

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Педагогический институт

Кафедра социальной психологии образования и развития

**Взаимосвязь копинг-стратегий и самоотношения в подростковом и  
юношеском возрасте**

АВТОРЕФЕРАТ  
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 441 группы  
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,  
профиля подготовки «Психология образования и социальной сферы»  
факультета психолого-педагогического и специального образования

**Смирновой Екатерины Андреевны**

Научный руководитель  
кандидат пед. наук, доцент

\_\_\_\_\_

Т.В. Хуторянская

Зав. кафедрой  
доктор психол. наук, профессор

\_\_\_\_\_

Р.М. Шамионов

Саратов 2026

## **ВВЕДЕНИЕ**

Актуальность исследования обусловлена тем, что в современных условиях развития общества подростки и юноши сталкиваются с возрастающим количеством стрессогенных факторов, связанных с учебной деятельностью, межличностными отношениями и процессом личностного самоопределения. В этой связи особую значимость приобретает проблема выбора эффективных копинг-стратегий, обеспечивающих конструктивное преодоление трудных жизненных ситуаций, а также формирование адекватного самоотношения, выступающего важным регулятором поведения личности. Подростковый и юношеский возраст являются сензитивными периодами становления системы отношения к себе и формирования устойчивых способов совладания со стрессом.

Объект исследования: копинг-стратегии и самоотношение личности.

Предмет исследования: взаимосвязь копинг-стратегий и самоотношения в подростковом и юношеском возрасте.

Цель исследования: выявить взаимосвязь копинг-стратегий и самоотношения в подростковом и юношеском возрасте.

Гипотеза исследования:

1. Существуют значимые различия в особенностях копинг-стратегий и самоотношения у подростков и юношей;
2. Существуют значимые взаимосвязи между копинг-стратегиями и самоотношением в подростковом и юношеском возрасте

Задачи исследования:

- 1) Провести теоретический анализ литературы по проблеме копинг-стратегий и самоотношения в подростковом и юношеском возрасте.
- 2) Определить особенности копинг-стратегий в подростковом и юношеском возрасте.
- 3) Установить значимые различия в особенностях копинг-стратегий и самоотношения между подростковым и юношеским возрастом.
- 4) Выявить значимые взаимосвязи между копинг-стратегиями и самоотношением в подростковом и юношеском возрасте.

- 5) Разработать психолого-педагогические рекомендации, направленные на формирование конструктивных копинг-стратегий и адекватного отношения к себе у подростков и юношей.

Практическая значимость исследования заключается в возможности применения полученных результатов в работе педагогов, психологов и социальных педагогов при организации психолого-педагогического сопровождения подростков и юношей, направленного на развитие адаптивных способов совладания со стрессом и формирование позитивного отношения к себе.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений. В первой главе представлены теоретические аспекты исследования копинг-стратегий и самоотношения. Во второй главе раскрыты организация, методы и результаты эмпирического исследования. Заключение содержит обобщённые выводы по результатам работы.

### **КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ**

**Первая глава «Теоретическое исследование проблемы копинг-стратегий и самоотношения в подростковом и юношеском возрасте» позволила провести теоретическое исследование по трём основным аспектам.**

#### **1. Сущность копинг-стратегий.**

Понятие «копинг-стратегии» активно разрабатывается в зарубежной и отечественной психологии в рамках изучения поведения личности в стрессовых ситуациях. Впервые термин «копинг» был введен Р. Лазарусом и С. Фолкман, которые рассматривали его как совокупность когнитивных и поведенческих усилий личности, направленных на преодоление внутренних и внешних требований, оцениваемых человеком как чрезмерные или превышающие его ресурсы. Копинг-стратегии представляют собой осознанные способы совладания со стрессом, позволяющие личности адаптироваться к трудным жизненным обстоятельствам.

В психологической литературе выделяют различные классификации копинг-стратегий. Наиболее распространенным является разделение копингов на проблемно-ориентированные и эмоционально-ориентированные. Проблемно-ориентированные стратегии направлены на изменение самой стрессовой ситуации, поиск путей решения проблемы и активное преодоление трудностей. Эмоционально-ориентированные стратегии связаны с регуляцией эмоционального состояния личности и снижением внутреннего напряжения.

Также исследователи выделяют конструктивные и неконструктивные копинг-стратегии. Конструктивные стратегии способствуют успешной адаптации личности, сохранению психологического благополучия и эффективному разрешению стрессовых ситуаций. Неконструктивные стратегии, напротив, могут приводить к усилению внутреннего напряжения, агрессивности, избеганию проблем и эмоциональной дезадаптации. Формирование копинг-стратегий зависит от возраста, индивидуально-психологических особенностей личности, уровня саморегуляции и особенностей самоотношения.

2. «Структура, параметры и функции самоотношения». Самоотношение представляет собой сложный психологический феномен, отражающий систему отношений личности к самой себе. В отечественной психологии проблема самоотношения разрабатывалась такими исследователями как В.В. Столин, С.Р. Пантелеев, И.С. Кон и другими. Самоотношение включает эмоционально-ценностное отношение человека к собственному «Я», отражает уровень принятия себя, уверенности в себе и способности к саморегуляции.

С.Р. Пантелеев рассматривает самоотношение как многоуровневую систему, включающую такие компоненты как внутренняя честность, самоуверенность, саморуководство, отраженное самоотношение, самооценность, самопринятие, самопривязанность, внутренняя конфликтность и самообвинение. Данные компоненты позволяют определить особенности отношения личности к себе, степень принятия своих качеств и уровень внутренней согласованности.

Функции самоотношения связаны с обеспечением внутренней устойчивости личности, регуляцией поведения и адаптацией человека к

социальным условиям. Адекватное самоотношение способствует развитию уверенности в себе, самостоятельности, способности к конструктивному преодолению трудностей. Негативное или противоречивое самоотношение, напротив, может приводить к внутренним конфликтам, тревожности, эмоциональной неустойчивости и использованию неадаптивных способов совладания со стрессом.

3. «Психологические особенности подросткового и юношеского возраста». Подростковый и юношеский возраст являются важнейшими этапами психического и личностного развития человека. Подростковый возраст характеризуется интенсивными физиологическими, эмоциональными и социальными изменениями. В этот период происходит активное формирование самосознания, самооценки и отношения личности к самой себе. Подростки стремятся к самостоятельности, повышается значимость общения со сверстниками, возрастает чувствительность к оценке окружающих.

Для подросткового возраста также характерны эмоциональная неустойчивость, импульсивность поведения, склонность к конфликтности и трудности саморегуляции. В условиях стрессовых ситуаций подростки чаще используют эмоционально окрашенные и ситуативные способы совладания, включая избегание, агрессивные реакции и конфронтацию.

Юношеский возраст связан с дальнейшим развитием личности, формированием устойчивой идентичности и мировоззрения. В юности происходит развитие саморегуляции, самостоятельности и способности к осознанному принятию решений. Юноши начинают более критично оценивать собственные возможности и стремятся к личностной самореализации.

В юношеском возрасте повышается способность к использованию конструктивных копинг-стратегий, связанных с самоконтролем, планированием решения проблем и социальным взаимодействием. Самоотношение становится более устойчивым и целостным, однако в стрессовых ситуациях юноши также могут испытывать внутренние противоречия и эмоциональные трудности.

**Во второй главе – «Эмпирическое исследование взаимосвязи копинг-стратегий и самооотношения в подростковом и юношеском возрасте»** мы рассмотрели особенности организации и краткую характеристику методов исследования, а также провели анализ и интерпретацию результатов, полученных в ходе исследования.

Для изучения особенностей взаимосвязи копинг-стратегий и самооотношения в подростковом и юношеском возрасте нами было проведено эмпирическое исследование на базе МОУ «Средняя общеобразовательная школа №86» г. Саратова. Общая выборка исследования составила 70 респондентов в возрасте от 14 до 17 лет. В исследовании приняли участие 35 обучающихся 7–8 классов подросткового возраста и 35 обучающихся 9–10 классов юношеского возраста.

В качестве психодиагностического инструментария были использованы следующие методики: методика исследования самооотношения С.Р. Пантелеева, опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкмана, а также опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолла.

Для определения достоверности различий между группами использовался U-критерий Манна–Уитни, а для выявления взаимосвязей между показателями – корреляционный анализ Спирмена. Был изучен и проанализирован теоретический психолого-педагогический материал по теме исследования. Были рассмотрены подходы к определению сущности копинг-стратегий и самооотношения, а также проанализированы психологические особенности подросткового и юношеского возраста.

В ходе проведения исследования были выявлены особенности самооотношения и копинг-стратегий подростков и юношей, а также установлена значимость различий между исследуемыми показателями. Было выявлено, что юношеский возраст характеризуется более высокими показателями самоуверенности, саморуководства, самоконтроля, социального взаимодействия и ассертивных действий. Подростки, напротив, чаще демонстрируют импульсивные действия, избегание, конфронтацию и агрессивные способы

реагирования в стрессовых ситуациях. Также были выявлены значимые корреляционные взаимосвязи между компонентами самооценки и копинг-стратегиями у подростков и юношей.

Результаты исследования показали, что особенности отношения личности к самой себе оказывают влияние на выбор способов совладающего поведения в стрессовых ситуациях. Результаты проведенного исследования привели к разработке психолого-педагогических рекомендаций по формированию конструктивных копинг-стратегий и адекватного отношения к себе у подростков и юношей.

Рекомендации для подростков и юношей:

- научиться анализировать причины возникновения стрессовых ситуаций и оценивать собственное эмоциональное состояние;
- стараться использовать конструктивные способы преодоления трудностей, связанные с поиском решения проблемы, самоконтролем и социальным взаимодействием;
- развивать навыки эмоциональной саморегуляции и контроля импульсивных реакций;
- учиться объективно оценивать собственные достоинства и недостатки;
- формировать позитивное отношение к себе и своим возможностям;
- развивать способность принимать собственные ошибки без выраженного самообвинения;
- обращаться за поддержкой к близким людям, друзьям, педагогам или психологам в трудных жизненных ситуациях;
- избегать агрессивных и избегательных форм поведения в стрессовых ситуациях;
- развивать коммуникативные навыки и способность к конструктивному взаимодействию с окружающими;
- уделять внимание развитию уверенности в себе и самостоятельности в принятии решений;

- формировать навыки планирования собственных действий и поиска рациональных способов решения проблем;
- учиться осознавать и принимать собственные эмоциональные переживания.

В **заключении** эмпирического исследования обобщены результаты, подведены итоги, позволившие подтвердить правомерность выдвинутой гипотезы и решение поставленных задач.

В данной выпускной квалификационной работе мы изучили особенности взаимосвязи копинг-стратегий и самоотношения в подростковом и юношеском возрасте.

Для достижения поставленных целей и решения выдвинутых задач были использованы методы тестирования, методы описательной статистики и методы математической обработки данных.

Были изучены и проанализированы теоретические психолого-педагогические литературные источники по теме исследования.

В ходе проведения исследования были определены особенности самоотношения и копинг-стратегий подростков и юношей. Также в процессе применения методов математической обработки данных была установлена значимость различий по средним значениям компонентов самоотношения и копинг-стратегий подростков и юношей. Были выявлены значимые корреляционные взаимосвязи между самоотношением и способами совладающего поведения у участников исследования.

Результаты проведенного исследования обусловили разработку психолого-педагогических рекомендаций по формированию конструктивных копинг-стратегий и адекватного отношения к себе у подростков и юношей.

В качестве дальнейших научных изысканий видим перспективным направлением разработку и апробирование программ, направленных на развитие конструктивных способов совладающего поведения и гармонизацию самоотношения в подростковом и юношеском возрасте.