

Учреждение образования  
«Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка»

Факультет психологии  
Кафедра социальной психологии

Дневная форма получения образования  
Специальность «Психология» со специализацией  
«Социальная психология»  
Группа 50

ХИЛО МАРИЯ НИКОЛАЕВНА

ДИПЛОМНАЯ РАБОТА  
КОПИНГ-СТРАТЕГИИ У ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК С РАЗНЫМ УРОВНЕМ  
ОДИНОЧЕСТВА

Допущена к защите  
Протокол № 12 заседания  
кафедры социальной психологии  
факультета психологии

«17» мая 2012 г.

 зав.кафедрой

Научный руководитель  
старший преподаватель  
Повидайко Людмила  
Владимировна

Минск, 2012

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ЗАРУБЕЖНЫХ И ОТЕЧЕСТВЕННЫХ ПОДХОДОВ К КОПИНГ-СТРАТЕГИЯМ .....	6
1.1 Феномен копинга в зарубежной и отечественной психологии.....	6
1.2 Копинг-стратегии и стили в структуре копинг-поведения.....	11
1.3 Копинг-стратегии в юношеском возрасте.....	18
1.4 Психологический феномен одиночества и его отношение с копинг-стратегиями.....	21
Выводы по главе.....	24
ГЛАВА 2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОБОБЩЕНИЙ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ОДИНОЧЕСТВА.....	25
2.1 Организация исследования и методический инструментарий.....	25
2.2 Исследование уровня одиночества в юношеском возрасте.....	28
2.3 Анализ различий в использовании копинг-стратегий.....	31
2.4 Анализ связей между уровнем одиночества и выбором копинг-стратегиями.....	39
Выводы по главе.....	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	45
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	48
ПРИЛОЖЕНИЕ 1-7.....	51-67

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность:** На протяжении всей жизни каждый человек сталкивается с ситуациями, субъективно переживаемыми им как трудные, нарушающие привычный ход жизни. Переживания таких ситуаций зачастую меняют восприятие человеком окружающего мира и своего места в нем. Поведение индивида направленное на преодоление жизненных трудностей изучается в рамках копинг-поведения в зарубежной психологии (Лазарус Р., Фолкман С., Фрайденберг Э., Хобфолл С., Эндлер Н.) и совладающего поведения в отечественной психологии (Анциферова Л.И., Бодров В.А., Крюкова Т.Л., Либин А.А., Никольская И.М.).

Юношеский возраст сенситивен для формирования копинг-стратегий. Трудные ситуации становятся для юношей и девушек объектом их собственного анализа, выделяясь в отдельную сферу психической деятельности, которая не была характерна для предыдущих возрастных периодов. Появляется стремление к более осознанному, чем в подростковом возрасте, выбору стратегий преодоления этих трудностей.

Способы совладания с трудностями, сформировавшиеся на этом этапе, с большой долей вероятности будут использоваться и в последующих возрастных периодах. Исследований копинг-поведения в юношеском возрасте относительно немного (Бокертис М., Крюкова Т.Л., Сиерралта З.Х.Б, Фрайденберг Э). Чаще внимание исследователей направлено на изучение копинг-стратегий у подростков или взрослых (Киселева О.А., Крюкова Т.Л., Лыкова, Сирота Н.А., Стрельцова И.П., Хазова С.А., Яковлевский В.М.).

Одиночество, характерное для подросткового возраста, не теряет своей роли и в юношеском. Оно выступает предиктором выбора стратегий и стилей копинг-поведения. Вместе с тем, исследований копинг-поведения в юношеском возрасте, в соотноении с переживанием одиночества, практически нет (Крюкова Т.А., Сиерралта З.Х.Б).

Этим определяется актуальность изучения особенностей выбора копинг-стратегий в юношеском возрасте с учетом уровня одиночества.

**Цель:** исследовать копинг-стратегии у юношей и девушек с разным уровнем одиночества.

### **Задачи исследования:**

1. Рассмотреть основные теоретические подходы к проблеме копинга и копинг-стратегий в отечественной и зарубежной психологии.
2. Провести теоретический анализ психологического феномена одиночества в юношеском возрасте.

3. Изучить уровень одиночества в юношеском возрасте.
4. Выявить различия в выборе копинг-стратегий респондентами с разным уровнем одиночества.
5. Исследовать различия в выборе копинг-стратегий у юношей и девушек с разным уровнем одиночества.
6. Выявить связь уровня одиночества и копинг-стратегий в юношеском возрасте.

**Объект исследования:** копинг-стратегии.

**Предмет исследования:** копинг-стратегии у юношей и девушек с разным уровнем одиночества.

**Методологической основой** дипломного исследования являются следующие теории и концепции: когнитивно-феноменологический (интерактивный) подход к копингу (Р.Лазарус, С. Фолкман), субъектный подход к совладающему поведению Крюковой Т.А., когнитивный подход к феномену одиночества (Пепло Г., Перлман Д., Рассел Д., Садлер У., Серма В.).

**Методы исследования:** теоретико-методологический анализ научной литературы по исследуемому проблемному полю; диагностические методики: «методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества» Д.Рассела и М.Фергюсона; методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (КПСС) Н.С. Эндлера, Д.А. Паркера; «Опросник способностей в совладания». (ОСС) Р. Лазаруса и С. Фолкман, адаптированный Т.А. Крюковой и Е.В. Куфтяк; методы математической и статистической обработки данных (дисперсионный анализ, коэффициент ранговой корреляции Спирмена).

**Научная новизна** заключается в обобщении представлений зарубежных и отечественных исследователей о копинг-стратегиях в юношеском возрасте, а также уточнении различий копинг-стратегий у юношей и девушек с разным уровнем одиночества.

**Практическая значимость исследования** заключается в том, что результаты исследования могут быть использованы для разработки и внедрения программ психологической помощи юношам и девушкам в преодолении кризисов и стрессовых ситуаций, разработки просвещения и тренинговых программ по формированию широкого репертуара эффективных копинг-стратегий.

**Гипотезы исследования:**

1. В юношеском возрасте существуют различия в выборе копинг-стратегий индивидами с разным уровнем одиночества.
2. Существуют различия в выборе копинг-стратегий юношами и девушками.
3. Существует связь уровня одиночества с копинг-стратегиями в юношеском возрасте.

**Структура дипломной работы:**

Дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложений. Полный объем дипломной работы занимает 67 страниц. Объем списка источников – 3,5страницы (44 источника). Объем, занимаемый приложениями составляет 16 страниц (7 приложений)