

Учреждение образования  
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА»

Факультет психологии

Кафедра общей и педагогической психологии

Дневная форма получения образования  
Специальность «Психология» со специализацией «Педагогическая психология»  
Группа № 51

АНТЮШЕНЯ СВЕТЛАНА ЛЕСИДОВНА

ДИПЛОМНАЯ РАБОТА

Взаимосвязь стрессоустойчивости и копинг-стратегий  
в подростковом и юношеском возрасте

Допущена к защите протокол  
№ 43 заседания кафедры  
общей и педагогической  
психологии

«17 июля 2012 г.»  
Подпись АВ зав. кафедрой

Научный руководитель –  
кандидат психологических  
наук, доцент  
Музыченко Алла Викторовна

Минск, 2012

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМА СТРЕССА, СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ, КОПИНГА</b>	
1.1 Стресс: понятие, подходы, механизм возникновения .....	11
1.2 Теоретические подходы к исследованию стрессоустойчивости .....	11
1.3 Копинг в исследованиях зарубежных и отечественных психологов .....	14
1.4 Проявление стрессоустойчивости и копинг-стратегий в подростковом и юношеском возрасте .....	19
Выводы по первой главе .....	22
<b>ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В ПОДРОСТКОВОМ И ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ</b> .....	23
2.1 Организация и методы исследования .....	23
2.2 Анализ результатов исследования стрессоустойчивости и копинг-стратегий в подростковом возрасте .....	29
2.3 Анализ результатов исследования стрессоустойчивости и копинг-стратегий в юношеском возрасте .....	33
2.4 Взаимосвязь стрессоустойчивости и копинг-стратегий в подростковом и юношеском возрасте .....	37
2.5 Сравнительный анализ взаимосвязи стрессоустойчивости и копинг-стратегий в подростковом и юношеском возрасте .....	44
Выводы по второй главе .....	46
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	47
<b>СПИСОК ЦИТИРОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ</b> .....	49
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b> .....	52

## ВВЕДЕНИЕ

*Актуальность исследования.* События, происходящие в современном обществе, ведут к нарастанию нагрузок на нервную систему и психику человека, что приводит к формированию эмоционального напряжения, которое выступает одним из главных факторов развития различных заболеваний, нарушения эффективности жизнедеятельности. Поэтому в настоящее время остро стала проблема сохранения психического здоровья и формирования стрессоустойчивости человека, развития его стратегий психологического преодоления стрессовых событий.

*Состояние и степень разработанности проблемы исследования.* Над проблемой влияния на человека негативных ситуаций или стресса работали Г. Селье, Т. Кокс, Л.А.Китаев-Смык, В.А.Бодров и др. Исследованием стрессоустойчивости занимались В.Д.Небылицын, В.В.Суворова, О.А.Черникова, В.Д.Шадриков, Л. В.Куликов, С.Р.Субботин и др.

Исследованием способов преодоления негативных, напряженных ситуаций или копинг-стратегий в зарубежной психологии занимались Р. Лазарус, С. Фолкман, Дж. Амирхан, Д.С.Адамс, Ф.Александр и др. В отечественной психологии над данным феноменом работали Л.И. Анцыферова, Н.А.Сирота, В.М.Ялтонский, С.К. Мартынова-Бочавер, С.А.Хазова, Т.Л.Крюкова и др. Существуют исследования посвященные подростковому копингу (Н.А. Сирота, В.М.Ялтонский), юношескому копингу (С.А.Хазова, Т.Л.Крюкова, С.С. Гончарова).

Несмотря на то, что в области стресса, стрессоустойчивости и психологического совладания проводятся многочисленные исследования, на сегодняшний день нет четкого определения, что есть стресс, стрессоустойчивость и копинг, а также отсутствует адекватный диагностический инструментарий, позволяющий исследовать данные феномены.

*Целью* данной работы является установление взаимосвязи стрессоустойчивости и копинг-стратегий в подростковом и юношеском возрасте.

Перед началом проведения исследования были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать различные подходы к исследованию стресса, стрессоустойчивости и психологического совладания;
2. Определить уровень стрессоустойчивости в подростковом и юношеском возрасте;
3. Определить особенности копинг-стратегий в подростковом и юношеском возрасте;

4. Выявить взаимосвязь стрессоустойчивости и копинг-стратегий в подростковом и юношеском возрасте;

5. Осуществить сравнительный анализ стрессоустойчивости и копинг-стратегий в подростковом и юношеском возрасте

*Гипотеза* исследования заключается в следующем:

1. Выбор копинг-стратегий связан с уровнем развития стрессоустойчивости у человека.

*Частные гипотезы:*

1. В юношеском возрасте уровень развития стрессоустойчивости выше по сравнению с подростковом возрастом;

2. Учащиеся подросткового и юношеского возраста обладающие высоким уровнем стрессоустойчивости, выбирают копинг-стратегии связанные с решением задачи, принятием ответственности.

В качестве *объекта исследования* выступила стрессоустойчивость личности.

*Предметом исследования* является стрессоустойчивость во взаимосвязи с копинг-стратегиями в подростковом и юношеском возрасте.

В качестве *методологической основы* данного исследования выступили культурно-историческая концепция Л.С. Выготского; интегративный подход к исследованию копинг-стратегий (Р. Моссе Дж. Шефер); когнитивно-феноменологическая теория совладания Р. Лазаруса и С. Фолкман; положения о закономерностях развития личности подросткового и юношеского возраста (Л.С. Выготский, Л.И. Божович, Д.А. Эльконин и др.); представления о стрессоустойчивости человека С.В. Субботина.

*Методы исследования:*

1. теоретический анализ научной литературы;
2. психодиагностический метод;
3. метод математической статистики.

*Методика исследования:*

1. Методика «Шкала жизненных событий, вызывающих стресс» (автор – Р.К. Лаворт, Дж. Йорк, М.Е. Хэсси, Т. Гудвин; адаптация - Н.В. Киселевой),

2. Методика «Опросник стрессоустойчивости» С.В. Субботина,

3. Методика «Индикатор копинг-стратегий» Дж. Амирхана в адаптации Н.А. Сироты, В.М. Ялтонского,

4. Методика «Опросник копинг-поведения» E.Heim.

В данной работе *базами исследования* являются общеобразовательная средняя школа № 201 г. Минска и Минский государственный технологический колледж (МГТК).

*Теоретическая значимость.* Полученные результаты о возрастных различиях стрессоустойчивости и копинг-стратегий позволяют составить более глубокое представление о личности детей подросткового и юношеского возраста, т.е. позволяют предположить возможные причины того или иного поведения подростков и юношей; прогнозировать их поведение; определять возможные ресурсы деятельности; позволяют говорить об особенностях взаимоотношений в группах сверстников и взрослых.

*Практическая значимость* результатов исследования заключается в использовании полученных данных для повышения эффективности профилактической и коррекционной работы с детьми подросткового и юношеского возраста; полученные данные могут учитываться при организации консультирования с данной категорией людей. Материалы исследования могут быть положены в основу разработки курсов в рамках дисциплины «Психология здоровья» (при изучении темы «Профилактика эмоционального выгорания»), «Кризисная психология» (при изучении темы «Теория стрессового расстройства»), «Психогигиена» (при изучении темы «Психопрофилактика эмоциональных нарушений»).

*Структура:* введение; 2 главы; вывод по главам; заключение; список использованных источников в количестве 10; приложение в количестве 7. Общий объем работы составляет 61 страницу.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абабков, В.А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В.А. Абабков, М. Перре. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
2. Андреева, А.Л. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / А.Л. Андреева. – Тамбов, 2009. – 26с.
3. Анцыферова, Л.И. Некоторые теоретические проблемы психологии личности // Вопросы психологии.- 1978.- №1.-С.37-50.
4. Апчел, В.Я., Цыган, В.Н. Стресс и стрессоустойчивость человека / В.Я. Апчел, В.Н. Цыган. - СПб.: 1999. - 86 с.
5. Бауманн, У. Клиническая психология / У. Бауманн и др. – 2-е международное изд. – СПб.: Питер: Питер Пресс, 2007. – 1112 с.
6. Бодров, В.А. Информационный стресс: Учебн. пособие для вузов / В.А. Бодров. – М.: ПЕРСЭ, 2000. – 352 с.
7. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – М.: ЭКСМО-Пресс, 1968. – 430 с.
8. Бурлачук, Л.Ф., Морозов, С.Е. Словарь-справочник по психодиагностике / Л.Ф. Бурлачук, С.Е. Морозов. – СПб.: Питер, 2008. – 688с.
9. Гринберг, Д.С. Управление стрессом / Д.С. Гринберг. – 7-е изд. - СПб.: Питер: Питер Принт, 2004. – 495 с.
10. Гончарова, С.С., Пергаменщик, Л.А. Стратегии психологического преодоления событий жизненного пути: учеб.-метод. пособие/ С.С. Гончарова, Л.А. Пергаменщик. – Минск: БГПУ, 2007. – 90 с.
11. Гончарова, С.С. Совладающее поведение: теория, диагностика и результаты исследований: учеб.-метод. пособие / С.С. Гончарова, В.И. Слепкова. – Минск: БГПУ, 2010. – 200с.
12. Дубровина, И.В. Рабочая книга школьного психолога / И.В. Дубровина, М.К. Давыдова, Е.М. Борисова и др.; Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Международная педагогическая академия, 1995. – 376 с.
13. Камеская, Е.Н. Психология развития и возрастная психология: конспект лекций / Е.Н. Камеская. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – Ростов н /Д: Феникс, 2007. – 251с.
14. Комынина, И.В. Копинг-стратегии личности в экстремальных условиях жизнедеятельности: автореф.дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / И.В. Комынина. – Хабаровск, 2008. – 22с.
15. Киселева, Н.В. Стресс: диагностика и преодоление (на примере подростков): учеб.-метод. пособие / Н.В. Киселева. – Минск: БГПУ, 2006.- 72с.
16. Киселева, Н.В. Стресс и его преодоление подростками / Н.В. Киселева. – Мн.: Четыре четверти, 2011. – 213с.

17. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Академический проспект, 2009. –943 с.
18. Коган, Б.М. Стресс и адаптация / Б.М. Коган. - М.: Знание, 1980. – 64с.
19. Кокс, Т. Стресс / Пер с англ. Л.А. Милютиной; Под ред. Г.И. Косицкого. – М.: Медицина, 1981. – 213 с.
20. Крайг, Г. Психология развития / Г. Крайг. – СПб.: Питер, 2000. – 870 с.
21. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: дис. ...д-ра психол. наук: 19.00.13 /Т.Л. Крюкова. –Кострома, 2005. – 473 с.
22. Крюкова, Т.Л., Сапоровская М.В., Куфтяк Е.В. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними / Т.Л. Крюкова и др. - М.: Речь, 2005. – 240 с.
23. Крюкова, Т.Л. Методология исследования и адаптация опросника диагностики совладающего (копинг) поведения / Т.Л. Крюкова // Журнал практического психолога. – 2007. - №3. – С.82-92
24. Крюкова, Т.Л., Куфтяк, Е.В. Опросник способов совладания / Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк // Журнал практического психолога. – 2007. - №3.- С.93-107.
25. Куликов, Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие / Л.В. Куликов.- СПб.: Питер, 2004. – 464 с.
26. Лапин, И.П. Зачем «копинг», когда есть «совладание» / И.П. Лапин // Социальная и клиническая психиатрия. - 1999. - №2. - С.57-59.
27. Леонова, Н.Д. Психодиагностика функциональных состояний человека / Н.Д. Леонова. - М.: «Просвещение», 1984.- 235 с.
28. Леонова, А.Б. Психопрофилактика стрессов / А.Б. Леонова. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1993. - 123 с.
29. Ли Кан Хи Социально-психологические технологии формирования стрессоустойчивости человека: автореф.дис. ...канд. психол. наук: 19.00.05 / Ли Кан Хи. – М., 2005. – 22 с.
30. Меерсон, Ф.З. Адаптация, стресс профилактика/ Ф.З. Меерсон.- М.: Наука, 1987. – 170 с.
31. Михайлычева, И.В. Копинг-поведение младших подростков с различными рисками девиантного поведения: автореф.дис. ...канд. психол. наук: 19.00.05 / И.В. Михайлычева. – Кострома, 2008. – 24с.
32. Мони́на, Г.Б., Раннала, Н.В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» / Г.Б. Мони́на, Н.В. Раннала. – СПб.: Речь, 2009. – 250с.

33. Нартова-Бочавер С.К. «Coping-behavior» в системе понятий личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. - 1997. - Т.18. - №5 - С.20-30.
34. Никифоров, Г.С. Психология здоровья: учебник для вузов / Г.С. Никифоров. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
35. Никольская, И.М. Психологическая защита у детей / И.М. Никольская, Р.М. Грановская. – СПб.: Речь, 2001. – 504 с.
36. Общая психодиагностика / под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. – СПб.: Речь, 2000. – 448 с.
37. Ожегов, С.И. Словарь русского языка: 70000 слов / под ред. Н. О. Шведовой - 23 изд. испр. – М.: Рус.яз. 1991. – 917 с.
38. Пергаменщик, Л.А. Введение в кризисную психологию. курс лекций / Л.А. Пергаменщик. – Мн.: БГПУ, 2005. – 275с.
39. Пергаменщик, Л.А. Посттравматический стресс: понять и преодолеть: учеб.-метод. пособие / Л.А. Пергаменщик. – Мн.: БГПУ, 2008. - 139 с.
40. Прохоров, А.О. Теоретические и практические аспекты проблемы психических состояний личности / А.О. Прохоров - Самара, 1991. – 265 с.
41. Психология: Словарь/ Под ред. А.Б. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М.: «Просвещение», 1990. – 355 с.
42. Психология личности / сост.: Л.В. Дарьева, Н.В. Рябчикова. – М.: Геликон, 1995. - 220 с.
43. Психофизиология: учебник для вузов/Под ред. Ю.И. Александрова. – 3-е изд., доп. и перераб. – СПб.: Питер, 2007. – 464 с.
44. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс. – 12-е изд. – Санкт-Петербург. Питер: Лидер, 2010. - 821с.
45. Реан, А.А. Психология адаптации личности / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Буланов. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2008.- 479 с.
46. Сапогова, Е.Е. Психология развития человека: учебное пособие для студентов вузов / Е.Е. Сапогова. – М.: Аспект Пресс, 2005. – 460 с.
47. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Политиздат., 1979. – 220 с.
48. Стресс и тревога в спорте / сост. Ю.Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 286с.
49. Тихомирова, Т.С. Формирование стрессоустойчивости школьников подросткового возраста в учебной деятельности: автореф. дис. ...канд. пед. наук. 13.00.01 / Т.С. Тихомирова. – М., 2004. – 24 с.
50. Черепанова, Е. М. Психологический стресс: помоги себе и ребенку:Книга для школьных психологов, родителей и учителей — 2-е изд. — М.: Издательский центр «Академия», 1997. - 96 с.