манна – Уитни

СПНС					НЧЛ								
Поиск поддержки	Повышение самооценки	Самообвинение	Анализ проблемы	Поиск виновных	Неуверенность в себе	Пассивность	Сверхконтроль	Аффективная неустойчивость	Интровертированность	Ипохондричность	Социальная неадаптивность	Симуляция	Диссимуляция
0,26	0,23	0,37	0,04	0,34	0,81	0,49	0,01	0,49	0,34	0,51	0,83	0,00	0,65
1. Асимпт. знч. (двухсторон.) девушки из полных и неполных семей													
0,76	0,18	0,55	0,54	0,22	0,43	0,02	0,37	0,37	0,55	0,42	1,00	1,00	0,09
2. Асимпт. знч. (двухсторон.) юноши из полных и неполных семей													
0,08	0,27	0,64	0,70	0,34	0,47	0,12	0,78	0,35	0,25	0,89	0,49	0,14	0,66
3. Асимпт. знч. (двухсторон.) юноши и девушки из полных семей													
0,83	0,15	1,00	0,10	0,84	1,00	0,12	0,07	0,69	0,43	0,12	0,43	0,32	0,07
4. Асимпт. знч. (двухсторон.) юноши и девушки из неполных семей													

Из полученных данных в таблице 7 следует, что по показателям «анализ проблем», «пассивность» рассчитанные значения показывают, что $p \leq 0,05$, а «сверхконтроль» и «симуляция» $p \leq 0,01$. Таким образом, статистический анализ данных показал наличие достоверных различий между девушками из полных и неполных семей, и между юношами – эти шкалы в таблице выделены желтым маркером. По результатам сравнения юношей и девушек из полных и неполных семей между собой по полу, по измеренным показателям не было выявлено в указанных подгруппах значимых различий [25, с. 381].

Следующим для расчёта был выбран непараметрический метод анализа корреляции – критерий Спирмена. При его расчёте рассматривалась взаимосвязь положительной (прямой) и отрицательной (обратной) корреляции в подгруппах, испытуемых между наиболее выраженными копинг-стратегиями и обнаруженным уровнем невротизации.

Результаты расчёта эмпирических данных девушек из полных семей представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Расчёт коэффициента корреляции Спирмена в подгруппе девушек из полных семей

	Поиск поддержки	Повышение самооценки	Самообвинение	Анализ проблемы	Поиск виновных
Неуверенность в себе	Коэффициент корреляции				
	-0,04	0,24	0,80**	-0,01	0,61**
	Знч. (2-сторон)				
	0,82	0,22	0,00	0,93	0,00
Пассивность	Коэффициент корреляции				
	0,15	0,41*	0,44*	-0,47*	0,22
	Знч. (2-сторон)				
	0,43	0,03	0,01	0,01	0,25
Аффективная неустойчивость	Коэффициент корреляции				
	0,05	0,15	0,68**	-0,07	0,73**
	Знч. (2-сторон)				
	0,78	0,45	0,00	0,70	0,00
Ипохондричность	Коэффициент корреляции				
	0,23	0,14	-0,09	-0,28	-0,38*
	Знч. (2-сторон)				
	0,23	0,46	0,64	0,15	0,04
Социальная неадаптивность	Коэффициент корреляции				
	0,00	0,30	0,78**	-0,18	0,56**
	Знч. (2-сторон)				
	0,97	0,11	0,00	0,36	0,00
Симуляция	Коэффициент корреляции				
	-0,19	0,12	0,60**	0,22	0,53**
	Знч. (2-сторон)				
	0,33	0,52	0,00	0,25	0,00

Примечания

- 1 * Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторонняя)
- 2 ** Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторонняя).

Из полученных данных в таблице 8 при $r_s \text{ эм} \geq r_s 0,05$ была обнаружена тенденция к положительной (прямой) взаимосвязи между выраженностью копинга повышения самооценки и невротизацией пассивностью, копинга самообвинения и невротизацией пассивностью.

При $r_s \text{ эмп} \geq r_s 0,01$ была обнаружена высокая положительная (прямая) взаимосвязь между выраженностью копинга самообвинения и невротизациями неуверенностью в себе, аффективной неустойчивостью, социальной неадаптивностью и симуляцией.

При $r_s \text{ эмп} \geq r_s 0,01$ была также обнаружена высокая положительная (прямая) взаимосвязь между выраженностью копинга поиск виновных и невротизациями неверностью в себе, аффективной неустойчивостью, социальной неадаптивностью и симуляцией.

При $r_s \text{ эмп} \geq r_s 0,05$ была обнаружена отрицательная (обратная) взаимосвязь между выраженностью копинга анализ проблем и невротизацией пассивностью.

Расчёт корреляции по юношам из полных семей были указан в таблице 9.

Таблица 9 – Расчёт коэффициента корреляции Спирмена в подгруппе юношей из полных семей

	Поиск поддержки	Повышение самооценки	Самообвинение	Анализ проблемы	Поиск виновных
Неуверенность в себе	Коэффициент корреляции				
	0,60*	0,17	0,77**	0,30	0,70*
	Знч. (2-сторон)				
	0,04	0,61	0,00	0,36	0,01
Пассивность	Коэффициент корреляции				
	0,13	-0,54	0,47	-0,20	0,75**
	Знч. (2-сторон)				
	0,69	0,08	0,13	0,54	0,00
Сверхконтроль	Коэффициент корреляции				
	0,34	0,72*	0,29	0,68*	-0,12
	Знч. (2-сторон)				
	0,29	0,01	0,37	0,01	0,71
Аффективная неустойчивость	Коэффициент корреляции				
	0,27	-0,17	0,48	0,12	0,63*
	Знч. (2-сторон)				
	0,40	0,61	0,12	0,71	0,03

Продолжение таблицы 9

	Поиск поддержки	Повышение самооценки	Самообвинение	Анализ проблемы	Поиск виновных
Ипохондричность	Коэффициент корреляции				
	0,60*	0,46	0,43	0,39	0,18
	Знч. (2-сторон)				
	0,04	0,15	0,18	0,22	0,58
Диссимуляция	Коэффициент корреляции				
	0,43	0,85**	0,27	0,61*	-0,04
	Знч. (2-сторон)				
	0,18	0,00	0,41	0,04	0,89

Примечания

1 ** Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторонняя)

2 * Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторонняя).

В процессе анализа, обработанных эмпирических данных из таблицы 9, был получен ряд выводов.

При $r_s \text{ эм} \geq r_s 0,05$ была обнаружена тенденция к положительной (прямой) взаимосвязи между выраженностью копинга поиск поддержки и невротизациями неверностью в себе и ипохондричностью.

Также при $r_s \text{ эм} \geq r_s 0,05$ была обнаружена тенденция к положительной (прямой) взаимосвязи между выраженностью копинга повышения самооценки и невротизацией сверхконтроль.

Вместе с этим при $r_s \text{ эм} \geq r_s 0,05$ была обнаружена тенденция к положительной (прямой) взаимосвязи между выраженностью копинга анализ проблем и невротизацией сверхконтроль, а также показателем диссимуляции.

Аналогично при $r_s \text{ эм} \geq r_s 0,05$ была обнаружена тенденция к положительной (прямой) взаимосвязи между выраженностью копинга поиска виновных и невротизациями неуверенностью в себе и аффективной неустойчивостью.

При $r_s \text{ эм} \geq r_s 0,01$ была обнаружена высокая положительная (прямая) взаимосвязь между выраженностью копинга повышения самооценки и показателем диссимуляция и копинга самообвинения с невротизацией неуверенностью в себе.

Аналогично при $r_s \text{ эм} \geq r_s 0,01$ была обнаружена высокая положительная (прямая) взаимосвязь между выраженностью копинга поиска виновных и невротизацией пассивностью.

Расчёт корреляции по девушкам из неполных семей представлен в таблице 10.

Таблица 10 – Расчёт коэффициента корреляции Спирмена в подгруппе девушек из неполных семей

	Поиск поддержки	Повышение самооценки	Самообвинение	Анализ проблемы	Поиск виновных
Пассивность	Коэффициент корреляции				
	0,89*	-0,22	0,73	0,31	0,66
	Знч. (2-сторон)				
Сверхконтроль	Коэффициент корреляции				
	-0,91*	0,34	-0,40	-0,40	-0,63
	Знч. (2-сторон)				
Симуляция	Коэффициент корреляции				
	-0,91*	0,22	-0,67	-0,40	-0,63
	Знч. (2-сторон)				
	0,02	0,71	0,21	0,49	0,25

Примечания

1 * Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторонняя)

2 ** Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторонняя).

Исходя из полученных данные в таблице 10 видно, что при $r_s \text{ эм} \geq r_s 0,05$ была обнаружена тенденция к положительной (прямой) взаимосвязи между выраженностью копинга поиска поддержки и невротизацией пассивностью. Также при $r_s \text{ эм} \geq r_s 0,05$ была обнаружена тенденция к отрицательной (обратной) взаимосвязи между выраженностью копинга поиска поддержки и невротизацией сверхконтроль и показателем симуляции.

Исходя из того, что выборка юношей из неполных семей составляет 2 человека, выполненный расчёт критерия корреляции Спирмена не показал репрезентативных данных.

Принимая во внимание полученные результаты исследования о взаимосвязях между стратегиями совладания и невротизацией, а также факторами пола и семейного состава необходимо отметить, что учебная деятельность как одна из форм умственного труда отличается повышенной стрессогенностью. С учётом этого для борьбы с невротизацией, а также избыточным нервным напряжением у студентов в период обучения был представлен ряд практических рекомендаций. В рамках психогигиены умственного труда и учебной деятельности для снижения излишнего психологического давления, вызванного нагрузкой от обучения необходимо.

1. Дозировать или заменять изучаемый материал, чтобы препятствовать формированию состояния монотонии.

2. В процессе учебной работы чередовать различную деятельность. Например, учёба и занятие физической нагрузкой, учёба и прогулка.

3. Соблюдать режим сна и бодрствования, а также нормы труда и отдыха.

4. Для снятия нервного напряжения можно использовать аутогенные упражнения, нервно-мышечную релаксацию.

5. Во время перерывов активный отдых или прогулка до 10-20 минут.

6. В процессе выполнения длительной и однообразной учебной работы для снятия нервного и эмоционального напряжения отдавать предпочтение досугу с элементами творчества.

В процессе индивидуальной работы со студентами следует.

1. Осуществить анализ причин невротизации, факторов, которые могут подкреплять данное состояние, а также неконструктивных стратегий совладания.

2. Выявить у личности убеждения, которые способствуют сохранению невротизации или препятствуют её разрешению.

3. Выполнить анализ способов воспитания, принятых в семье.

4. Исходя из полученных данных, направить усилия на выработку более позитивных установок и способов конструктивного совладания.

Отдельно следует обратить внимание, что работа специалистов помогающих профессий с кризисными и негативными состояниями клиентов может оказывать неблагоприятное воздействие на психологическое благополучие самого специалиста.

Например, из-за регулярного диалога с людьми, которые находятся в трудных жизненных ситуациях и испытывают сильные негативные эмоции, а также повышенного внимания консультанта к полученному результату от собственной работы и неудач в ней. С учётом этого для сохранения психологического благополучия и предотвращения эмоционального выгорания психолога были даны рекомендации.

1. Выполнить диагностику психологического состояния. Для её осуществления необходимо воспользоваться методиками, которые предназначены для изучения ценностно-мотивационной сферы, признаков выгорания и причин данного состояния. Например, анализ выгорания по В.В. Бойко, а также К. Маслач и С. Джексон, методика для исследования смыслов Д.А. Леонтьева, изучение мотивации успеха по Т. Элерсу, беседа.

2. На основе полученных данных можно воспользоваться ресурсным подходом. В рамках данного подхода существуют три направления работы.

1. Сбережение ресурсов. Данное направление ставит задачу сохранить оптимальное состояние и работоспособность личности, найти равновесие между различными сторонами профессиональной, семейной, личной жизни.

2. Активация ресурсов. Данное направление ставит задачу стимулировать процесс саморазвития человека в профессиональной, личностной сферах. Например, через улучшение навыков необходимых для работы и повышение собственной профессиональной компетентности.

3. Реконструкция ресурсов. Изменение способов совладания, ценностно-смыслового отношения человека к разным сферам его жизни для улучшения психологического состояния и повышения чувства удовлетворения от работы. Анализируем изменения, сравниваем результаты опросов до и после психологической работы, формулируем профилактические меры выгорания.

2.4 Психолого-педагогические рекомендации по работе с невротизированными лицами, использующими негативные способы копинга

Исходя из полученных результатов, были сформированы рекомендации по оказанию психологической помощи девушкам и юношам, которые имели выраженные значения по шкалам невротизации, а также неконструктивным копинг-стратегиям [25, с. 382].

Так, например, для девушек с высокими значениями копинга «Анализ проблем» был сформулирован такой алгоритм помощи.

1. Определить, что могло повлиять на сформированность данной стратегии.

2. Понять, как сама клиентка относится к тому, что у неё настолько ярко преобладает такой копинг (является ли это проблемой по ее мнению?). Из-за ригидности совладания в определённых ситуациях или моментах жизни от личности могут потребоваться новые способы или навыки поведения. Для их формирования может быть полезна работа с психологом. Таким образом, совместно с клиенткой для развития у неё психологической компетентности обозначить сущность и различия между стратегиями совладания и психологическими механизмами защиты.

3. Использовать различные техники, например, из КПТ – прояснение атрибуции (падающая стрела), записывание мыслей (клиентка в процессе работы с психологом может вести дневник или блокнот, чтобы записывать свои мысли (в ответ на различные ситуации, события, действия), реатрибуция (предлагается совместно с клиенткой проанализировать, что не всё зависит от её действий), декатастрофикация (клиентку просят ответить на вопросы, что будет если она перестанет, например, анализировать, планировать, проявлять скрупулёзность), копинг-карточку [25, с. 382-383].

Отдельно следует отметить семейную терапию с родителями, а также девушками или юношами, у которых проявлена невротизация [25, с. 383].

Одним из направлений в психологической помощи называют анализ детско-родительских отношений. Для этого у родителя (или других близких) нужно уточнить, например про то, как развивался ребёнок [25, с. 383].

Узнать в какой момент могли произойти потенциально негативные для него события в жизни (например, гибель значимого близкого). Определить, как сам родитель проходил через возрастные этапы развития (возможно имеют место скрытые конфликты или неверно усвоенные модели и стили воспитания).

В процессе консультации с родителем выслушивается и сам молодой человек (или девушка). С учётом этого можно применять психоаналитический подход для поиска неосознаваемых конфликтов.

Также можно использовать техники КПТ для изменения неконструктивных установок (для повешения у родителя (значимых близких) психолого-педагогической компетентности). Изучаются отношения близких и ребёнка до возникновения проблем [25, с. 383].

Кроме этого, для эффективного оказания психологической поддержки, также необходимо остановиться на эмоциональной составляющей процесса оказания помощи клиентам.

В современных исследованиях для формирования навыков справляться с негативными эмоциями определяют важное значение развитию эмоциональной сфере личности.

В процессе изучения было также выявлено, что для гармоничного формирования личности, а также благоприятного развития высших психических функций и социализации, очень важно, чтобы становление эмоциональной сферы происходило в благоприятных семейных и средовых условиях. Иначе отмечают, что это может приводить к искаженному восприятию действительности.

Эмоциональную сферу характеризуют как процесс переживания отношения человеком к миру, событиям, явлениям, людям и т.п. Среди её составляющих – эмоций и чувств проводят различия.

Появляются эмоции с рождения. Чувства – в процессе социализации человека. Также отмечают, что эмоции иногда могут заменять собой мышление. Благодаря высокому развитию эмоционального интеллекта определяют, что личность может более успешно понимать свои и чужие эмоции, контролировать их, а также в целом, что люди с высоким эмоциональным интеллектом в сферах профессиональной и социальной деятельности имеют более продуктивные результаты и успешность.

Важно обратить внимание на то, что на данном возрастном этапе в современных социальных условиях, когда всё больше доминирует рациональность и прагматизм, для предотвращения кризиса человеческих взаимоотношений необходимо содействовать развитию способностей к эмпатии и самораскрытию, а также ценностей к сопереживанию.

Отмечают, что развитие эмоционального интеллекта может являться фактором, позволяющим с одной стороны лучше понять себя и окружающих, а с другой – как помощь в самоконтроле. Выход из негативного эмоционального состояния (не связанного с патологией) происходит в том числе через осознание и разрешение причин его породивших.

Для конструктивного переживания и адаптации (с тем условием, что личность способна распознавать то, какие эмоции и чувства она испытывает и не имеет противопоказаний относительно используемых психологических техник) существуют множество различных методов и упражнений (например, арт-терапия, поведенческий тренинг, релаксация).

К наиболее простым для клиентов разных возрастов относят арт-терапию (рисунок). Она позволяет отреагировать гнетущие (например, страх, гнев) и конфликтные переживания (импульсы агрессии). Отмечают, что в процессе творчества возникает возможность к самоактуализации (А. Маслоу). Действия психолога и творчество (важен сам процесс и возникающие при этом чувства), по существу, направлены к высвобождению того, что было подавлено. Её рекомендуют лицам с невротическими симптомами. Противопоказана тем, кто не может концентрировать внимание.

Например, такое задание – нарисовать рисунок со своими обидами. Суть упражнения в том, что личности ставится цель нарисовать рисунок с копилкой и поместить туда все свои обиды. Психолог поясняет о том насколько нежелательно копить (держат в себе) негативные чувства (например, обиду). Затем коллективно обсуждают, что с этими рисунками сделать (например, отпустить по ветру, порвать и т.д.) Также обсуждают и как быть с обидчиком (например, отпустить обиду) [59, с. 129].

Весьма эффективной в работе с клиентом может являться техника «Стол с ножками».

Клиенту предлагается нарисовать на белом листе А4 стол с ножками, где столешница – это его негативное убеждение, а ножки – это доказательства этого.

Данная техника основана на установках человека из прошлой жизни. Ножки стола представляют прошлое человека, а столешница – это выстроенные от него неконструктивные утверждения.

Психолог совместно с клиентом анализирует его негативное убеждение и обсуждает контраргументы. Клиент оценивает прошлые негативные утверждения и их доказательства, а затем заменяет их здоровыми установками.

Таким образом личность сама меняет свои негативные мысли на позитивные и в результате этого могут формироваться более эффективные способы поведения.

Техника «Ресурсы при тревожных состояниях» очень полезная техника для определения внутренних и внешних ресурсов у человека.

Её использование может способствовать борьбе с повышенной тревожностью вызванной сверхконтролем.

Выявляем, какие есть положительные полезные внутренние и внешние ресурсы для эффективного совладания с повышенной тревожностью. Находим у личности возможные средства или способы для решения и противостояния негативным эмоциям.

Техника «Ограничительная модель безопасного поведения» позволяет выявить, какие способы ограничительного поведения используют молодые люди чтобы избежать или справиться с тревожными событиями. Сложность для клиента заключается в том, что он не всегда может самостоятельно отказаться от данной модели поведения.

Человек получает задание нарисовать таблицу с двумя столбцами. В первом столбце необходимо указать ситуацию или причину, которые вызывают повышенную тревожность. Во втором столбце необходимо указать как личность с ними справляется. Таким образом мишенью психологической работы с клиентом будет являться стратегия совладания, которая ограничивает поведение человека.

Отдельно следует характеризовать технику, которая позволяет клиенту протестировать собственные убеждения. Данный приём называется поведенческой экспозицией. Например, личность с невротическим сверхконтролем считает, что нельзя проявлять открытое и раскованное поведение. Причиной этому может являться негативное убеждение, что иначе другие люди могут воспользоваться этим для оскорбления.

Клиенту предлагают оценить вероятность такого поведения по отношению к нему. Затем предлагают выполнить эксперимент на примере ближайшего окружения. Предварительно с клиентом необходимо обсудить особенность его поведения. В процессе этого можно обратить внимание на способы более открытого и естественного поведения.

Клиенту может потребоваться некоторое время, чтобы освоить их. Затем ему предлагают опробовать их в процессе своего эксперимента.

В конце эксперимента записывается результат. В нём могут содержаться реакция других людей на более открытое и спонтанное поведение клиента, возможные затруднения. В конце клиент даёт оценку достоверности его утверждениям.

Например, он определил, что более открытое и естественное поведение не всегда определяет негативное отношение со стороны других людей.

2.5 Психологическое сопровождение в период проживания кризиса развития

При ответе в этом подразделе были изложены наиболее часто встречающиеся сведения, затрагивающие данную сторону работы психологов.

Далее характеризуется особенность психологической помощи, а также психологическое сопровождение юношей и девушек, проживающих кризис. Приведены рекомендации по созданию необходимых условий, которые требуются для работы с данными лицами в период нахождения их в кризисе. Представлены основные цели различных психологических подходов.

Кроме этого, названы роли и модели взаимодействия между психологом и тем, кому оказывается психологическая помощь. Дана общая характеристика возможной адаптации в период проживания личностью кризисного состояния.

Психологическая помощь – это деятельность, направленная на практическое использование знаний психологии для содействия личности или обществу, например, в эмоциональной, смысловой поддержке [63, с. 9].

При этом высказываются различные задачи, которые могут стоять перед тем, кто оказывает психологическую помощь.

Обуславливают это в том числе расхождением в возможных направлениях психотерапевтического воздействия в зависимости от используемого подхода.

Одной из задач помощи отмечают создание таких условий, при которых бы личность находясь в благоприятной среде (например, в безопасности) имела бы возможность для своего оптимального функционирования и самостоятельного развития.

Особо подчёркивается то, что успехом будет считаться личность, которой оказывалась психологическая помощь, что к моменту её завершения, она сможет независимо от других (без вмешательства и содействия) видеть и брать на себя, а также конструктивно решать возникающие личные проблемы.

Встречается представление о том, что клиент даже после обращения к психологу может не меняться до тех пор, пока не будет сам вынужден сделать это.

Особенно отмечают, что возникшие вынужденные изменения у людей могут происходить очень медленно и возможно весьма болезненно. Человек как бы может оттягивать их осуществление до последнего момента.

Этим моментом может стать кризис, но даже в таком случае возможно, что выбор будет сделан только тогда, когда уклоняться от его принятия больше станет невозможным. Этот процесс может сопровождаться негативными эмоциональными переживаниями и являться достаточно длительным.

Таким образом, различные психологические подходы ставят перед собой особые цели в работе.

Психодинамический подход – эмоциональные конфликты, возникшие в прошлом личности и оказывающие влияние на её настоящее. Поведенческий подход – конкретное поведение (что его подкрепляет? Изменение среды (с целью влиять на данное поведение), как возникшее поведение может быть поддержано?). Когнитивный подход – когниции, иррациональные убеждения. Экзистенциально-гуманистический подход – работа с интегральными переживаниями (горе, переживаемый опыт) на основе целостного и единого понимания человека. Гештальт подход – вербальные и телесные проявления, в основе которых незавершённые, неосознаваемые события.

Отмечается, что психологическую помощь юношам и девушкам в кризисной ситуации следует выстраивать с учётом наличия определённых условий.

Необходимо организовать среду безусловной безопасности и защиты личности. Затем предоставить возможность для удовлетворения базовых потребностей. Обеспечить наличие рядом такого человека, который способен безоценочно выслушать, быть рядом, а также проявить эмпатию к клиенту [78, с. 114].

Наиболее часто выделяемые опасности для лиц данного возраста – это профессиональная неопределённость, неустроенность в отношениях, трудность с самоопределением.

Особую роль при психологической помощи в продолжительной перспективе выполняет психологическое сопровождение [32, с. 17].

Психологическое сопровождение ставит перед собой цель не решать за личность её трудности или ограждать от их. Оно предполагает наличие условий, при которых бы личность, постепенно приняв всю полноту ответственности за свои решения и жизнь на себя, смогла бы осознанно и конструктивно снова начать ими управлять.

При деструктивных поведенческих реакциях для их недопущения рекомендуют их пресекать.

В работе выделяют способы, которые могут помочь сопровождению, например, владение идентификацией и обособлением.

Изначально психолог-клиент могут выступать в субъект-объектных отношениях, но затем шаг за шагом переходят в субъект-субъектные.

Это обуславливают тем, что личность к окончанию психологического вмешательства должна сама начинать верить в свои силы и принимать взвешенные, обдуманые решения, а также не быть зависимой полагаясь на других.

Выделяют различные роли поведения, на которых могут выстраиваться эти отношения.

Позиции – равенства, верха, низа. Модели взаимодействия – моральная, компенсаторная, просветительская, медицинская.

Кризисное состояние представляет собой достаточно специфическое состояние.

Кризисы кроме тягостных эмоциональных переживаний, крушений базовых иллюзий, побуждающих требований к изменению способов бытия, могут приводить личность к озарению (инсайту), выводить её на новый уровень развития.

К последствиям для человека, пережившего кризисное состояние, относят – для высокого неравновесного уровня (страх, агрессия), возвышение ценностей семьи, здоровья и напротив уменьшение развлечений, а для неравновесного низкого (грусть, печаль) возрастает значимость чувственных категорий, а также снижается важность жизненных статусов.

Адаптация, по существу, может выступать на трёх уровнях – биологическом, психологическом, например, в потребностно-мотивационной сфере и социальной. Ненормальными видами адаптации выделяют девиантную (выходящую за нормы) и патологическую (искаженное восприятие, модели поведения. Закрепление защитных механизмов) [65, с. 94].

Встречается такое явление как наследование межпоколенного копинга. По существу, это есть усвоенная ребёнком (негативная или положительная) модель копинг-поведения от старших значимых близких. Отмечается, что личность не только усваивает опыт совладания, но в силу субъективных интерпретаций, способна увеличивать их репертуаров [43, с. 26].

Имеются данные, согласно которым у подросткового возраста по сравнению с юношеским в конфликтных ситуациях копинг-поведение имеет низкую сформированность и проявляется спонтанно без учёта прошлого опыта [72, с. 179].

Выявленные результаты исследования рассматривают особенность (различия) проявления невротических реакций в подростковом и юношеском периоде развития. У подростков невротические проявления могут являться следствием кризисного этапа в процессе развития, в то время, как в юности это может являться началом развития невроза [73 с. 122].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате исследования, целью которого было изучить особенности копинг-поведения юношей и девушек с различными типами невротизации, можно сделать ряд выводов.

1. Выраженный тип невротизации предрасполагает к индивидуальным различиям копинг-поведения у испытуемых. Было выявлено, что невротическая неуверенность в себе у личности проявляется в высокой выраженности всех исследованных способов совладания. Самые высокие значения – от 70 % по всем показателям копинга – это копинг поиска поддержки, самообвинение и другие.

Испытуемые с невротической интровертированностью, а также те, у кого выражен сверхконтроль, менее социально ориентированы и прибегают к способам совладания, которые не требуют активного межличностного взаимодействия. Самые низкие значения от 40 % по показателю копинга – поиск поддержки.

Более социально-ориентированные способы совладания, которые требуют межличностной коммуникации проявлены у испытуемых с невротической ипохондричностью. Высокие значения от 70 % по показателю копинга поиска поддержки.

Наибольшая предрасположенность к способам совладания, которые ориентированы на самообвинение и поиск виновных, обнаружена у испытуемых с аффективной неустойчивостью и пассивностью. Высокие значения от 60-70 %.

У испытуемых с социальной неадаптивностью была выявлена высокая от 70 % склонность к способу совладания, ориентированному на повышение самооценки.

Возможно, что недостаток социального приспособления у данных испытуемых находит компенсацию в попытках самостоятельно повысить свою самооценку.

2. Отдельно были выявлены статистически значимые различия между группами испытуемых с невротизацией и без невротизации. Согласно полученным данным различия проявлены в показателях – неуверенность в себе, сверхконтроль, аффективная неустойчивость и интровертированность.

3. В свою очередь, однофакторный дисперсионный анализ показал наличие между испытуемыми с различными невротическими проявлениями достоверных различий в способах совладания. Результаты анализа выявили различия в показателях – поиск поддержки, самообвинение, поиск виновных.

4. Проведенный в качестве дополнительного анализ влияния состава семьи на невротизацию и копинг-поведение показал, что у испытуемых не было выявлено выраженной корреляции между составом семьи и невротизацией. В группе девушек из полных и неполных семей были выражены высокие статистически значимые различия по показателям – сверхконтроль, симуляция и анализ проблем, а в группе юношей и полных и неполных семей – пассивность.

У девушек из полных семей различные типы невротических черт имеет выраженную корреляцию к способам совладания – самообвинение и поиск виновных. У девушек из неполных семей типы невротических черт имеют корреляцию с копинг поведением – поиск поддержки. У юношей из полных семей по сравнению с девушками из полных семей невротические черты не имеют преимущественной корреляции с конкретной группой или отдельными способами совладания.

Таким образом проведённый анализ показал, что действительно можно говорить о том, что существуют особенности копинг-поведения юношей и девушек с различными типами невротизации. В общих чертах можно сказать, что невротизация предрасполагает к различиям копинг-поведения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авдулова, Т. П. Агрессивность в подростковом возрасте : практическое пособие / Т. П. Авдулова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 126 с. – (Профессиональная практика). – URL: <https://urait.ru/bcode/515314> (дата обращения: 15.03.2024).
2. Авраменко, Н. Н. Связь уровня психологического стресса студентов и используемых ими копинг-стратегий / Н. Н. Авраменко, М. Х. Абдуллаева // Вестник калужского университета. Серия 1. Психологические науки. Педагогические науки. – 2023. – Т. 6, № 1. – С. 41-49.
3. Адисултанова, Д. В. Изучение тревожности студентов в зависимости от формата обучения в вузе / Д. В. Адисултанова, О. Н. Бакурова // Вестник калужского университета. Серия 1. Психологические науки. Педагогические науки. – 2022. – Т. 5, № 4. – С. 4-20.
4. Адлер, А. Наука жить / А. Адлер. – Санкт-Петербург : Питер, 2021. – 240 с.
5. Алмазов, Б. Н. Психическая средовая дезадаптация несовершеннолетних : монография / Б. Н. Алмазов. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 180 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/517256> (дата обращения: 15.03.2024).
6. Аношкина, Н. Л. Комплексная методика профилактики ранних проявлений невротизации школьников / Н. Л. Аношкина, А. В. Гулин // Вестник российских университетов. Математика. – 2017. – Т. 22, № 6-2. – С. 1548-1551.
7. Арзютова, А. А. Проблема невротизации личности в аспекте её индивидуально-психологических особенностей / А. А. Арзютова // Вестник магистратуры. – 2014. – Т. 1, № 7. – С. 54-58.
8. Артемьева, О. А. Качественные и количественные методы исследования в психологии : учебное пособие для вузов / О. А. Артемьева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 152 с. – (Высшее

образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/513815> (дата обращения: 15.03.2024).

9. Беликова, А. В. Семья как условие психоэмоциональной устойчивости в трудной жизненной ситуации / А. В. Беликова, М. О. Сепова // *Artium Magister*. – 2022. – Т. 22, № 1. – С. 9-13.

10. Белинская, Е. П. Совладание с трудностями в эпоху неопределенности и глобальных рисков: основные исследовательские тренды / Е. П. Белинская // *СибСкрипт*. – 2022. – Т. 24, № 6. – С. 760-771.

11. Битюцкая, Е. В. Успешность копинга / Е. В. Битюцкая // *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. – 2022. – Т. 19, № 2. – С. 382-404.

12. Вакнин, Е. Е. Психологические предикаты развития невротической симптоматики у студентов-мигрантов / Е. Е. Вакнин, А. Н. Султанова, Е. В. Тагильцева // *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология*. – 2021. – Т. 11, № 3. – С. 238-249.

13. Василюк, Ф. Е. Психология переживания / Ф. Е. Василюк. – Москва : МГУ, 1984. – 240 с.

14. Взаимосвязь стилевых особенностей юмора и типов совладающего поведения у студентов / М. С. Асланова, Е. В. Молоток, А. М. Каурова, Е. Е. Яськова // *Национальный психологический журнал*. – 2023. – Т. 18, № 4. – С. 137-147.

15. Волков, Б. С. Методология и методы психологического исследования : учебное пособие / Б. С. Волков, Н. В. Волкова. – 9-е изд., перераб. и доп. – Москва : КноРус, 2021. – 354 с. – (Бакалавриат). – ISBN: 978-5-406-04183-3.

16. Володина, Ю. А. Психология профессионального самоопределения подростков и юношей : учебное пособие / Ю. А. Володина. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2022. – 200 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=621519> (дата обращения: 15.03.2024).

17. Воронцова, М. В. Теория деструктивности : учебник для вузов / М. В. Воронцова, В. Е. Макаров, Т. В. Бюндюгова. – Москва : Издательство

Юрайт, 2022. – 330 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/497367> (дата обращения: 15.03.2024).

18. Гофман, О. О. Психическая саморегуляция как ресурс сохранения профессионального здоровья / О. О. Гофман, А. А. Банаян, Е. А. Киселева // Организационная психология. – 2023. – Т. 13, № 2. – С. 9-36.

19. Дементий, Л. И. Одиночество подростков. Феноменология, факторы, типология : монография / Л. И. Дементий, Е. М. Коротеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2021. – 132 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=601316> (дата обращения: 15.03.2024).

20. Детская и подростковая психотерапия : учебник для вузов / Е. В. Филиппова, Е. Р. Баенская, Г. Л. Будинайте [и др.]. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 432 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/511157> (дата обращения: 16.03.2024).

21. Деятельность социального педагога в организации среднего профессионального образования : учебное пособие / В. И. Беляев, В. А. Мижериков, Л. В. Ножичкина [и др.]. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 333 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/493291> (дата обращения: 15.03.2024).

22. Ермакова, Е. С. Связь креативности, жизнестойкости, стрессоустойчивости и совладающего поведения студентов / Е. С. Ермакова // Вестник психофизиологии. – 2022. – Т. 2, № 1. – С. 42-51.

23. Замедлина, Е. А. Конфликтология : учебное пособие / Е. А. Замедлина. – 2-е изд. – Москва : РИОР : ИНФРА-М, 2022. – 141 с. – (Высшее образование: Бакалавриат). – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815598> (дата обращения: 15.03.2024).

24. Капцов, А. В. Устойчивость эффекта развивающей программы по формированию стрессоустойчивости на становление субъектности студентов / А. В. Капцов, И. Л. Матасова, М. А. Шаталина // Известия саратовского

университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. – 2022. – Т. 11, № 1. – С. 4-15.

25. Карлин, В. В. Особенность копинг-поведения юношей и девушек с различными типами невротизации / В. В. Карлин, Л. А. Лазаренко // На пересечении языков и культур. Актуальные вопросы гуманитарного знания. – 2024. – № 1. – С. 376–383. – URL: univers-plus.ru/files/1/1/2/1125/Na%20peresech_2024_1/084_%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%BB%D0%B8%D0%BD,%20%D0%9B%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE.pdf (дата обращения: 09.05.2024).

26. Келли, А. Дж. Теория личности. Психология личных конструктов / А. Дж. Келли. – Санкт-Петербург : Речь, 2000. – 249 с.

27. Кирилюк, М. И. Совладающее поведение у молодых людей с различным уровнем толерантности к неопределенности / М. И. Кирилюк, А. В. Пенявская // СибСкрипт. – 2023. – Т. 25, № 5. – С. 665-676.

28. Клементьева, М. В. Копинг-стратегии в период формирующейся взрослости у российских студентов / М. В. Клементьева, В. И. Иванова // Культурно-историческая психология. – 2023. – Т. 19, № 3. – С. 72-80.

29. Клиентоцентрированная терапия / К. Роджерс, Э. Дорфман, Н. Хоббс, Т. Гордон. – Москва : Рефл-бук, 1997. – 320 с.

30. Кононов, А. Н. Особенности переживания и совладания с экзаменационным стрессом студентов психологического и медицинского направлений обучения / А. Н. Кононов, А. С. Новикова // Научный результат. Педагогика и психология образования. – 2023. – Т. 9, № 2. – С. 129-145.

31. Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция : учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 213 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/476642> (дата обращения: 15.03.2024).

32. Кулганов, В. А. Психологическое консультирование в кризисных ситуациях : учебник / В. А. Кулганов, И. М. Пономарева, О. О. Бандура. –

Москва : КноРус, 2022. – 242 с. – (Бакалавриат, специалитет и магистратура).
– <https://book.ru/book/943966> (дата обращения: 16.03.2024).

33. Левин, К. Динамическая психология : избранные труды / К. Левин. – Москва : Смысл, 2001. – 572 с.

34. Леонов, Н. И. Конфликтология: общая и прикладная : учебник и практикум для вузов / Н. И. Леонов. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 395 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/516451> (дата обращения: 16.03.2024).

35. Леонова, Ю. И. Субъектные качества студентов вуза с различными стилями совладающего поведения / Ю. И. Леонова, М. А. Спиженкова // Вестник костромского государственного университета. Серия: педагогика. Психология. Социокинетика. – 2023. – Т. 29, № 2. – С. 73-81.

36. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – Москва : Смысл, 2004. – 352 с.

37. Либина, А. В. Психология совладания : учебное пособие для вузов / А. В. Либина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 318 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/495859> (дата обращения: 16.03.2024).

38. Либина, А. В. Совладающий интеллект : практическое пособие / А. В. Либина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 318 с. – (Профессиональная практика). – URL: <https://urait.ru/bcode/542736> (дата обращения: 15.03.2024).

39. Лурия, А. Р. Природа человеческих конфликтов : объективное изучение дезорганизации поведения человека / А. Р. Лурия. – Москва : Когито-Центр, 2002. – 527 с.

40. Ляксо, Е. Е. Возрастная физиология и психофизиология : учебник для вузов / Е. Е. Ляксо, А. Д. Ноздрачев, Л. В. Соколова. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 396 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/536521> (дата обращения: 15.03.2024).

41. Марютина, Т. М. Психофизиология. Общая, возрастная, дифференциальная, клиническая : учебник / Т. М. Марютина. – 4-е изд., пересмотр. и доп. – Москва : ИНФРА-М, 2024. – 436 с. – (Высшее образование). – URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2140291> (дата обращения: 15.03.2024).

42. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – 3-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 400 с.

43. Матафонова, С. И. Взаимосвязь особенностей детско-родительского взаимодействия и копинг-стратегий в ранней юности / С. И. Матафонова // International journal of medicine and psychology. – 2020. – Т. 3, № 1. – С. 26-32.

44. Матвеев, А. В. Социально-психологические особенности развития и профилактики невротических расстройств у студентов вузов в процессе учебной деятельности / А. В. Матвеев // Наука о человеке: гуманитарные исследования. – 2011. – Т. 1, № 7. – С. 57-63.

45. Молчанов, С. В. Психология подросткового и юношеского возраста : учебник для академического бакалавриата / С. В. Молчанов. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 352 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/531072> (дата обращения: 15.03.2024).

46. Мясищев, В. Н. Личность и неврозы / В. Н. Мясищев. – Ленинград : Типография № 12 УПП ЛСНХ, 1960. – 426 с.

47. Носс, И. Н. Психодиагностика : учебник для вузов / И. Н. Носс. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 503 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/530729> (дата обращения: 16.03.2024).

48. Оксана, Е. Е. Особенности совладающего поведения юношей и девушек с разным уровнем здоровья / Е. Е. Оксана, В. Ф. Ирина, Ю. К. Любовь // Российский психологический журнал. – 2023. – Т. 20, № 2. – С. 155-168.

49. Особенности онлайн-совладания с психологическими проблемами у подростков и молодежи / Л. А. Регуш, Е. В. Алексеева, О. Р. Веретина [и др.] // Психология человека в образовании. – 2022. – Т. 4, № 4. – С. 475-488.

50. Перченко, Е. Л. Особенности смысложизненных ориентаций и защитно-совладающего поведения у иностранных и российских студентов / Е. Л. Перченко, Т. В. Гудина // Высшее образование в России. – 2023. – Т. 32, № 4. – С. 124-136.

51. Подольский, А. И. Диагностика подростковой депрессивности : учебное пособие для вузов / А. И. Подольский, О. А. Идобаева, П. Г. Хейманс. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 174 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/514285> (дата обращения: 16.03.2024).

52. Попова, Ю. И. Анализ подходов к пониманию внутриличностных конфликтов / Ю. И. Попова, В. В. Карлин // Дневник науки. – 2023. – № 8. – С. 1-19. – URL: http://www.dnevniknauki.ru/images/publications/2023/8/psychology/Popova_Karlin.pdf. – Дата публикации: 11.08.2023.

53. Психодиагностика : учебник и практикум для вузов / А. Н. Кошелева, В. В. Хороших, Е. В. Рохина [и др.]. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 373 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/511905> (дата обращения: 16.03.2024).

54. Психодиагностика. Теория и практика : учебник для вузов / М. К. Акимова, Е. И. Горбачева, В. Г. Зархин [и др.]. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 609 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/544906> (дата обращения: 15.03.2024).

55. Психологическая помощь : практическое пособие / Е. П. Кораблина, И. А. Акиндинова, А. А. Баканова, А. М. Родина. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 222 с. – (Профессиональная практика). – URL: <https://urait.ru/bcode/515031> (дата обращения: 15.03.2024).

56. Психология кризисных и экстремальных ситуаций : учебник / Н. С. Хрусталёва, Д. В. Антонова, А. М. Беглер [и др.]. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург : СПбГУ, 2022. – 748 с. – (Бакалавриат). – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1907091> (дата обращения: 16.03.2024).

57. Психология развития и возрастная психология : учебник и практикум для вузов / Л. А. Головей, И. Б. Дерманова, С. С. Савеньшева [и др.]. – 2-е изд., испр. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 415 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/535796> (дата обращения: 15.03.2024).

58. Расина, Э. О. Виртуальный образ я как комплексная стратегия совладающего поведения интернет-пользователя / Э. О. Расина // Научный результат. Педагогика и психология образования. – 2022. – Т. 8, № 3. – С. 128-145.

59. Руководство практического психолога. Психолог в школе : практическое пособие / И. В. Дубровина, А. Д. Андреева, Т. В. Вохмянина [и др.]. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 206 с. – (Профессиональная практика). – URL: <https://urait.ru/bcode/512888> (дата обращения: 15.03.2024).

60. Селиванова, Ю. В. Сравнительный анализ совладающих стратегий поведения как характеристик личностного самоопределения студентов с ограниченными возможностями здоровья и нормативно развивающихся студентов / Ю. В. Селиванова, М. Д. Коновалова, Е. Б. Щетинина // Педагогический имидж. – 2022. – т. 16, № 4. – с. 543-554.

61. Симаченко, И. П. Экзистенциальные страхи в период ранней юности: исторические этапы и современный взгляд на проблему / И. П. Симаченко // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2011. – Т. 9, № 4. – С. 5-8.

62. Синельникова, Е. С. Смысложизненные ориентации и саморегуляция как психологические корреляты конструктивного совладания со стрессом в юношеском возрасте / Е. С. Синельникова, П. А. Удовиченко // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2023. – Т. 16, № 1. – С. 79-89.

63. Смолова, Л. В. Психологическое консультирование : учебное пособие для вузов / Л. В. Смолова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 356 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/513859> (дата обращения: 16.03.2024).

64. Соловьева, О. В. Совладающее поведение студентов вуза в период экзаменационной сессии в условиях цифровизации образования / О. В. Соловьева, А. Г. Сулейманов // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2023. – Т. 12, № 2. – С. 227-234.

65. Субботина, Л. Ю. Психологическая защита : учебное пособие для вузов / Л. Ю. Субботина. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 195 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/518376> (дата обращения: 16.03.2024).

66. Тарасова, Н. В. Особенности формирования стрессоустойчивости в студенческой среде (результаты психологического исследования) / Н. В. Тарасова, Н. С. Тимофеев, В. В. Шамакина // Известия юго-западного государственного университета. Серия: Лингвистика и Педагогика. – 2022. – Т. 12, № 2. – С. 154-169.

67. Ткач, Е. Н. Особенности самочувствия и стрессоустойчивости студентов с разным содержанием самоотношения / Е. Н. Ткач, И. И. Рябова, М. А. Шлыкова // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2022. – Т. 11, № 2. – С. 244-251.

68. Франкл, В. Человек в поисках смысла : сборник / В. Франкл. – Москва : Прогресс, 1990. – 368 с.

69. Фрейд, З. Введение в психоанализ : лекции / З. Фрейд. – Москва : Наука, 1991. – 456 с.

70. Фрейд, З. Я и Оно : сочинения / З. Фрейд. – Москва : ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1998. – 1040 с.

71. Фромм, Э. Бегство от свободы. Человек для себя / Э. Фромм. – Москва : АСТ, 2006. – 571 с.

72. Хабибуллина, Р. Т. Особенности эмоциональной саморегуляции в конфликтной ситуации в подростковом и юношеском возрасте / Р. Т. Хабибуллина, Г. В. Митина // Вестник башкирского государственного педагогического университета им. м. акмуллы. – 2023. – Т. 3, № S1. – С. 175-179.

73. Чубаровский, В. В. Клиническое значение наблюдательных, проспективных исследований «Предболезненных» пограничных психических расстройств у лиц подросткового и юношеского возраста / В. В. Чубаровский, Е. Г. Бирюкова // Медицинский вестник Северного Кавказа. – 2010. – Т. 19, № 3. – С. 121-122.

74. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология : учебник и практикум для вузов / И. В. Шаповаленко. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 457 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/535701> (дата обращения: 15.03.2024).

75. Шаповалова, В. С. Организация профессиональной деятельности психолого-педагогического направления : учебное пособие : в 2 частях / В. С. Шаповалова, О. И. Ефремова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2021. – 2 ч. – (Магистратура). – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=602468> (дата обращения: 16.03.2024).

76. Шарапов, А. О. Кризисная психология : учебное пособие для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. И. Шех. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 538 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/518401> (дата обращения: 16.03.2024).

77. Шарапов, А. О. Экстренная психологическая помощь : учебное пособие для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. В. Логинова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 212 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/518400> (дата обращения: 16.03.2024).

78. Шульга, Т. И. Психолого-педагогическое сопровождение детей группы риска : учебное пособие для вузов / Т. И. Шульга. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 208 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/519329> (дата обращения: 16.03.2024).

79. Эриксон, Э. Идентичность : юность и кризис / Э. Эриксон. – 2-е изд. – Москва : Флинта, 2006. – 352 с.

80. Юнг, К. Психологические типы / К. Юнг. – Москва : «Университетская книга», ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. – 720 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Табличные результаты исследования

Данное приложение показывает табличные результаты исследования у студентов колледжа СПО по методикам «Способы преодоления негативных ситуаций» (С.С. Гончаровой), «Невротические черты личности» (Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев, О.Ю. Щелкова, К.Р. Червинская), которые представлены в таблице А.1.

Таблица А.1 – Результаты исследования студентов колледжа СПО

	Испытуемые		СПНС					НЧЛ								
	Пол, возраст	Семейное положение	Поиск поддержки	Повышение самооценки	Самообвинение	Анализ проблемы	Поиск виновных	Неуверенность в себе	Пассивность	Сверхконтроль	Аффективная неустойчивость	Интровертированность	Ипохондричность	Социальная неадаптивность	Симуляция	Диссимуляция
1	Муж. (17)	полная семья	7	9	5	7	3	17	49	30	3	13	44	-3	16	44
2	Муж. (18)	полная семья	7	7	8	8	6	41	60	30	17	17	31	20	29	32
3	Жен. (17)	полная семья	7	8	3	5	2	4	45	31	6	9	41	0	15	38
4	Жен. (17)	полная семья	4	10	2	8	3	13	33	28	7	6	24	-3	17	40
5	Жен. (17)	полная семья	8	7	2	4	1	11	43	33	-1	14	41	-9	12	37
6	Жен. (17)	полная семья	5	8	6	6	5	24	61	28	22	13	28	11	17	30

Продолжение таблицы А.1

7	Жен. (17)	полная семья	6	5	3	6	7	17	29	20	10	7	30	4	20	38
8	Муж. (17)	полная семья	4	7	4	8	6	11	53	28	7	14	25	4	22	35
9	Жен. (17)	полная семья	5	8	8	4	7	32	60	25	26	9	30	14	22	33
10	Жен. (17)	полная семья	8	9	6	4	7	33	67	17	17	10	28	12	17	24
11	Жен. (17)	полная семья	5	5	3	4	3	11	40	24	10	19	31	4	9	35
12	Жен. (17)	полная семья	9	7	2	7	7	7	27	29	21	4	28	-2	20	32
13	Жен. (17)	полная семья	7	7	6	4	8	39	52	19	25	2	22	12	22	32
14	Жен. (17)	полная семья	7	8	4	7	6	32	38	23	15	1	25	3	16	35
15	Жен. (17)	неполная семья (мама)	4	8	7	8	4	5	41	37	5	16	37	11	26	39
16	Жен. (18)	полная семья	6	7	5	5	5	29	46	32	16	12	36	7	20	35
17	Муж. (17)	полная семья	4	7	4	5	3	12	47	22	8	12	32	8	24	39
18	Муж. (17)	полная семья	8	6	7	4	6	33	59	24	15	8	30	15	19	31
19	Жен. (17)	полная семья	6	8	4	4	5	42	50	28	16	11	28	30	28	31
20	Жен. (17)	полная семья	4	7	5	6	7	39	41	38	28	10	24	9	27	36
21	Муж. (17)	неполная семья (мама)	5	6	5	6	4	18	63	28	8	9	25	4	17	28
22	Жен. (17)	полная семья	8	10	4	4	3	16	51	27	12	5	40	9	13	37
23	Муж. (17)	полная семья	3	2	1	4	3	5	59	17	11	17	29	11	21	28
24	Жен. (17)	неполная семья (мама)	6	5	5	6	7	22	43	36	21	15	34	2	24	42
25	Жен. (17)	полная семья	4	7	4	5	5	21	56	27	11	10	36	10	19	28
26	Жен. (17)	полная семья	6	7	2	4	1	2	45	28	5	11	40	-6	12	33
27	Муж. (17)	полная семья	3	3	3	4	2	-1	49	26	5	10	22	11	20	29
28	Жен. (17)	полная семья	5	7	4	6	5	17	41	28	13	7	34	7	19	34
29	Жен. (17)	полная семья	4	8	6	6	5	43	52	26	22	27	31	17	28	36
30	Жен. (17)	полная семья	6	8	7	6	6	35	47	26	12	11	31	13	23	37
31	Муж. (18)	полная семья	9	7	10	8	7	59	56	36	26	10	38	6	18	40
32	Жен. (17)	неполная семья (развод)	4	7	5	6	6	31	40	38	19	6	28	13	29	36
33	Жен. (17)	неполная семья (мама)	8	7	7	8	7	48	74	28	19	16	31	3	22	30
34	Жен. (17)	полная семья	6	8	7	7	5	29	47	36	12	6	33	5	22	34
35	Жен. (17)	полная семья	5	5	2	6	3	6	54	20	6	8	22	-5	14	37

Продолжение таблицы А.1

36	Жен. (17)	полная семья	9	10	4	6	7	29	70	26	16	9	27	16	17	25
37	Жен. (17)	полная семья	4	7	4	7	3	18	41	24	2	9	33	2	14	37
38	Жен. (17)	полная семья	5	8	4	8	3	8	42	29	3	14	36	0	26	38
39	Муж. (16)	полная семья	3	7	6	1	6	23	61	24	14	4	28	12	23	31
40	Муж. (16)	полная семья	4	9	4	7	1	0	36	37	2	14	29	1	18	39
41	Муж. (16)	полная семья	3	9	3	6	2	32	40	32	16	8	31	16	25	40
42	Жен. (16)	полная семья	10	10	10	6	10	51	47	26	23	12	40	23	21	41
43	Жен. (16)	полная семья	4	2	6	7	3	40	36	38	23	23	15	20	21	33
44	Жен. (16)	неполная семья (мама)	4	7	2	7	5	27	37	37	21	8	32	11	29	31
45	Муж. (16)	без попечения	4	5	6	4	8	40	75	19	29	19	30	15	26	30