

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
( Н И У « Б е л Г У » )**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ**

**КАФЕДРА ВОЗРАСТНОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ**

**КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ  
УРОВНЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА**

Выпускная квалификационная работа  
обучающегося по направлению подготовки  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование,  
профиль Психология образования  
очной формы обучения, группы 02061503  
Блинова Алексея Сергеевича

Научный руководитель:  
канд.психол.наук, доцент  
кафедры возрастной и  
социальной психологии  
Шкилев С.В.

БЕЛГОРОД 2019

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА.....	7
1.1. Эмоциональный интеллект в отечественной и зарубежной психологии..	7
1.2. Подходы к изучению копинг-стратегий поведения в психологии.....	16
1.3. Особенности психологического развития подростка.....	31
ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА.....	44
2.1. Организация и методы исследования.....	44
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования.....	46
2.3. Программа тренинга развития эмоционального интеллекта у подростков.....	62
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	67
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	69
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	74
Приложение 1. Диагностические методики в порядке их предъявления	
Приложение 2. Сводные таблицы данных	
Приложение 3. Результаты математико-статистической обработки данных	
Приложение 4. Программа тренинга	

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность проблемы исследования** обусловлена недостаточной теоретической и практической разработанностью эмоционального интеллекта и копинг-стратегий.

Ведущей деятельностью в подростковом возрасте выступает интимно-личностное общение. Многие исследователи результатом эффективного общения считают эмоциональный интеллект, понимая под ним способности человека осознавать, адекватно выражать свои эмоции и воспринимать эмоции партнера по общению. Высокий уровень эмоционального интеллекта является условием оптимальности и точности функционирования эффективного общения (Горскова Г. Г., Либина Е. В., Юсупова Г. В. и др.). В психологии представлен ряд исследований (Гаврилова Т.П., Давыдова Ю.В., Иванова Е.С., Александрова А.А., Елшанский С.П., Мешалевская С.В. и др.), раскрывающих аспекты эмоционального интеллекта, и затрагивающих, в частности, подростковый возраст. Актуальность данного вопроса обусловлена повышением уровня склонности к алекситимии в подростковой среде. Под алекситимией понимается пониженная способность или затрудненность в вербализации эмоциональных состояний (Бойко В. В., Былкина Н. Д., Терещук Е. И.). Д. И. Фельдштейн отмечает, что в настоящее время происходит обеднение и ограничение общения детей, в том числе и подросткового возраста. Это происходит вследствие компьютеризации общества и увеличения доли виртуального общения, что приводит к снижению способности проявлять эмпатию, а также осознавать собственные чувства, регулировать эмоциональную составляющую общения (Иванова Е.С.).

Копинг-стратегии являются составной частью совладающего поведения, под которым понимается целенаправленное социальное поведение, позволяющее человеку справиться с трудной жизненной

ситуацией (или стрессом) способами, адекватными личностным особенностям или ситуации - через осознанные стратегии действий.

Эмоциональный интеллект играет существенную роль в наиболее распространенных типах продуктивных копинг-стратегий совладания со стрессом. Также важно отметить, что люди, обладающие высоким эмоциональным интеллектом, объективно реже сталкиваются с критическими ситуациями. Это связано с тем, что они способны принимать более эффективные решения благодаря контролю собственных эмоций и управлению эмоциями других.

Таким образом, эмоциональный интеллект является «фактором стрессоустойчивости, определяющим выбор и эффективность использования копинг-стратегий». [1, с. 82].

Эмоциональный интеллект исследовался многими зарубежными (Х. Вейсингер, Д. Гоулман, Д. Карузо, П. Сэловей, Г. Орме, Д. Слайтер, Р. Стернберг, Дж. Мейер) и отечественными учеными (Т.П. Березовская, О.И. Власова, Г.Г. Гарскова, Н.В. Коврига, А.П. Лобанов, Д.В.Люсин, М.А. Манойлова, Э.Л. Носенко, А.С. Петровская, Г.В. Юсупова). Однако нами не обнаружено исследований, посвященных анализу влияния эмоционального интеллекта на преодоление критической, стрессовой ситуации, в то время как именно эмоциональный интеллект, на наш взгляд, способствует преодолению трудностей, совладанию со стрессом за счет анализа и контроля эмоций. Этот аспект определил актуальность темы исследования.

**Проблема исследования:** различаются ли и как доминирующие копинг-стратегии поведения подростков с разным уровнем эмоционального интеллекта?

**Цель исследования:** выявление различий между копинг-стратегиями поведения подростков и уровнем развития их эмоционального интеллекта.

**Объект исследования:** копинг-стратегии поведения подростков.

**Предмет исследования:** копинг-стратегии поведения подростков с разным уровнем эмоционального интеллекта.

**Гипотеза исследования:** доминирующие копинг-стратегии поведения подростков с разным уровнем эмоционального интеллекта будут различаться, а именно: у подростков с высоким уровнем эмоционального интеллекта преобладают продуктивные, а у подростков с низким уровнем эмоционального интеллекта непродуктивные копинг-стратегии.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать теоретические подходы к изучению копинг-стратегий поведения и эмоционального интеллекта в отечественной и зарубежной психологии;
2. Описать психологические особенности подросткового возраста;
3. Провести математико-статистический анализ результатов исследования;
4. Разработать программу тренинга.

**Методы исследования:**

1. Организационные методы (сравнительный).
2. Эмпирические методы (диагностический).
3. Методы обработки данных (методы количественного и качественного анализа).
4. Интерпретационные методы (структурный).

**Методики исследования:**

1. Опросник эмоционального интеллекта «ЭмИн» (Д.В. Люсин);
2. Методика на определение уровня эмоционального интеллекта (опросник EQ Н. Холл);
3. Методика диагностики стресс-совладающего поведения (копинг-поведение в стрессовых ситуациях) Д. Амирхана.

**База и выборка исследования:** МБОУ СОШ № 41 г. Белгорода. В качестве испытуемых выступили 80 школьников в возрасте 15 лет.

**Практическая значимость исследования:** заключается в получении эмпирических данных относительно связи выбора копинг-стратегий и преодоления стресса с эмоциональным интеллектом, а также активизации

внимания к проблеме. В этой связи следующим шагом работы в данном направлении может стать разработка обучающей программы тренингов, направленных на преодоление стресса путем развития эмоционального интеллекта.

**Структура и объем работы:** выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников в количестве 54 источника, приложения. Объем выпускной квалификационной работы без приложения – 73 страниц. В тексте выпускной квалификационной работы содержится 2 таблицы и 10 рисунков.

# ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

## 1.1. Эмоциональный интеллект в отечественной и зарубежной психологии

Семеновских Т.В. говорит, что «эмоциональный интеллект часто включают в структуру социального интеллекта, так как он показывает структурное формирование, содержащее в себе большой диапазон способностей, объектом которых представляет формирование взаимоотношений среди событий, в которых непосредственно индивид и его социальное окружение считаются основными личностями, тогда как эмоциональный интеллект — это умение управлять и понимать собственными и чужими чувствами» [26, с. 121]. Согласно её предложению, появление подобного понятия как «эмоциональный интеллект» в зарубежной психологии, никак не считается для отечественной психологии чем-то новым.

Ю.А. Рокицкая выделяет, то что это не просто-напросто эмоциональная сформированность, а как раз-действительно слаженность этих базовых элементов психики. При этом такие области эмоциональной компетентности как: умение к самоуправлению и самоопределению и способность к управлению взаимоотношениями с другими людьми являются наиболее актуальными [23].

Э.Ж. Базарсадаева пишет, что «появлению определения эмоциональный интеллект, предшествовало градационное перемена представлений в соответствие эмоциональных и интеллектуальных процессов» [17, с. 30].

Изначально, концепция целостности аффекта и интеллекта в отечественной психологии появилась в трудах Л.С. Выготского, который

обнаружил наличие динамической смысловой системы, видящей собою целостность эмоциональных и интеллектуальных процессов. Наравне с воздействием мышления в волнение имеется противоположное воздействие аффекта в понимание что, в частности, выражается в то что, во-первых, «во всякой идее содержится в переработанном виде аффективное отношение человека к действительности, представленной в этой идее»; во-вторых, «самостоятельно идея появляется с доказывающей области нашего сознания». В соответствии с высказыванием Л.С. Выготского, подход идеи к слову есть «движение через полный ряд внутренних проектов» [11, с. 149-156]. В нынешнее время разыскиваемую идею целостности эмоциональных и умственных действий отображает формулировка «эмоциональный интеллект» (ЭИ), которая звучит равно как «совокупность ментальных способностей к пониманию собственных эмоций и эмоций других людей и к управлению эмоциональной сферой» [8, с. 27].

С.Л. Рубинштейн и А.Н. Леонтьев развивали идеи Л.С. Выготского о взаимосвязи когнитивных и эмоциональных процессов. С.Л. Рубинштейн говорит, что мышление само по себе считается единством эмоционального и рационального, а эмоция является целостностью эмоционального и интеллектуального [13]. Согласно суждению А.Н. Леонтьева, мышление имеет эмоциональную (аффективную) регуляцию. Но означенные Л.С. Выготским подходы к осмыслению целостности аффекта и интеллекта в ходе формирования человека в отечественной психологии пока никак не были исследованы [13]. Такой термин как «Эмоциональный интеллект» был внедрен североамериканскими специалистами Питером Саловеем и Джоном Мейером как сообщает Д.В. Люсин, первое издание исследованной ими теоретической концепции, датирована 1990 годом. П. Саловей и Д. Майер определяют эмоциональный интеллект аналогично «сложный общепсихологической конструкции, содержащий 3 вида возможностей: это распознать и определять эмоции и чувства; корректировать собственные эмоции и чувства; использовать эти данные с целью управления своим



мышлением и поведением» [22, с. 201]. Д.В. Люсин помимо этого демонстрирует назначенную Дж. Мейером, П. Саловеем и Д. Карузо «структуру эмоционального интеллекта, что включает в себе четыре элемента, описывающие в совокупности области психологических интеллектуальных возможностей, а именно возможности: применять эмоции с целью оптимизации эффективности мыслительной работы; точно отличать личные чувства и эмоции и других людей; регулировать эмоции; распознавать эмоции» [2, с. 203].

Обширное продвижение в сфере специалистов по психологии вопрос эмоционального интеллекта обрел вследствие труда североамериканского ученого Дэниела Гоулмена. Он первым внедрил понятие эмоционального интеллекта в структуру социального интеллекта и привнес инициативу рассматривать его как значимый элемент лидерских возможностей, чем поспособствовал повышению популярности этого психологического явления. Таким образом он объясняет эмоциональный интеллект в качестве способности индивида интерпретировать собственные чувства и эмоции, а кроме того чувства и эмоции находящихся вокруг, для того чтобы применять приобретенную информацию с целью осуществления личных планов [35].

Как сообщает А.И. Савенков «наиболее подробно и эффективно, этот вопрос исследовался североамериканским учёным по психологии Роуеном Бар-Оном. Эмоциональный интеллект он предложил установить, равно как все некогнитивные возможности, познания и компетентность, предоставляющие человеку вероятность благополучно справляться с различными, актуальными проблемами» [16, с. 66].

Как сообщает Степанов И.С., «Р. Бар-Оном выделено пять областей, в любой с каковых замечены более характерные умения, ведущие к достижению успеха: изучение своей личности (компетентность о своих эмоциях, уверенность в себе, чувство собственного достоинства, реализация, самостоятельность); навыки межличностного общения (межличностные взаимоотношения, ответственность, эмпатия); способность к

приспособлении (разрешение трудностей, анализ действительности, адаптируемость); доминирующее душевное состояние (благополучие, оптимистичность)» [11, с. 125].

Ряд по-другому дает расценивать данное проявление общероссийский специалист по психологии Д.В. Люсин. В его трактовке эмоциональный интеллект – это «...способности к осмыслению личных и посторонних эмоций и контролирование их» [26, с. 233]. Также выделяется, то что осмысление и управление эмоциями имеют все шансы являться ориентированы и в собственные эмоции, а также в эмоции других. Он выделяет два вида эмоционального интеллекта: «внутриличностный» и «межличностный». Два вида эмоционального интеллекта, согласно его заявлению, подразумевают актуализацию различных когнитивных процессов и навыков. «Внутриличностный» контроль над своими чувствами и эмоциями и «межличностный» различать и воздействовать на чувства и эмоции окружающих людей, оттенки эмоционального интеллекта, оказывают содействие значительной адаптивности и эффективности в общении [7].

Д.В. Люсин предложил схему эмоционального интеллекта «содержит три компонента: когнитивные способности (быстрота и чёткость переработки эмоциональной информации); понятия о эмоциях (равно как о ценностях, равно как о существенном ключе информации о себе самом и о других людях и т.п.); характерные черты эмоциональности (эмоциональная стабильность, эмоциональная восприимчивость и т.п)» [24, с. 214].

Из числа нынешних теоретических представлений о эмоциональном интеллекте, согласно суждению, Симбирцева Н.В., возможно отметить мысль эмоционального интеллекта, создателями какой являются К.В. Петридес и Э. Фернхем. Они считают о эмоциональном интеллекте равно как о наиболее просторном представлении: как возможности и равно как границе. Данное разъясняется тем, то что вид модификации эмоционального интеллекта обуславливается не столь концепцией, сколько используемыми способами замера конструкта. Эмоциональный интеллект равно как признак

расценивается стабильностью действия индивидуума в разных жизненных ситуациях. Эмоциональный интеллект равно как способность относится к классической психологии интеллекта, с целью его замера нужны задачи, подобные интеллектуальным тестам [19].

Особенной заинтересованности стоит отметить иной аспект. Таким образом, согласно суждению А.И. Савенкова, имеется потребность исследования трудности эмоционального интеллекта обширнее. Савенков сообщает, что: «Рассмотрение этой проблематики в наиболее просторном контексте предполагает анализ эмоционального интеллекта через призму единых общественных возможностей, равно как их обязательной составляющей. Таким образом, заявлять необходимо о явлении, кое точнее возможно именовать «социальным интеллектом», а эмоциональный интеллект расценивать как бы его компонент» [26, с. 133-134].

В отличие от эмоционального интеллекта, исследование социального интеллекта содержит древнюю, напитанную событиями историю. В соответствии с Савенкову А.И., представление «социальный интеллект» ещё было установлено Э. Торндайком в 1920 г., равно как он сообщает: «Э. Торндайк анализировал социальный интеллект в свойстве возможности подразумевать других людей и функционировать либо действовать разумно во взаимоотношении с другими людьми. В последующем данные понятия были уточнены и сформированы многочисленными учеными» [26, с. 134].

В различные периоды приверженцы разных психологических школ выдвигали свои концепции социального интеллекта. В.А. Наумец вкратце охарактеризовывает первостепенные из них: «умение сосуществовать с другими людьми, умение вести дела с находящимися вокруг себя людьми, свободно сближаться с другими, способность понимать их состояние, ставить себя на место другого, умение скептически и грамотно производить оценку эмоций, настроения и мотивацию действий других людей. Сложив данные представления, Д. Векслер внес предложение устанавливать социальный

интеллект равно как пригодность индивидуума к человеческому бытию» [28, с. 67].

По суждению И.Н. Андреевой, «эмоциональный интеллект» способен устанавливаться в свойстве эмоционально-интеллектуальной работы, совокупности индивидуальных, психологических и общественных возможностей, оказывающих воздействие на умение преодолевать с условиями и нажимом находящейся вокруг окружения продуктивно, а кроме того возможности функционировать с внутренней сферой собственных желаний и эмоций, возможности подразумевать взаимоотношения личности (чувства) и регулировать эмоциональной областью, базируясь на интеллектуальном синтезе и рассмотрении, возможности осуществлять контроль собственные чувства продуктивно и применять их с целью оптимизации мышления [21].

А.И. Савенков, оговаривая концепцию социального интеллекта, сообщает о том, что эмоциональный интеллект абсолютно возможно считать, как компонент социального интеллекта. Он акцентирует два его условия:

1. «Кристаллизованные социальные знания. Имеются в виду знания о известных общественных мероприятиях. Познания, приобретенные в следствии социального научения и те, которые заработаны в процессе своей социально-исследовательской работе» [36, с. 235].

2. «Социально-когнитивная гибкость. Речь идет о возможности использовать общественные познания при постановлении последних задач» [36, с. 236].

Также А.И. Савенков акцентирует три категории критериев социального интеллекта: когнитивные, чувственные и поведенческие. «Обширно любая из данных групп способна быть показана последующим способом:

1. Когнитивные: Социальные познания – познания о людях, понимание специализированных законов, представление иных людей. Социальная память – память на имена, персоны. Социальная интуиция –

определение чувств и эмоций, установление настроения, представление тем действий иных людей, умение правильно принимать отмечаемое поведение в рамках социального контекста. Социальное прогнозирование – построение проектов личных операций, отслеживание собственного развития, самоанализ своего развития и анализ незанятых других возможностей.

2. Эмоциональные: Эмоциональная выразительность, эмоциональная чувствительность, эмоциональное контролирование.

Сопереживание – умение входить в состояние прочих людей, ставить себя в роль другого (одолевать коммуникативный и нравственный эгоцентризм). Уровень склонности к психическому заражению и собственные внушающие способности. Эмпатия, умение вчувствоваться в явление, предмет, естество. Формирование эмоциональных взаимосвязей с другими, разъединение состояний другого или же категории.

3. Поведенческие: Социальное восприятие – способность выслушивать собеседника, представление юмора. Общественная связь – умение и стремление функционировать вместе, умение к общественному взаимодействию и, равно как к его высочайшему виду, - общественному творчеству. Социальная адаптация – способность разъяснять и уверять остальных, умение сосуществовать с прочими людьми, доступность в взаимоотношениях с находящимися вокруг. Умение к саморегуляции – способность корректировать личные чувства и свое душевное состояние. Умение результативно функционировать в обстоятельствах стресса» [36, с. 237-238].

Это также подтверждает В.П. Кутеева, что полагает, то что индивид с значительным эмоциональным интеллектом берет на себя верные решения, результативно функционирует в критических ситуациях [11].

А.Н. Кутейников в собственных исследованиях кроме того заявляет, то что чувствительный умственные способности возможно расценивать равно как аспект эффективной приспособленности к учебному процессу [12].

Л.Д. Демина в собственных изучениях акцентирует на «функции эмоционального интеллекта в структуре эмоциональной культуры человека:

1. Оценочно-прогностическая (анализ психологических переживаний своих и прочих людей посредством звучания, разговор, действия и наружный облик, с помощью развития соответственного взаимоотношения к определенным обстановкам, реальности, поведению собственному и находящимся вокруг, а кроме того моделирование личных достижений и психологического действия остальных). Данная роль содействует формированию мотивации преуспевания и общественно нацеленных конфигураций действия, поскольку плодотворное взаимодействие допустимо на базе понимания и познания.

2. Коммуникативная (равно как необходимость представления эмоций, какие обозначивают в свойстве коммуникативных операций). Осмыслению чувств сопутствует декодированием словесного и невербального аспектов коммуникации.

3. Регулятивно-контролирующая (условием считается значимость эмоционального интеллекта в управлении эмоциями). Эта роль обосновывается возможностью индивида мешать избеганию отрицательных переживаний, порождать и осуществлять контроль эмоций.

4. Мотивирующая (сформирована в взаимосвязи эмоционального интеллекта и внутренней мотивации, мотивации преуспевания, т.е. структурных частей мотивационной сферы личности). Управление эмоциями – это единственное из условий, которое устанавливают формирование внутренней мотивации и мотивации преуспевания.

5. Рефлексивно-коррекционная (изучение личных эмоциональных переживаний и переживаний остальных, умение снижать внутренний конфликт, что в собственную очередность дает возможность осуществлять контроль потребности и эмоции)» [26, с. 19-21].

Как сообщает Р.А. Эльмурзаева, «формирование эмоционального интеллекта допустимо в следствии самопознания равно как возможности

определения эмоций, идентификации и определения факторов и следствий её появления. Умение к управлению чувствами обозначает контроль насыщенности, наружного выражения эмоций и при надобности активизировать эту либо другую эмоцию» [36, с. 240].

Таким образом, эмоциональный интеллект в отличие от конкретного и абстрактного интеллекта, отображающих закономерности наружного общества, отображает взаимосвязи внутреннего общества с взаимодействием с реальностью и действием индивида. В этот период все без исключения имеющиеся комбинация к структуре эмоционального интеллекта, при значительных отличиях, целостны в констатации этого факта, то что эмоциональный интеллект дает возможность человеку гораздо лучше распознавать и осознавать эмоциональные проявления собственной личности и личности другого человека. Это, в собственную очередность, выступает обстоятельством с целью наиболее высочайшей степени самоорганизации жизни и с целью выстраивания межличностных взаимоотношений.

## 1.2. Подходы к исследованию копинг-стратегий поведения в психологии

У западных ученых в представление понятия «копинг» приобрело отображение трудностей противодействия стрессу (coping – с англ. «cope», что, в соответствии с Оксфордским британским словарём, предполагается применять в смысле «успешно совладать, преодолевать») [24]. В публикациях иностранных ученых используется несколько дефиниций исследуемого нами определения: «активный копинг» (active coping), «преобразующий копинг» (transformational coping), «регрессивный копинг» (regressive coping), «копинг, ориентированный на избегание» (avoidance coping).

Представители психодинамической тенденции анализируют копинг-процессы равно как эго-процессы, нацеленные в результативное приспособление человека в сложных моментах (Е.В. Змановская, А. Кардинер, Г.С. Салливан, В.И. Овчаренко, Э. Фромм, К. Хорни и др.).

В гуманистической психологии копинг – модель действия, что говорит о готовности человека разрешать актуальные задачи (К. Роджерс, А. Маслоу). Когнитивная направленность исследования стресса и копинга устанавливает явление копинг-действия равно как нацеленность человека в удержание установленного баланса среди требований находящегося вокруг общества и присутствием ресурсов, какие воздавали б данные условия (Р. Лазарус и С. Фолкман) [26].

Понятие «coping behavior» (преодолевающее поведение, действия согласно совладанию) применяется с целью рассмотрения методов действия личности в разных моментах. Р. Лазарус и С. Фолкман представляют его в варианте регулярно изменяющихся когнитивных и поведенческих стремлений, применяемых человеком с целью того, чтоб совладать с характерными наружными и/или внутренними условиями, кои слишком напрягают либо превосходят ресурсы личности [35]. Ф. Кохен и Р. Лазарус в



базе проведённых исследований определили 5 вопросов копинга, в осуществлении которых находится в зависимости от успешности преодоления: 1) минимизация отрицательных влияний факторов и увеличение способностей возобновления (излечения); 2) терпеливость, адаптацию либо урегулирование, изменение актуальных обстановок; 3) сохранение положительного, позитивного «образа Я», убежденности в собственных силах; 4) сохранение психологического баланса; 5) сохранение, поддержка довольно близких связей с иными людьми [24, с. 44].

В нашей психологии представление «копинг» рассматривается в базе концепции стресса и сводится к тому что психическое преодоление напряженных состояний присутствие поддержки комплекса методов и приёмов. Представление «копинг» подразумевает разнообразные формы деятельности индивида при содействии с условиями наружного либо внутреннего характера с целью равно как возможно правильное приспособиться к проблемам. С целью данного следует решить трудности, брать их под надзор, ослабить, освоиться к ним либо исключить. По этой причине копинг-действия, согласно взгляду Е.А. Рассказова, ориентировано в закрытие напряженного влияния ситуации, освоение ею [37]. Исследование исследований демонстрирует, то что российские специалисты по психологии поразному определяют копинг-действия и копинг-стратегии. К.К. Платонов, Б.М. Теплов, Л.И. Уманский в собственных академических трудах копинг-действия устанавливают, равно как стрессоустойчивость. В исследованиях Л.И. Анцыферовой, В.А. Бодрова, В.С. Мерлина копинг рассматривается с позиции «эмоциональной устойчивости». В трудах Р.М. Грановской, Б.Д. Карвасарского, А.В. Либина, И.М. Никольской, В.А. Ташлыкова копинг считается осмысленным, направленным, полезным приемом реагирования, предполагающим результативное преодоление ситуации, нацеленность действий «вовнутрь себе» либо на наружные требования. Копинг-стратегии, в раскладе М.С. Мищенко, подразумевают «4 типа преодоления: 1) Когнитивное преодоление – осознание факторов стресса, представление

условия и включение её образа в понимание личности о себе, собственной среде и связях с ней. Это отбор и анализ средств с целью мобилизации в преодолении стресса, самомнение внутренних ресурсов, исследование полезных стратегий, способностей самоподкрепления и общественной поддержки. 2) Эмоциональное подкрепление – понимание и утверждение собственных эмоций, желаний и потребностей, освоение общественно применимыми конфигурациями их формулировки, контролирование из-за динамики переживаний, предотвращение застреваний и неполноценного отреагирования. 3) Поведенческое преодоление – преобразование действия, перемена стратегий и проектов, проблем и обстоятельств работы, стимуляция действия либо инерция. 4) Социально-психическое преодоление – замена направленности личности, переоценка приоритетных жизненных ценностей, увеличение общественных ролей, позиций и межличностных взаимоотношений» [36, с. 22-25].

Успешность преодолевающего поведения, согласно взгляду М.В. Борисова, возможно оценить согласно соответствующим признакам: – предотвращение физических и снижение эмоциональных проявлений напряжения; – появление способности возобновить дострессовую динамичность; – освобождение индивидуума от психологического истощения, устранение появления дистресса [28]. В работах учёных имеется разнообразие методов систематизации и отображения стратегий преодоления стресса, однако вплоть до нынешнего периода не имеется общая систематизация копинга. С.К. Нартова-Бочавер полагает формирование целой систематизации разновидностей эмоционального преодоления занятием предстоящего [31]. Любой метод эмоционального совладания специфичен. Он находится в зависимости с индивидуально улавливаемого значимости переживаемой условия и соответствует одной с проблем: заключению действительной трудности, ее чувственному переживанию и исправлении психологического состояния либо регулированию отношений с обществом. Система осуществлении данных стремлений исполняется при

поддержке действий когнитивного оценивания стрессогенной ситуации и присутствия индивидуальных ресурсов.

Большая часть систематизаций создано около двух, предложенных Р. Лазарусом и С. Фолкманом, модусов эмоционального совладания, нацеленных в: 1) разрешение трудности; 2) перемена своего состояния и конструкций в взаимоотношении ситуации [36]. Невзирая на существенное персональное многообразие действия в стрессе, согласно взгляду, Р. Лазаруса, имеются две основных манеры реагирования. Проблематично-направленный образ сопряжен с оптимальным рассмотрением трудности, формированием и исполнением проекта дозволению сложной условия. Конфигурациями действия при этом считаются независимый исследование произошедшего, заявление из-за поддержки к остальным и отбор добавочной информации.

Субъективно-ориентированный вид – результат психологического реагирования в обстановку, никак не сопровождаемое определенными поступками. Он выражается в варианте когнитивных, психологических и поведенческих стараний, присутствие каковых индивид стремится никак не думать о проблеме, привлечь остальных в собственные волнение, позабыться в сне, растворить собственные проблемы в спиртном, наркотиках либо возместить негативные чувства пищей. Копинг, ориентированный в чувства, дает возможность человеку реализовать усилия уменьшить эмоциональную напряжённость. Представление эмоций – довольно продуктивный метод преодоления стресса, исключением является раскрытое выражение высокой враждебности из-за асоциальной ориентированности [36].

Согласно сведениям психосоматических изучений подавление бешенства кроме того считается условием риска патологии эмоционального благополучия.

Р. Лазарус считает, то что связь среди человека и сферой регулируют когнитивная анализ (изначальная и второстепенная) и копинг. Изначальная анализ дает возможность люду совершить заключение о этом, то что ему

обдает стресс-фактор – угроза либо благосостояние. Изначальный анализ напряженного влияния состоит в проблеме: «то что с целью меня собственноручно данное», совершается анализ масштабов его воздействия. Из-за восприятия и оценкой стрессора вытекают загрузочные чувства огромной либо наименьшей насыщенности: гнев, боязнь, угнетенность, вера. Вторичная когнитивная оценка считается основной и выражается в постановке вопроса: «что я могу сделать в данной ситуации?», оцениваются собственные ресурсы и возможности. Вторичная оценка определяет методы влияния на негативные события, их исход и выбор ресурса преодоления стресса. Включаются более сложные процессы регуляции поведения: цели, ценности и нравственные установки. В результате личность сознательно выбирает и инициирует действия по преодолению стрессового события. Обе стадии оценки могут происходить независимо и синхронно [39].

Р. Лазарус утверждает, что первичная и вторичная оценки влияют на форму проявления стресса, характер последующей реакции, её интенсивность. Первый шаг в процессе когнитивной оценки представлен «поляризующим фильтром», который может усилить или ослабить значимость события. Первый этап в ходе когнитивной балла показан «поляризующим фильтром», что способен повысить либо уменьшить важность действия. В связи с индивидуальной балла, одни и эти ведь действия имеют все шансы обладать разную напряженную нагрузку с целью людшек. Уже после когнитивной балла условия человек приступает к копингу и разрабатывает стратегии преодоления стресса. В случае малоэффективного копинга, стресс-фактор сберегается и появляется потребность новейших усилий совладания [39].

Согласно концепции, Р. Лазаруса и С. Фолкмана, основным устройством, обуславливающим процедура преодоления, считается когнитивная анализ напряженной условия. Вид балла в значительном находится в зависимости с решительности лица в своем власти надо обстановкой и в способности ее перемены. В случае если он расценивает

обстановку равно как подконтрольную, в таком случае гораздо использовать с целью ее дозволениа полезные копинг-стратегии.

А. Инструмент прослеживает связь адаптационного копинг-поведения и самооффективности [40]. Он подмечает, то что влияние взглядов личности в своей производительности предоставляет веру в результат, однако если возможностей никак недостаточно, а самооффективность расценивается равно как невысокая, данное водит к второстепенному баллу, что причисляет явление к группы неподдающегося управлению. В случае если в стресс-фактор возможно оказать влияние справедливо, в таком случае данное стремление станет соответственным копинговым откликом. В случае если человек никак не способен оказать влияние на обстановку и поменять ее согласно обстоятельствам, в таком случае соответственным методом совладания считается уклонение.

Копинговое влияние – стратегия преодоления. Результат копинга, новый анализ условия её новейшего значения. Эффективное приспособление вероятно, в том случае если личность способен справедливо и в абсолютном объёме принимать стресс-фактор. Имеется представление «антиципаторный копинг» – данное предугадываемый, предварительно ожидаемый результат в ожидаемое напряженное явление [38, с. 114]. Понятие «реабилитационный копинг» – метод приобретения эмоционального баланса уже после случившихся малоприятных происшествий [38, с.115]. Результативность копинг-действия обуславливается особенностью условия в определенном случае. Приборные стратегии преодоления результативны, в случае если обстановка контролируется типом, а эмоции уместны, если обстановка никак не находится в зависимости от свободы человека.

В связи с интерпретацией условия или равно как неминуемой, или равно как преодолеваемой с помощью деятельный и борьбы с ней, Р. Лазарус и С. Фолкман отличают 2 типа совладающего действия. Интенсивное копинг поведение – предотвращение либо уклонение опасности (соперничество, либо отклонение) с целью перемены воздействия стресса в индивидуальную,

либо общественную сферу. Бездейственное копинг-действия – преодоление стресса присутствие поддержки предохранительных элементов с целью уменьшения психологического возбужденности ранее, нежели поменяется обстановка. Личная анализ согласно взаимоотношению, к возможностям преодолевать с актуальными факторами базируется в прошлом эксперименте операций в аналогичных моментах, религии в себе, в общественной помощи людишек и рискованности [37]. Большая часть ученых руководствуется систематизации методов совладания согласно виду миссии: копинг, ориентированный в оценку условия, в выражение чувств либо в освоение задачей.

Подобным способом, копинг-действия – данное стратегии операций, какие индивид осуществит в моментах эмоциональной опасности физиологическому, индивидуальному и общественному благосостоянию. Они исполняются в ходе функционирования когнитивной, психологической и поведенческой областей персоны и гарантируют значительную либо наименьшую благополучность приспособления. Копинг-стратегии считаются методами преодоления напряженных обстановок, в базе осознаваемого подбора манеры реагирования в напряжение и нрава операций лица присутствие содействию с находящимся вокруг обществом.

Р. Лазарус и С. Фолкман акцентируют 8 ключевых копинг-стратегий:

«составление плана постановления трудности», «конфронтационный копинг», «утверждение ответственности», «самодисциплина», «позитивная пере оценивание», «отбор общественной помощи», «отдаление», «побег-уклонение». Данные 8 копинг-стратегий возможно относительно поделить в 4 категории. «Первая группа стратегий направлена на проявление активных самостоятельных усилий человека по изменению ситуации на основе поиска дополнительной информации о ней. В ходе реализации стратегий «планирования решения проблемы», «принятия ответственности» и «конфронтации» особое внимание обращается на условия взаимодействия,

анализируется связь между справедливостью и эмоциональным состоянием человека» [39, с. 91].

«Вторая группа стратегий обеспечивает контроль человека за собственным состоянием, предполагает его изменение для решения проблемы. Использование стратегий «самоконтроля» и «положительной переоценки» позволяет человеку найти оправдание или позитивные аспекты того положения, в котором он оказался, усилить связь между справедливостью и эмоциональным состоянием» [39, с. 91-92]. «Третья группа копингстратегий формирует совладающее поведение по принципу «ухода», отказа человека от активного изменения ситуации или своего состояния. Стратегии «дистанцирование» и «бегство-избегание» не влияют на связь между справедливостью взаимодействия и эмоциями, поскольку поведение человека отличает отсутствие поиска информации об условиях взаимодействия, поэтому она и не изменяет его состояние» [39, с. 92].

«Четвёртая группа представлена копинг-стратегией «поиска социальной поддержки», которая подразумевает недостаточное стремление человека «выйти» из ситуации на основе несамостоятельного решения возникшей проблемы. Так как поиск дополнительной информации перекладывается на других людей, то влияние на связь между справедливостью взаимодействия и эмоциональным состоянием отсутствует» [39, с. 92-93].

Эта систематизация, согласно взгляду, Р. Лазаруса и С. Фолкмана, показывает в таком случае, то что любой индивид, для того чтобы совладать с стрессом, применяет совокупность приёмов и способов и проблематично-нацеленного, и эмоционально ориентированного копинга. Следовательно, процедура копинга – это систематический результат на напряжение [39].

В концепции копинг-поведения, основанной на трудах когнитивных специалистов по психологии Р. Лазаруса и С. Фолкмана, акцентируются базовые копинг-стратегии: «разрешение проблем», «поиск социальной поддержки», «избегание» и базовые копинг-ресурсы: Я-концепция, локус

контроля, эмпатия, мотивация и когнитивные средства. Копинг-стратегия разрешения проблем сформирована на возможности личности производить оценку проблемы и обнаруживать другие решения, результативно справляться с напряженными условиями, удерживая психологическое и физиологическое состояние здоровья. Копинг-стратегия поиска социальной поддержки дает возможность благополучно справиться с напряженной обстановкой при поддержке важных в этот период когнитивных, психологических и поведенческих заключений окружающих. В особенностях социальной поддержки учёными раскрыто несколько половых и возрастных отличий. Таким образом представители сильного пола больше обращаются за инструментальной помощью, а девушки – равно как за инструментальной, так и за психологической. Более значимым в социальной поддержке пожилые люди выбирают доверительные взаимоотношения с находящимися вокруг, а молодое поколение людей оценивают вероятность обсуждения собственных волнений. Копинг-стратегия избегания дает возможность человеку сократить чувственное напряжение вплоть до перемены самой ситуации. Ее применение в действии говорит о приоритете мотивации предотвращения провала над мотивацией достижения успеха, а кроме того считается сигналом о присутствии внутриличностных столкновений. Один с ключевых базовых копинг-ресурсов считается Я-концепция, из-за положительного характера которой человек ощущает себя решительной в собственной возможности осуществлять контроль ситуации [39].

Л.С. Выготский устанавливает локус контроля (интернальная направленность персоны) равно как копинг ресурс, что дает возможность реализовывать адекватную оценку проблематичной ситуации, подбирать в связи с требованием сферы соответствующую копинг-стратегию, устанавливать тип и объём нужной социальной поддержки. Чувство контроля над сферой содействует эмоциональной стабильности, принятию ответственности за совершающиеся действия [36]. Последующим значимым копинг-ресурсом считается эмпатия – сопереживание и умение принимать



постороннюю точку зрения, то что дает возможность конкретнее производить оценку проблемы и формировать более других альтернатив ее постановления. Аффiliation проявляется в варианте эмоции привычки, преданности и в коммуникабельности, в желании содействовать с иными людьми, регулярно быть с ними. Аффiliationная необходимость дает возможность людям разбираться в межличностных контактах и вовремя регулирует психологическую, информативную социальную поддержку, гарантирует результативность отношений. Когнитивные средства кроме того устанавливают благополучность копинг поведения. Они дают возможность правильно оценить стрессогенное явление и объём личных ресурсов с целью его преодоления [36].

Североамериканский экспериментатор К. Гарвер и его работники рекомендовали наращенную систематизацию копинга. Согласно их суждению, в 1-ый источник вступают более адаптационными копинг-стратегиями считаются эти, какие ориентированы в решение проблематичной условия: «интенсивный копинг», «составление плана», «отбор интенсивной социальной помощи», «позитивное толкование и увеличение», «утверждение». 2-ой источник копингстратегий: «отбор психологической социальной помощи», «сдерживание создающей конкуренцию работы», «подавление» – кроме того способен содействовать приспособления лица в напряженной условия, но, согласно суждению создателей, он никак не сопряжен с действующим копингом. 3-ий источник копингстратегий, предложенный «фокусированием в чувствах и их формулированием», «отречением», «умственным отстранением» и «поведенческим отстранением» только лишь в некоторых случаях может помочь люду приспособиться к напряженной условия. В четвёртый источник К. Гарвер акцентирует неадаптивные копинг-стратегии: «заявление к вере», «применение спиртного и наркотиков», «остроумие» [34].

Подробно составлена систематизация П. Тойса, базирующаяся в единой модификации копинг-действия. Однако П. Тойс акцентирует только

лишь 2 категории копинг-стратегий: поведенческие и когнитивные. Поведенческие стратегии разделяются в 3 подгруппы: – действия, направленное в обстановку: непосредственные воздействия в варианте исследования и обсуждения условия, отбор общественной помощи либо «забота» с условия; – действия, направленное в физические перемены: применение спиртного и наркотиков, приём таблеток, нередкие пища и сновидение, трудная деятельность; – действия, направленное в эмоциональноэкспрессивное представление: очищение либо подавление и надзор эмоций. Когнитивные стратегии кроме того разделяются в 3 категории: – стратегии, нацеленные в обстановку: исследование альтернатив и составление плана операций, развитие новейшего взора в обстановку, утверждение либо устранение с неё, привнесение ей фантастического значения; – стратегии, нацеленные в экспрессию: импровизация касательно методов формулировки эмоций, мольба; – стратегии, нацеленные в чувственные перемены: перетолкование появившихся эмоций [45].

С определением «копинг» объединяют различного семейства движения, нацеленные в допустимо наилучшее разрешение индивидуальных, межличностных либо высококлассных трудностей, приспособление лица к условиям условия, активизирующей напряжение, дозволяющую освоение ею, снижение либо ослабление данных условий и возобновление эмоционального благосостояния. Как правило слово «копинг» причисляют к стратегиям реагирования в напряжение, однако возможно сказать и о проактивном копинге, сосредоточенном в устранение воздействия предстоящего стрессора и сборы к вероятной напряженной условия. Изучения копинг-стратегий обладают значительную и непростую эпопею. Возможно отметить 3 основных ключа, подстегивавших формирование проблематики копинг-стратегий: 1) изучения эмоциональных защит, инициированные в рамках психодинамического расклада и пролонгированные передовыми учеными; 2) изучения в сфере психологии стресса, содержащие исследование взаимодействий лица в обстановку заболевания и иных напряженных

обстановок, грозящих самочувствию; 3) изучения мотивировки работы, раскрутившиеся в рамках исследования мотивировки свершения, саморегуляции, целеполагания, реагирования субъекта в проблемы и провала в исполнении тренировочной, высококлассной и иной результативной работы [45].

Большая часть создателей, занятых исследованием копинг-стратегий разделяют их в действующие и бездейственные. К действующим стратегиям причисляют стратегию "постановления проблем", равно как главную копинг-стратегию. Она содержит все без исключения разновидности действия лица, наведенные в предотвращение проблематичной либо напряженной условия, а кроме того стратегию "отбор общественной поддержки", направленную в получение общественной помощи с находящейся вокруг сферы. Бездейственное копинг-действия санкционирует использование альтернатив действия, содержащих базисную копинг-стратегию "ухода", в таком случае ведь период следует принимать во внимание в таком случае, равно как подтверждают итоги единичных изучений, то что определенные с конфигураций обслуживания имеют все шансы осуществлять и интенсивный вид [45].

В последние годы препятствие с преодолением непростых жизненных ситуаций активно исследуется в отечественной психологии, на примере самых разнообразных видов деятельности и ситуаций, в которых возникают затруднения – учебной, профессиональной, детско-родительских отношений, социально-политических ситуаций, преодоление обстоятельств болезни, а также на разных этапах онтогенеза [45].

Многочисленность и разнообразность осознания копинг-стратегий и эмпирических подходов к их исследованию и измерению, выставляет на первый план проблему объединения уже имеющихся подходов и приобретенных данных относительно критериев копинг-стратегий, их различия от других "родственных" взглядов( таких как защитные механизмы ), их продуктивности и связи с психологическим благополучием и

результативностью деятельности. В данном обзоре мы делаем ключевой акцент на результаты зарубежных исследований как менее известные в отечественной психологии стресса и совладающего поведения [45].

В зарубежной психологии в начале XXI столетия копинг-поведение рассматривается как коллективное( социальное) явление, отображающее происходящие в социальном окружении человека процессы. С целью обозначения социального контекста копинг-поведения введено понятие "совместный копинг" (communal coping).

О коллективном копинге больших социальных групп как субъектов пишет А.Л. Журавлев, со ссылкой на австрийского социального психолога В. Вагнера, который впервые начал использовать термин "коллективный символический копинг" (collective symbolic coping). А.Л. Журавлев рассматривает коллективный копинг как ключевой механизм стабилизации социального поведения в сложных ситуациях, при столкновении группы с действительными трудностями [43].

Рассмотрим человек с места зрения субъекта совладающего действия. Имеется 3 копинг-поведения человека:

Копинг "решение проблем" предполагает исследование трудности, отбор заключений, вовлечение навыка постановления подобной трудности в минувшем, составление плана и реализация действий, разделение периода, надзор условия, саморегуляцию капиталом и мобилизацию стараний с целью преодоления сформировавшейся условия. [41]

Копинг "поиск социальной поддержки" содержит в себе чувство эмоции пики из-за потерянности и неспособность справиться с обстановкой, чрезмерно чувственное подход к вопросу, усиление в чувство недомогай и мучений, сосредоточение в собственных несовершенствах, бездействие, нервное напряжённость, эмоции раздражительности и слабости. [41].

Копинг "избегание" содержит в собственное сущность 2 субшкалы: "Отвлечение" предполагает, то что индивид в сложных моментах дает преимущество делу разными процессами, никак не решая возникшую

проблему; "Общественное отвлечение" - данное стремление лица контактировать с иными людьми в сложных моментах, при этом их связь никак не объединяется к сплочению с целью дозволения появившейся трудности. [41]

В целом проблемно-направленные копинги неразделимо сопряжены с огромной отдачей работы и индивидуально оцениваются равно как наиболее результативные, нежели чувственно-направленные копинги. В лонгитюдном изыскании напряженных происшествий у учащихся, проводившемся в протяжении 21 дня, проблематично-направленные копинги стали индивидуально наиболее результативными, нежели отбор общественной помощи, а отбор помощи, в собственную очередность, расценивался равно как наиболее продуктивный, нежели эмоционально-ориентированные копинги. При этом в полном представители сильного пола предоставили оценку собственным поступкам равно как наиболее результативным, чем воздействия представительниц слабого пола, и больше принимали совершающееся не как опасность, а как требование собственной компетентности. В следствии изучения оказалось, то что девушки больше представителей сильного пола склонялись к общественной помощи. [47].

В исследовании менеджеров по продажам при бесполезных сделках С. Брауна с сотрудниками педалировалась гипотеза о том, то что в условия провала разнообразные копинги по-различному опосредствуют влияние негативных чувств в результативность работы. Таким образом, они считали, то что «концентрация в проблеме (поддержание концентрации в поочередных шагах согласно позволению появившейся проблемы) и самодисциплина (абстракция с негативных событий, какие имеют все шансы усугубить обстановку) станут способствовать результативности деятельность и снижать влияние негативных чувств, а освобождение эмоций (представление негативных эмоций остальным людям), наоборот, станет усугублять качество работы» [47, с. 145]. Однако всё же итоги стали значительно менее однозначны. Концентрация в проблеме увеличивает

эффективность работы, однако никак не сокращает влияние негативных чувств в условия стресса. Самодисциплина может помочь одолеть отрицательные чувства, однако снижает результативность работы и по этой причине способен являться целесообразен только лишь в условия, активизирующей мощные отрицательные чувства. Освобождение повышает отрицательные чувства, портя деятельность. Другими словами, результативность копингов находится в зависимости с этого, в какой степени мощные негативные чувства испытывает в этой условия индивид (от оценки ситуации) [47].

Таким способом, многообразие сложных обстановок и определенные персональные особенности человека устанавливают отличия в применяемых стратегиях преодоления стресса. Общество имеют все шансы применять различные стратегии, и один и тот же индивид в разных моментах способен использовать или различные стратегии, или более характерные для него, при этом в ряде случаев с целью преодоления стресса в конкретной ситуации вероятно осуществление некоторых неоднородных копинг-стратегий. Успешность применения той или иной стратегии в одной определенной непростой ситуации никак не обеспечивает её результативность в других ситуациях.

### 1.3. Особенности психического развития подростка

Подростковый возраст является переходным периодом из детства к взрослой жизни, в этом возрасте происходит формирование личности подростка. Закладываются привычки, социальные установки, формируется модель поведения. Так же этот период характеризуется комплексом физических изменений, которые связаны с половым созреванием.

Согласно периодизации Д.Б. Эльконина, стадию формирования человека с 10-11 вплоть до 13-14 лет в психологии обычно именуют подростковым, а кроме того определяют равно как кризисный, переломный, неблагоприятный, однако больше равно как возраст полового созревания. Направимся к иностранным изучением подросткового возраста. [38]

С. Холл в первый раз описывал противоречивость характера ребенка, подчеркнув несколько ключевых противоречий: излишняя активность способна послужить причиной к изнурению, безумная радость заменяется унынием, решительность в себя переключается в стеснительность и трусливость, самолюбие чередуется с альтруистичностью, большие высоконравственные желания заменяются невысокими побуждениями, влечение к разговору заменяется замкнутостью и т.д. Сущность подросткового этапа С. Холл представляет равно как упадок самосознания, одолев который, индивид обретает «чувство индивидуальности». Из этого места необходимо, то что ребенок регулярно быть в поиске себя, участка собственной реализации и все без исключения данные отыскивание приводят к развитию личности, что ранее станет находиться под воздействием итогов данных поисков [52].

Э. Шпрангер создал культурно-духовную теорию подросткового года. Отроческий год, согласно Э. Шпрангеру, – данный возраст вращается в культуру. Он считал, то что психологическое формирование имеется погружение индивидуальной нервной системы в непредвзятый и нормативный дух этого периода. Э. Шпрангер описывал 3 вида

формирования детства. Первый вид характеризуется внезапным, буйным, переломным ходом, если юность переживается равно как 2-ое появление, в результате коего появляется новое «Я». Второй вид формирования – мягкий, медлительный, поэтапный рост, если ребенок приобщается к зрелой жизни в отсутствии основательных и значительных сдвигов в своей личности. Третий вид предполагает собою такого рода процесс формирования, если ребенок непосредственно стремительно и осознанно создает и развивает себя, одолевая усилием воли внутренние беспокойства и кризисы [48].

Равно как подмечает Д.Б. Эльконин, изменение в подростковом возрасте появляется и начинает осмысливаться сперва психологически, в следствии развития учебной деятельности, - формирования когнитивной области, и только подкрепляется физиологическими преобразованиями. В соответствии с концепцией Д.Б. Эльконина отроческий годы, равно как каждый новый промежуток, сопряжен с новообразованиями, какие появляются с ведущей деятельности предыдущего этапа. Учебная деятельность совершает поворот с ориентированности в общество к ориентированности в самого себя. К окончанию младшего школьного возраста у детей появляются новые возможности, однако они ещё никак не понимает, то что они собою представляют. Разрешение вопроса "Что я такое?" способен являться обнаружено только лишь посредством конфликта с реальностью [38].

Особенности формирования ребенка в данном году выражаются в последующих признаках: снова появляются проблемы в взаимоотношениях с старшими: расстройство, упорство, равнодушие к оценке преуспевания, уход из школы, таким образом, как главной целью детей является сейчас вне школы; детские компании (поиски товарища, поиски того, кто именно способен тебя понять); дошкольник приступает вести дневник.

Многие с ученых заявляли о тайных тетрадях и дневниках, в каковых ребенок «обретает только беспрепятственное укрытие, в каком месте ни один человек и ничего его не сковывает, предоставленный лично себе, он легко и



самостоятельно высказывает собственные внутренние, порой глубоко интимные волнения, беспокоящие идеи, колебания и наблюдения» [38, с 87]. Сопоставляя себя старшим, ребенок приходит к выводу, то что между ним и старшим практически никакого различия не имеется. Он приступает предъявлять требования к находящимся вокруг, для того чтобы его более никак не считали маленьким, он понимает, то что кроме того обладает правами. Основное образование данного года появление понятия о себе не как о ребенке; подросток приступает ощущать себе зрелым, старается быть и расцениваться старшим, он отрицает собственную особенность к детям, однако у него ещё отсутствует чувства истинной, полной взрослости, но, однако имеется большая необходимость в признании его взрослости находящимся вокруг. [38]

В периодизации Д.Б. Эльконина таким образом ведь, равно как и в концепции Л.С. Выготского, отроческий годы, равно как каждый общепсихологический годы, сопряжен с возникновением новейшего в формировании. Но данные новообразования, согласно его суждению, появляются с основной работы предыдущего этапа. Тренировочная работа совершает поворот детей с ориентированности в общество к ориентированности в наиболее себе. К окончанию меньшего школьного года у детей появляются новейшие способности, однако он ещё никак не понимает, то что он собою представляет. Разрешение проблемы "Кто именно я?" способен являться обнаружено только лишь посредством конфликта с реальностью. В основе подросткового года в концепции развивающего преподавания (согласно Эльконину - Давыдову) учебная деятельность переключается в новой, наиболее большой степень. Справедливая зрелость выражается в готовности детей к существованию в мире старших в свойстве равного соучастника. Компоненты беспристрастной взрослости в подростковом году возможно отметить в взаимоотношении школьников к учению и труду, к отцу с матерью и ровесникам, к ребятам и престарелым народам. «Они замечают себя: в умственной области - независимость в

усвоении познаний, желание к самообразованию; в общественно-нравственной области - поддержку старшим и их помощь, защита личных представлений, соотношение нравственно-моральных взглядов действительному действию ребенка; в любовных взаимоотношениях с ровесниками иного фалда - фигуры выполнения беспрепятственного периода (свидания, тусовки, вечеринки); в наружном виде - соблюдение моде в одеже, в действии, в выступления популярны словечки» [38, с. 123]

Индивидуальная зрелость, либо ощущение взрослости, характеризуется возникновением у ребенка взаимоотношения к себе не равно как к малому, а равно как к старшему:

    проявления необходимости в почтении, доверии, признании самодостаточности;

    желание защитить определенные области собственной существования с вмешательством старших;

    наличие своей линии поведения, невзирая в разногласие старших либо ровесников.

В соответствии с теорией рекапитуляции Ст. Холл считал, что подростковая стадия в развитии личности соответствует эпохе романтизма, в истории человечества — это промежуточная стадия между детством - эпохой охоты и собирательства и взрослым состоянием - эпохой развитой цивилизации. По мнению Ст. Холла, этот период воспроизводит эпоху хаоса, когда животные, антропоидные, полуварварские тенденции сталкиваются с требованиями социальной жизни. Его представление о "бунтующем" отрочестве, насыщенном стрессами и конфликтами, в котором доминируют нестабильность, энтузиазм, смятение и царствует закон контрастов, глубоко вошло в психологию [43].

Ст. Холл впервые описал амбивалентность и парадоксальность характера подростка, выделив ряд основных противоречий, присущих этому возрасту. У подростков чрезмерная активность может привести к изнурению, безумная веселость сменяется унынием, уверенность в себе переходит в

застенчивость и трусость, эгоизм чередуется с альтруистичностью, высокие нравственные стремления сменяются низкими побуждениями, страсть к общению сменяется замкнутостью, тонкая чувствительность переходит в апатию, живая любознательность - в умственное равнодушие, страсть к чтению - в пренебрежение к нему, стремление к реформаторству в любовь к рутине, увлечение наблюдениями - в бесконечные рассуждения Ст. Холл по праву назвал этот период периодом «бури и натиска». Содержание подросткового периода Ст. Холл описывает как кризис самосознания, преодолев который человек приобретает «чувство индивидуальности» [43].

В работах Ш. Бюлер подростковый возраст определяется на основе понятия пубертатности. Пубертатный период - это период созревания, это стадия, в которой человек становится половозрелым, хотя после этого физический рост у человека продолжается еще некоторое время. Период до начала пубертатности Ш. Бюлер называет детством человека, а заключительную часть пубертатного периода - юностью [12].

Психическая пубертатность, по Ш. Бюлер, связана с вызреванием особой биологической потребности - потребности в дополнении. Именно в этом жизненном явлении и лежат, по ее мнению, корни тех переживаний, которые характерны для подросткового возраста. Внешнее и внутреннее возбуждение, которым сопровождается созревание, должно вывести подростка из состояния самоудовлетворенности и спокойствия, побудить его к поискам сближению с существом другого пола. Явления, сопровождающие созревание, должны сделать человека ищущим, неудовлетворенным в своей замкнутости, и его «Я» должно быть раскрыто для встречи с «Ты». Ш. Бюлер отличает психическую пубертатность от телесной. По ее мнению, с ростом культуры происходит удлинение период психической пубертатности, что и является причиной многих трудностей, связанных с этим периодом жизни [12].

Физическая пубертатность протекает у мальчиков в среднем между 14-16 годами, у девочек - между 13 и 15 годами. Разумеется, существуют

отличия между городом и деревней, между отдельными странами, большое влияние оказывает климат. Нижней границей нормального начала пубертатности следует считать 10-11 лет, верхней - 18 лет. При более раннем или более позднем начале созревания, подчеркивала Ш. Бюлер, мы имеем дело с патологическими случаями Средняя норма лежит посередине.

Психические симптомы переходного возраста начинаются, как правило, значительно раньше "Отдельные" психические симптомы появляются уже в 11-12 лет: подростки необузданны и драчливы, игры более старших подростков им еще непонятны, а для детских игр они считают себя слишком большими. Проникнуться личным самолюбием и высокими идеалами они еще не могут, и в то же время у них нет детского подчинения авторитету. Эта фаза является, по Ш. Бюлер, прелюдией к периоду психической пубертатности [12].

За этой фазой следуют две главные фазы, которые Ш. Бюлер называет пубертатной стадией и юностью. Граница между ними проходит в 17 лет. Превращение подростка в юношу проявляется в изменении основной установки по отношению к окружающему миру: за жизнеотрицанием, присущим пубертатной стадии, следует жизнеутверждение, характеризующее юношескую [12].

Основные черты негативной фазы, отмеченные Ш. Бюлер, это "повышенная чувствительность и раздражительность, беспокойное и легко возбудимое состояние", а также "физическое и душевное недомогание", которое находит свое выражение в драчливости и капризах. Подростки неудовлетворены собой, их неудовлетворенность переносится на окружающий мир. Ш. Бюлер пишет: «Они чувствуют, что их состояние безрадостно, что их поведение дурно, что их требования и бессердечные поступки не оправдываются обстоятельствами, они хотят стать другими, но их тело, их существо не подчиняется им». «Они должны бушевать и кричать, проклинать и насмехаться, хвастаться и сердиться, даже если они сами замечают странность и некрасивость своего поведения» [12].

Безрадостным называет Ш. Бюлер это время для зреющего человека. Ш. Бюлер отмечает далее, что ненависть к себе и враждебность к окружающему миру могут присутствовать одновременно, находясь в связи одна с другой, а могут чередоваться, приводя подростка к мысли о самоубийстве. К этому присоединяется еще и ряд новых внутренних влечений «к тайному, запрещенному, необычному, к тому, что выходит за пределы привычной и упорядоченной повседневной жизни» [22]. Непослушание, занятие запрещенными делами обладает в этот период особой притягательной силой. Подросток чувствует себя одиноким, чужим и непонятым в окружающей его жизни взрослых и сверстников. К этому присовокупляются разочарования. «Всюду воспринимается прежде всего отрицательное», - указывает Ш. Бюлер. Как наиболее обычные способы поведения она описывает «пассивную меланхолию» и «агрессивную самозащиту». Следствие всех этих явлений общее снижение работоспособности, изоляция от окружающих или активно враждебное отношение к ним и различного рода асоциальные поступки. Все это отмечается в начале фазы. Общая продолжительность негативной фазы у девочек от 11 до 13 лет, у мальчиков от 14 до 16 лет. Окончание негативной фазы характеризуется завершением телесного созревания. Правда, общее беспокойство еще остается, но это уже «не столько беспокойство отчаяния, возникающее помимо и даже против воли и отнимающее силы, сколько радость растущей мощи, душевной и телесной творческой энергии, радость юности и роста» [12].

И здесь начинается вторая фаза позитивная. Позитивный период приходит постепенно и начинается с того, что перед подростком открываются новые источники радости, к которым он до этого времени не был восприимчив. На первое место Ш. Бюлер ставит «переживание природы» - сознательное переживание как чего-то прекрасного. При благоприятных условиях источниками радости служат искусство и наука: «Широкий мир ценностей, служащий для взрослого человека источником высокого счастья,

раскрывается впервые на пороге юности». Ко всему этому присоединяется любовь, теперь уже сознательно направленная на дополняющее «Ты». «Любовь дает выход самому тяжелому напряжению», - отмечает Ш. Бюлер [12, с. 56].

Конечно, нельзя говорить о том, что в негативной фазе присутствуют исключительно мрачные стороны, а в позитивной -- исключительно положительные. Ш. Бюлер пишет: «Стремление к деятельности и одушевление, мечтательное обожание и сексуально неосознанные любовные порывы являются чрезвычайно характерными положительными проявлениями первой стадии, и обратно - радостное жизнеощущение юности часто уже омрачается разочарованиями, повседневными обязанностями, мыслями о профессии и мировоззрении, страстями и заботами о куске хлеба». В работе Ш. Бюлер сделана попытка рассмотреть пубертатный возраст в единстве органического созревания и психического развития [23].

Исследование Г. Гецер содержит интересные данные, связанные с переходом от негативной фазы пубертатного периода к позитивной.

Первым признаком завершения негативной фазы Г. Гецер считает повышение продуктивности, отмечая, что у 70% девочек «первой продуктивной работой была литературная работа, хотя девочек вследствие их плохой школьной успеваемости можно было бы охарактеризовать как неспособных к письму». Г. Гецер отмечает, что к концу негативной фазы у большинства девочек обнаруживались попытки к литературному письму: писание писем, ведение дневников, стихосложение. Нужно сказать, что у девочек, которые до негативной фазы занимались литературным творчеством, в период негативной фазы это творчество прерывалось. Ссылаясь на Ш. Бюлер, Г. Гецер пишет о том, что в заключение негативной фазы наступает так называемая стадия мечтательности, которая находится во временном промежутке от 13 до 16 лет [23].

Рассматривая течение негативной фазы у мальчиков, Г. Гецер отмечает, что во время негативной фазы у мальчиков возникает «тоска по другу», но

она, так сказать, еще пассивна. К концу негативной фазы подросток активно ищет друга и находит его (субъективно), хотя впоследствии их дружеские отношения могут и не сохраниться. Потребность в друге и нахождение его есть еще одна черта, характеризующая момент перехода от негативной стадии к позитивной [23].

В. Штерн рассматривал подростковый возраст как один из этапов формирования личности. Центральной проблемой всякой психологии, по его мнению, должна быть проблема человеческой личности, а для формирования личности решающую роль играет то, какая ценность переживается человеком как наивысшая, определяющая жизнь. Вслед за Э. Шпрангером, В. Штерн попытался изменить старую поговорку («Скажи мне, кто твои друзья, и я скажу тебе, кто ты»), придав ей другое значение: «Скажи мне, что для тебя ценно, что ты переживаешь как наивысшую ценность твоей жизни, и я скажу тебе, кто ты» [23, с. 42].

В зависимости от того, какая ценность переживается как наивысшая, определяющая жизнь, совершенно по-разному формируется личность. Переживаемые ценности обуславливают тип человеческой личности.

В. Штерн описал шесть таких типов: теоретический тип - личность, все стремления которой направлены на объективное познание действительности; эстетический тип - личность, для которой объективное познание чуждо, она стремится постигнуть единичный случай и «исчерпать его без остатка со всеми его индивидуальными особенностями»; экономический - тип жизнью такого человека управляет идея пользы, стремление «с наименьшей затратой силы достигнуть наибольшего результата»; социальный - «смысл жизни составляет любовь, общение и жизнь для других людей»; политический - для такой личности характерно стремление к власти, господству и влиянию; религиозный - такая личность соотносит «всякое единичное явление с общим смыслом жизни и мира» [53, с. 125].

Определяя каждый из типов, В. Штерн отнюдь не считает, что в жизни личности существует только одно направление ценностей. «Напротив, -

пишет он, - все направления ценностей заложены в каждой индивидуальности. ...Но какое-либо одно из этих переживаний различных ценностей приобретает руководящее значение и преимущественно определяет жизнь» [53, с. 127].

По В. Штерну, переходный возраст характеризует не только особая направленность мыслей и чувств, стремлений и идеалов, но и особый образ действий. В. Штерн описывает его как промежуточный между детской игрой и серьезной ответственной деятельностью взрослого и подбирает для него новое понятие - «серьезная игра». Подросток, считает он, смотрит с известным пренебрежением на детские игры; с игрушкой, еще недавно очень любимой, он уже не хочет иметь дела. Все, за что он принимается, носит серьезный характер, его намерения также очень серьезны. Но при этом, все, что он делает, еще не вполне серьезное дело, а только предварительная проба . О «серьезной игре», по В. Штерну, можно говорить в том случае, когда налицо имеется объективная серьезность, которой еще не соответствует объективно серьезное содержание деятельности. Примерами серьезной игры могут служить игры любовного характера (кокетство, флирт, мечтательное поклонение); выбор профессии и подготовка к ней; занятия спортом и участие в юношеских организациях. Серьезная игра особенно важна для развития подростка. так как в ней подросток учится «умерять свои цели, закалять свои силы, устанавливать отношение к различным видам интересов, которые в нем бродят и в которых он должен разобраться». Согласно взглядам, В. Штерна, человек остается молодым до тех пор, пока он к чему-то стремится, пока он имеет перед собой цель, пока он знает, что за стадией, которую он достиг, есть другая - высшая. Молодой человек должен оставаться вечно ищущим, знающим, что он ищет или должен искать. В качестве наследия от юности каждый человек должен перенести в период зрелости вечные стремления и искания и в этом смысле оставаться вечно молодым [53].



Во второй половине века исследователи углубили понимание роли среды в развитии подростка. Так, Э. Эриксон, считавший подростковый возраст самым важным и наиболее - трудным периодом человеческой жизни, подчеркивал, что психологическая напряженность, которая сопутствует формированию целостности личности, зависит не только от физиологического созревания, личной биографии, но и от духовной атмосферы общества, в котором человек живет, от внутренней противоречивости общественной идеологии [22].

В другой известной научной концепции - концепции Ж. Пиаже, в возрасте от 11-12 лет и до 14-15 лет осуществляется последняя фундаментальная децентрация - ребенок освобождается от конкретной привязанности к данным в поле восприятия объектам и начинает рассматривать мир с точки зрения того, как его можно изменить. В этом возрасте, когда, согласно Ж. Пиаже, окончательно формируется личность, строится программа жизни. Для создания же программы жизни необходимо развитие гипотикодедуктивного, то есть формального мышления. Строя план своей будущей жизни, подросток приписывает себе существенную роль в спасении человечества и организует свой план жизни в зависимости от подобной цели. С такими планами и программами подростки вступают в общество взрослых, желая преобразовать его. Испытывая препятствия со стороны общества и оставаясь зависимыми от него, подростки постепенно социализируются. И только профессиональная работа способствует полному преодолению кризиса адаптации и указывает на окончательный переход к взрослому состоянию [22].

Подростковый период знаменует собой переход к взрослости, и особенности его протекания накладывают отпечаток на всю последующую жизнь. В XIX веке А.И.Герцен писал: «Совершеннолетие законом определяется в 21 год. В действительности, убегающей от арифметических однообразных определений, можно встретить старика лет двадцати и юношу лет пятидесяти. Есть люди, совершенно неспособные быть

совершеннолетними, так, как есть люди неспособные быть юными. Для одного юность – эпоха, для другого – целая жизнь. В юности есть нечто, долженствующее проводить до гроба, но не все: юношеские грезы и романтические затеи очень жалки в старике и очень смешны в старухе. Останавливаться на юности потому скверно, что на всем останавливаться скверно, – надобно быстро нестись в жизни; оси загорятся – пускай себе, лишь бы не заржавели» [22].

Таким образом, изучение подросткового периода - очень сложный, долгий и многоплановый процесс, который не завершен и по сей день. До сих пор нет однозначного понимания всех его особенностей, не прекращаются споры между психологами.

В переходный период происходят преобразования в самых различных сферах психики. Кардинальные изменения касаются мотивации. В содержании мотивов на первый план выступают мотивы, которые связаны с формирующимся мировоззрением, с планами будущей жизни. Структура мотивов характеризуется иерархической системой, «наличием определенной системы соподчиненных различных мотивационных тенденций на основе ведущих общественно значимых и ставших ценными для личности мотивов». Механизмы действия мотивов действуют теперь не непосредственно, а возникают «на основе сознательно поставленной цели и сознательно принятого намерения». Именно в мотивационной сфере.

Одновременно с развитием убеждений формируется нравственное мировоззрение, которое представляет собой систему убеждений, что приводит к качественным сдвигам во всей системе потребностей и стремлений подростка. Под влиянием развивающегося мировоззрения происходит иерархизация в системе побуждений, в которой ведущее место начинают занимать нравственные мотивы. Установление такой иерархии приводит к стабилизации качеств личности, определяя ее направленность, и «позволяет человеку в каждой конкретной ситуации занять свойственную ему нравственную позицию» [22].

А в конце переходного периода самоопределение характеризуется не только пониманием самого себя – своих возможностей и стремлений, но и пониманием своего места в человеческом обществе и своего назначения в жизни.

## **ГЛАВА 2. Эмпирическое изучение копинг-стратегий поведения подростков с разным уровнем эмоционального интеллекта**

### **2.1. Организация и методы исследования**

Целью эмпирической части нашего исследования явилась проверка выдвинутой гипотезы: доминирующие копинг-стратегии поведения подростков с разным уровнем эмоционального интеллекта будут различаться, а именно: у подростков с высоким уровнем эмоционального интеллекта преобладают продуктивные, а у подростков с низким уровнем эмоционального интеллекта непродуктивные копинг-стратегии.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Проанализировать теоретические подходы к изучению копинг-стратегий поведения и эмоционального интеллекта в отечественной и зарубежной психологии;
2. Описать психологические особенности подросткового возраста;
3. Провести математико-статистический анализ результатов исследования;
4. Разработать программу тренинга.

Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ № 41 г. Белгорода. В нем приняли участие обучающиеся 8-х классов. Объем выборки составил 80 школьников в возрасте 15 лет, из них 43 мальчика и 37 девочек.

В качестве методики оценки эмоционального интеллекта нами были использованы методики: «Диагностика эмоционального интеллекта Н. Холла». Методика построена на общетеоретических представлениях об эмоциональном интеллекте как о личностных характеристиках, позволяющих распознавать свои эмоции, управлять ими, распознавать чувства в каждой конкретной ситуации. Методика также, предназначена для выявления

способности понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений. Методика позволяет распознавать свои эмоции, управлять ими, распознавать чувства в каждой конкретной ситуации и позволяет понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений.

«Опросник эмоционального интеллекта Д.В. Люсина» – психодиагностическая методика, основанная на самоотчёте, предназначенная для измерения эмоционального интеллекта (EQ) в соответствии с теоретическими представлениями автора. Д.В. Люсина разработал собственную модель эмоционального интеллекта, собственно на нее и опирается опросник. Автор рассматривает эмоциональный интеллект в качестве способности к пониманию и управлению своих и чужих эмоций. Как способность понимать и управлять, эмоциональный интеллект может быть направлен как на самого индивида, так и на окружающих его людей. Соответственно, Д.В. Люсин ввёл понятия о внутриличностном и межличностном эмоциональном интеллекте, которые должны быть связаны друг с другом.

В ходе данного исследования нами анализировались следующие диагностические шкалы: МЭИ – межличностный интеллект, ВЭИ – внутриличностный интеллект, МП – понимание чужих эмоций, МУ – управление чужими эмоциями, ВП – понимание своих эмоций, ВУ – управление своими эмоциями, ВЭ – контроль экспрессии, ЭО – эмоциональная осведомлённость, УЭ – управление эмоциями, СМ – самомотивация, ЭА – эмпатия, РЭ – распознавание эмоций.

Для того, чтобы изучить копинг-стратегии в подростковом возрасте, мы использовали методику диагностики стресс-совладающего поведения (копинг-поведение в стрессовых ситуациях) Д. Амирхана. Эта методика предназначена для диагностики доминирующих копинг-стратегий личности. «Индикатор копинг-стратегий» можно считать одним из наиболее удачных

инструментов исследования базисных стратегий поведения человека. Идея этого опросника заключается в том, что все поведенческие стратегии, которые формируются у человека в процессе жизни, можно подразделить на три большие группы: стратегия разрешения проблем; стратегия поиска социальной; стратегия избегания.

Для статистической проверки гипотез мы использовали метод математической статистической обработки данных, а именно с помощью коэффициента Пирсона. Обработка данных производилась с помощью пакета IBM SPSS Statistics 21.0.

Таким образом, нами были сформулированы основные задачи работы, обоснован выбор конкретной группы испытуемых, описаны методики, благодаря которым мы сможем исследовать данные феномены и установить связь между ними, описаны этапы исследования и способы статистической обработки полученных данных.

## **2.2. Анализ и интерпретация полученных результатов исследования**

Выбор, определённых копинг-стратегий, человеком на протяжении всей жизни, является достаточно стабильной характеристикой. Основные базисные копинг-стратегии поведения можно объединить в три группы: разрешение проблемы – активная поведенческая стратегия, при которой человек старается использовать для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы (адаптивная), все имеющиеся у него личностные ресурсы; поиск социальной поддержки – это активная поведенческая стратегия, при которой для эффективного разрешения проблемы, человек обращается за помощью к окружающей его среде: семье, друзьям, значимым другим людям (адаптивная); избегание – это поведенческая стратегия, при которой человек старается избегать контакта с

окружающей его действительностью и уйти от решения проблемы (неадаптивная).

По данным проведенного исследования, касающегося специфики выбора преобладающих копинг-стратегий, были получены результаты, которые представлены в виде диаграммы:

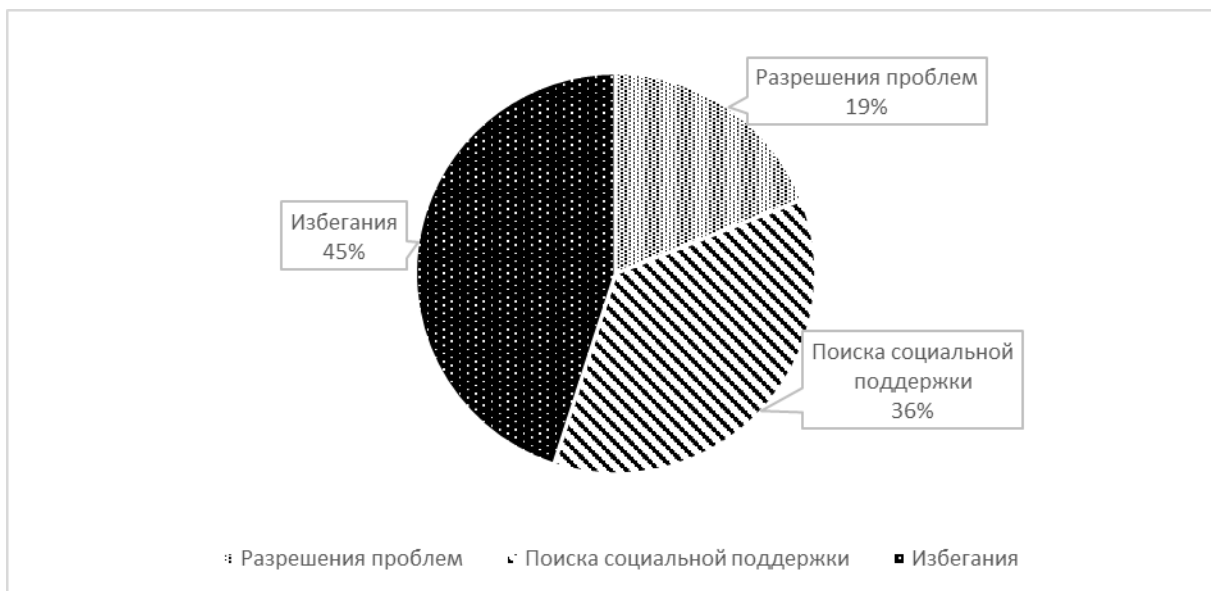


Рис. 2.2.1. Распределение подростков по типу доминирующей копинг-стратегии поведения (%)

Анализируя данные представленные на рис. 2.2.1. мы видим, что участники исследования в большей степени используют пассивную стратегию «избегание проблем», проявляющуюся в стремлении самоустраниться от решения возникших трудностей, избежать всяческого участия и нежелательного взаимодействия, в качестве приоритетной применяют (45%). При этом дезадаптивными способами избегания могут выступать: уход в болезнь, в мир виртуального общения, в фантазии, употребление алкоголя, суицид. Все перечисленные приёмы неконструктивны, поскольку только на время облегчают психическое состояние и не избавляют от проблем. Применение данной стратегии обусловлено недостаточностью развития навыков активного разрешения проблем из-за отсутствия способностей накапливать, сохранять и реализовывать собственные ресурсы. Часто причиной стратегии избегания

могут являться собственные деструктивные ценности подростков: боязнь потерять самоуважение, ухудшив мнение других о себе; боязнь показать свою слабость; нереалистичный оптимизм по поводу успешного разрешения ситуации самой по себе и собственной неуязвимости. Также в меньшей степени прибегают к копинг-стратегии – поиск социальной поддержки (36%). Показывая, что лишь некоторая часть подростков пытается приложить когнитивные усилия, чтобы отделиться от трудной ситуации и уменьшить ее значимость. Для этого типа копинга характерно обращение человека за помощью и поддержкой к окружающим для того, чтобы справиться с воздействием неприятностей. Содействие данной категории подростков в разрешении сложной ситуации чаще всего оказывают другие люди, например, члены семьи, друзья, значимые и авторитетные лица, среди которых могут быть и учителя. Без их участия в обсуждении переживаний событий личной жизни, без сочувствия, моральной помощи и возможности выразить чувство доверия другим у данной категории испытуемых не происходит принятие действенных решений для изменения стрессовой ситуации. А стратегию «разрешение проблем» в качестве доминирующей применяют (19%) подростков. При этом они всегда стараются проявить инициативу, самостоятельность, ответственность, опираясь на имеющиеся у них способности и навыки для нахождения вариантов эффективного разрешения возникших трудностей. И используют все имеющиеся у них личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы.

Таким образом, исходя из полученных данных, можно сказать, что при столкновении с трудными жизненными ситуациями подростки не нацелены на их разрешение, иногда прибегая к помощи взрослых, а в основном пытаются избежать проблем.

Следующим этапом нашего исследования, было выявить общий уровень парциального эмоционального интеллекта и интегративного эмоционального интеллекта у подростков с помощью методики «диагностика



эмоционального интеллекта» (Н. Холл), получены следующие результаты исследования, которые представлены ниже в виде диаграммы:

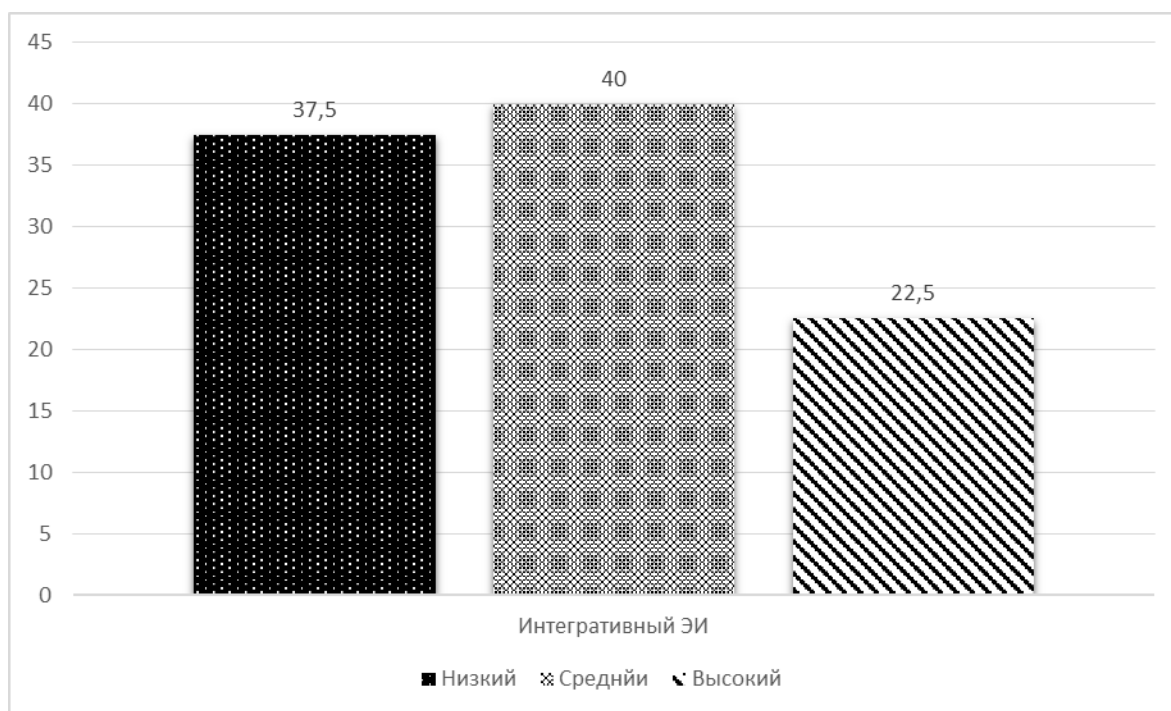


Рис. 2.2.2. Выраженность уровня эмоционального интеллекта у подростков (%)

Исходя из полученных данных, можно сказать, что общий уровень эмоционального интеллекта у большинства опрошенных (40%) соответствует среднему уровню, тогда как высоким уровнем эмоционального интеллекта по результатам данного опросника обладают (22,5%) респондентов, что в целом представляет достаточно благоприятную картину (62,5%) обладают средним и высоким уровнем развития эмоционального интеллекта. Мы видим, что для подростков характерен средний уровень эмоционального интеллекта. Эмоциональный интеллект в подростковом возрасте остается стабильным на протяжении всего подросткового периода говорится в исследованиях И.Н. Андреевой. Эта информация позволяет сделать вывод, что эмоциональный интеллект является устойчивой категорией. Поэтому так важно выявить уровень эмоционального интеллекта.

Ниже на рис. 2.2.3. представлены показатели уровня эмоционального интеллекта в группе подростков с разными копинг-стратегиями поведения.

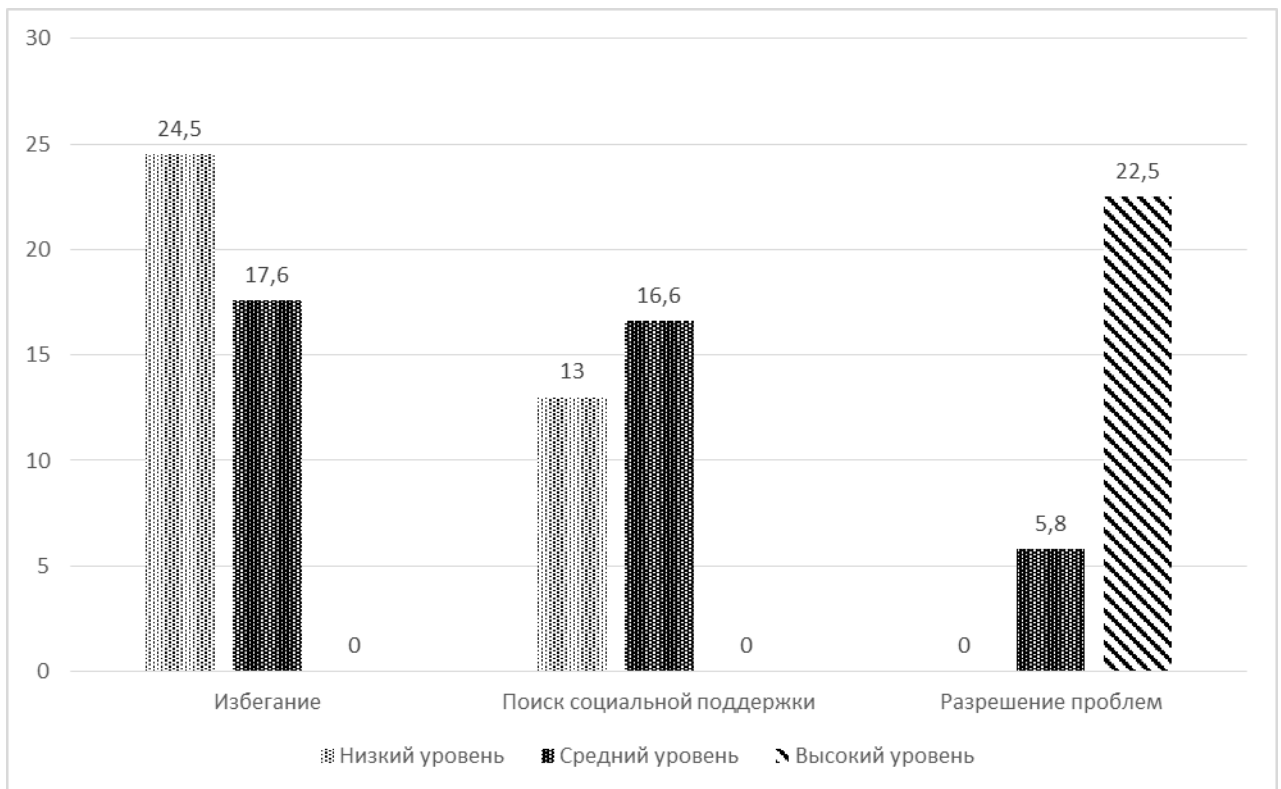


Рис. 2.2.3. Выраженность уровня эмоционального интеллекта у подростков с разными копинг-стратегиями поведения (%)

На рис. 2.2.3. мы сравнили данные по трем группам подростков с разной доминирующей стратегией и увидели, что у подростков с доминирующей копинг-стратегией поведения «избегание» преобладает низкий (24,5%) и средний (17,6%) уровень эмоционального интеллекта, а у подростков с доминирующей копинг-стратегией поведения «поиск социальной поддержки» преобладает средний (16,6%) и низкий (13%) уровень эмоционального интеллекта, так как эта стратегия отражает индивидуальную пассивность в решении проблемы. Так же видно, что с доминирующей копинг-стратегией поведения «разрешение проблем» у подростков преобладает высокий (22,5%) и средний (5,8%) уровень эмоционального интеллекта. Подростки с высоким показателем эмоционального интеллекта более собраннее и результативнее действуют в ситуациях, предшествующих критическим: вовремя собравшись, совладав с эмоциями, не допускают, конфликтной ситуацией, влекущей за собою кризис или стресс. В данном случае мы видим, что чем продуктивнее стратегия

поведения подростков, тем выше уровень эмоционального интеллекта подростков.

Далее мы проанализировали отдельные показатели эмоционального интеллекта. Получены следующие результаты исследования, которые представлены ниже:

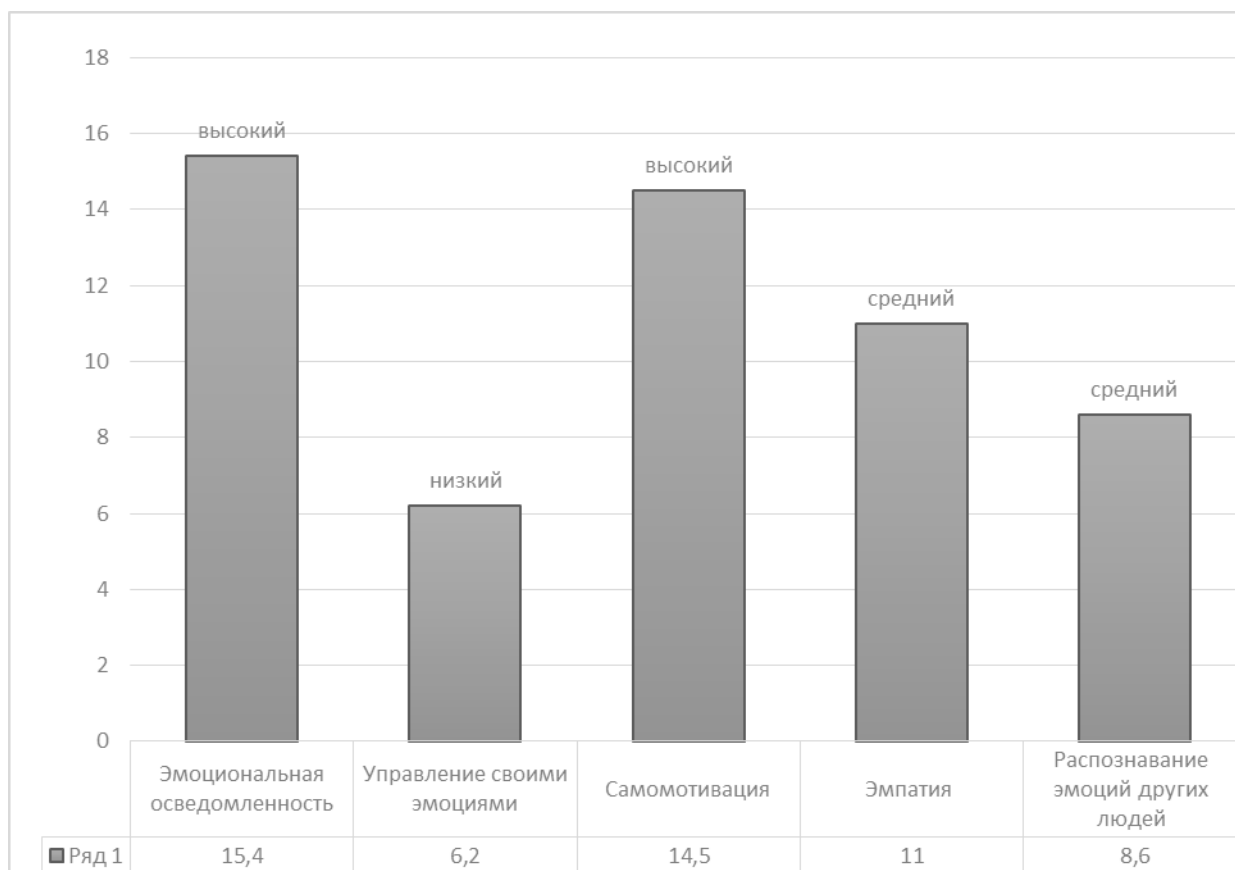


Рис. 2.2.4. Выраженность компонентов эмоционального интеллекта у подростков (ср. б.)

Высокий уровень эмоциональной осведомленности (15,4 балла). Полученные результаты свидетельствуют о том, что для испытуемых характерна высокая степень осведомленности о своем внутреннем состоянии. Собственный словарь эмоций таких испытуемых достаточен, а также они не испытывают трудностей при осознании и понимании своих эмоций.

Способность управлять своими эмоциями выявлена на низком уровне у респондентов и экспериментальной группы (6,2 балла). Таким испытуемым сложно проявлять эмоциональную отходчивость и эмоциональную гибкость.

Также у подростков выявлен высокий уровень самомотивации (14,5 балла). Данные свидетельствуют о умении таких испытуемых управлять своими эмоциями, а, следовательно, и своим поведением.

Уровень эмпатии выявлен средний (11 баллов), что говорит о способности испытуемых сопереживать другим.

Способность распознавать эмоции других людей также выявлена на среднем уровне у подростков (8,6 баллов), что характеризует неумение воздействовать на эмоциональное состояние других людей.

Таким образом, у исследуемой группы подростков способность понимать отношения личности, репрезентированные в эмоциях, и способность управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений сформированы на низком уровне. Среди компонентов эмоционального интеллекта доминируют эмоциональная осведомленность и самомотивация, то есть, подростки в целом имеют представления о видах эмоций и их проявлениях в жизни, также они могут в достаточной степени управлять собственными эмоциями, если это не касается резких негативных реакций. Исследуемой группе подростков не свойственна эмоциональная отходчивость, у них наблюдается эмоциональная ригидность. Подросткам со средним уровнем эмпатии не характерна спонтанность, они не могут прогнозировать развитие отношений между людьми, поэтому случается, что они не понимают поступков других. Они испытывают трудности при восприятии людей, поскольку у них отсутствует раскованность чувств.

Далее мы проанализировали данные по методике «Опросник эмоционального интеллекта «ЭМИн» Д.В. Люсина» межличностный эмоциональный интеллект, внутриличностный эмоциональный интеллект, понимание чужих эмоций, управление чужими эмоциями, понимание своих эмоций, управление своими эмоциями, контроль экспрессии. Данные представлены на рисунке 2.2.5.

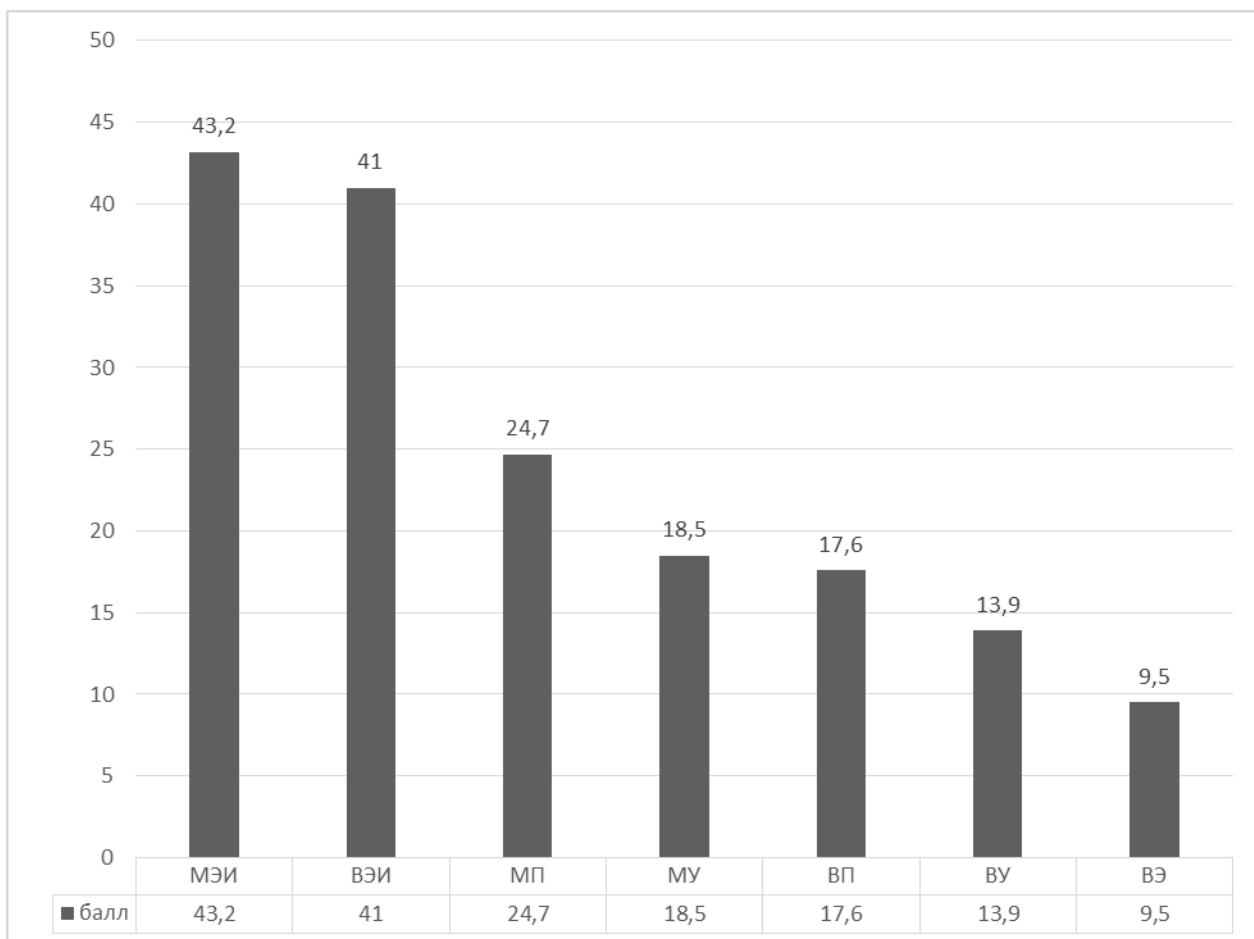


Рис. 2.2.5. Выраженность отдельных показателей эмоционального интеллекта у подростков (ср. б.)

\*Примечание: МЭИ – межличностный интеллект, ВЭИ – внутриличностный интеллект, МП – понимание чужих эмоций, МУ – управление чужими эмоциями, ВП – понимание своих эмоций, ВУ – управление своими эмоциями, ВЭ – контроль экспрессии.

Как видно из данных рисунка, выявлен средний уровень внутриличностного эмоционального интеллекта (41 балл). В структуру внутриличностного эмоционального интеллекта также входят шкалы: «Понимание своих эмоций» среднее значение (17.6 баллов), «Управление своими эмоциями» среднее значение (13.9 баллов), и «Контроль экспрессии» низкое значение (9,5 баллов). Полученные результаты свидетельствуют о трудностях, испытываемых такими подростками, в распознавании и идентификации эмоций, пониманию их причин, а также способности к их вербальному описанию. Этим подросткам сложно управлять своими

эмоциями и контролировать их внешние проявления. Они старательно умеют вызывать и поддерживать желательные эмоции, а также держать под контролем нежелательные.

Также выявлен низкий уровень межличностного эмоционального интеллекта (43.2 балла). В структуру межличностного эмоционального интеллекта также входят шкалы: «Понимание чужих эмоций» низкое значение (24.7 балла), «Управление чужими эмоциями» низкое значение (18.5 баллов).

Полученные данные свидетельствуют о возникновении у подростков трудностей при попытке понять эмоциональное состояние другого человека на основе жестикоуляции мимики, а также звучания голоса (т.е. внешних проявлений эмоций). В связи с этим для них не характерна чуткость к внутренним состояниям других людей. Они не способны вызывать у других людей эмоции, а также снижать интенсивность нежелательных эмоций.

Следующим этапом нашего исследования, мы сопоставим полученные результаты с разными копинг-стратегиями поведения у подростков.

Сначала рассмотрим показатели эмоционального интеллекта в группе подростков с доминирующим копингом «Избегание». Полученные результаты представлены на рисунке 2.2.6.

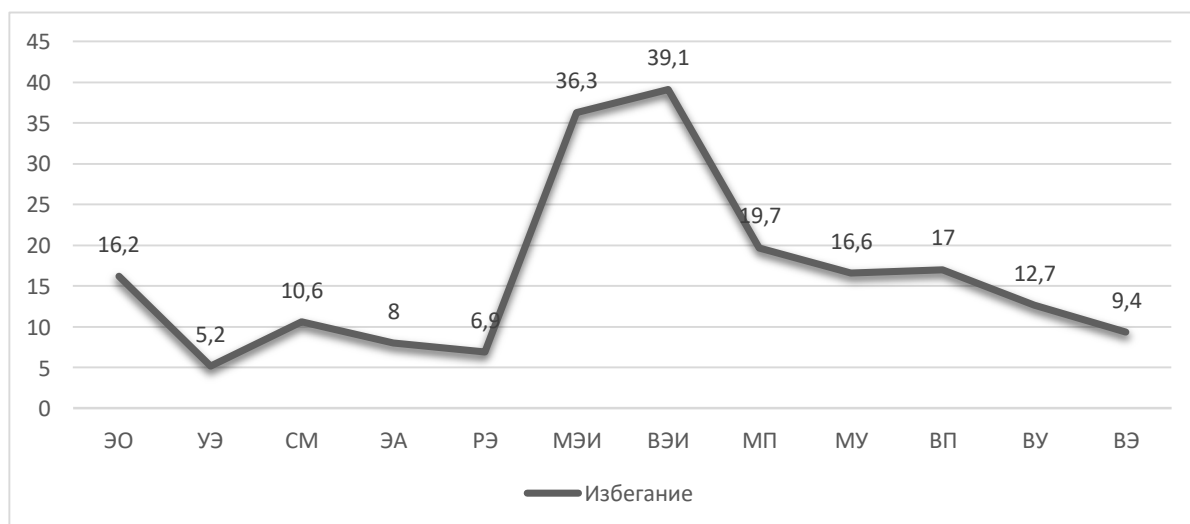


Рис. 2.2.6. Выраженность компонентов эмоционального интеллекта у подростков со стратегией «избегание» (ср. б.)

\*Примечание: ЭО – эмоциональная осведомлённость, УЭ – управление эмоциями, СМ – самомотивация, ЭА – эмпатия, РЭ – распознавание эмоций, МЭИ – межличностный интеллект, ВЭИ – внутриличностный интеллект, МП – понимание чужих эмоций, МУ – управление чужими эмоциями, ВП – понимание своих эмоций, ВУ – управление своими эмоциями, ВЭ – контроль экспрессии.

Как мы видим из рисунка 2.2.6. в группе с доминирующей стратегией «Избегание» показатель МЭИ на низком уровне (36.3 балла), а также его компоненты МП (19.7 баллов) и МУ (16.6 баллов). Показатели СМ (10.6 балла) и ЭА (8 баллов) тоже низкие, но ЭО (16.2 балла) средний уровень. Из чего следует вывод о том, что подростки с доминирующей стратегией «Избегание» хорошо осведомлены о существующих эмоциях, но распознавать и управлять ими не в состоянии.

Показатели эмоционального интеллекта в группе подростков со стратегией поиск социальной поддержки представлены на рис. 2.2.7.

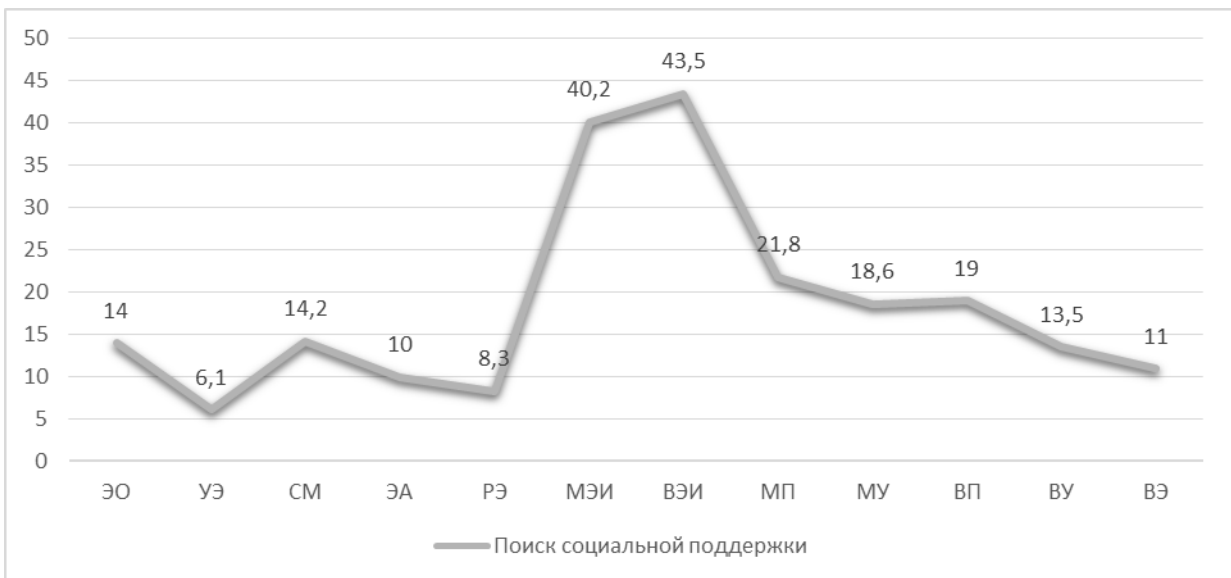


Рис. 2.2.7. Выраженность компонентов эмоционального интеллекта у подростков со стратегией «Поиск социальной поддержки» (ср. б.)

\*Примечание: ЭО – эмоциональная осведомлённость, УЭ – управление эмоциями, СМ – самомотивация, ЭА – эмпатия, РЭ – распознавание эмоций, МЭИ – межличностный интеллект, ВЭИ – внутриличностный интеллект, МП – понимание чужих эмоций, МУ – управление чужими эмоциями, ВП – понимание своих эмоций, ВУ – управление своими эмоциями, ВЭ – контроль экспрессии.

Для группы подростков со стратегией «Поиск социальной поддержки» характерен средний уровень МЭИ (40.2 балла) и его показателей МП (21.8 балла) и МУ (18.6 баллов). А показатели ВЭИ (43,5 баллов) и его компонентов ВП (19 баллов) ВУ (13.5 балла) ВЭ (9.8 балла) стали выше по сравнению со стратегией «Избегание».



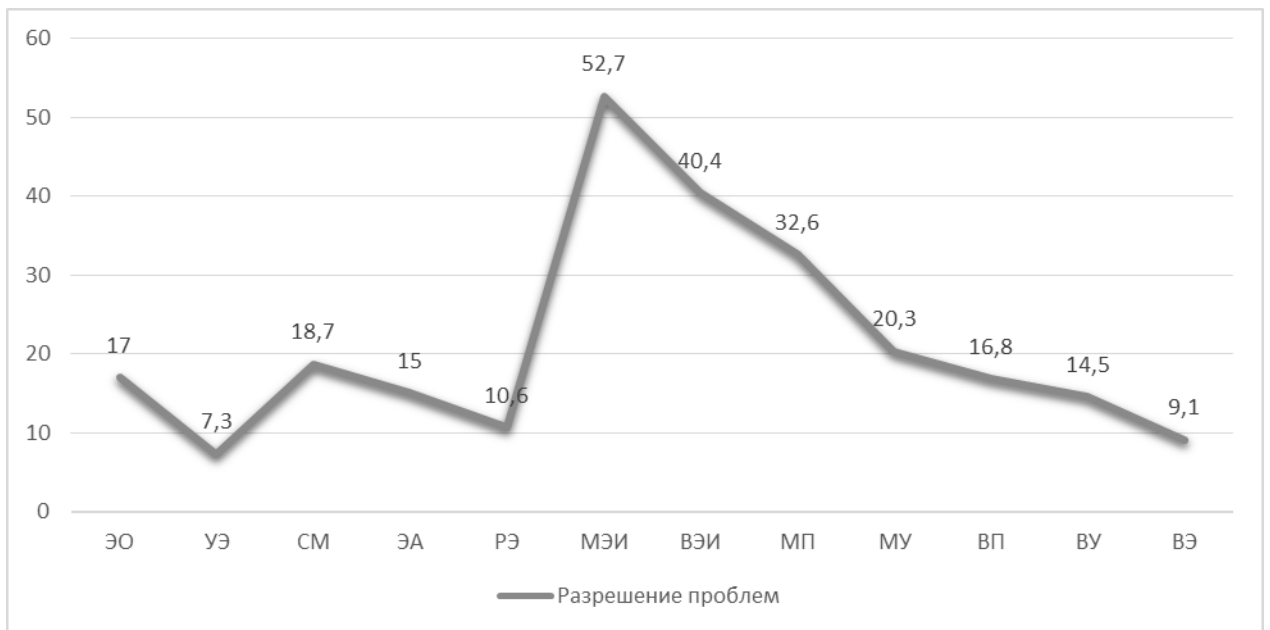


Рис. 2.2.8. Выраженность компонентов эмоционального интеллекта у подростков со стратегией «Разрешение проблем» (ср. б.)

\*Примечание: ЭО – эмоциональная осведомлённость, УЭ – управление эмоциями, СМ – самомотивация, ЭА – эмпатия, РЭ – распознавание эмоций, МЭИ – межличностный интеллект, ВЭИ – внутриличностный интеллект, МП – понимание чужих эмоций, МУ – управление чужими эмоциями, ВП – понимание своих эмоций, ВУ – управление своими эмоциями, ВЭ – контроль экспрессии.

В группе подростков со стратегией разрешение проблем наиболее высокие показатели МЭИ (52,7 балла) и по его компонентам МП (32.6 балла) и МУ (20.3 балла), из это следует вывод о том, что подростки с доминирующей стратегией разрешение проблем хорошо распознают чужие эмоции и управляют ими, а контроль экспрессии развит слабее всего, по сравнению с другими копингами. На рис. 2.2.9. представлены показатели компонентов эмоционального интеллекта в группе подростков с разными копинг-стратегиями поведения.

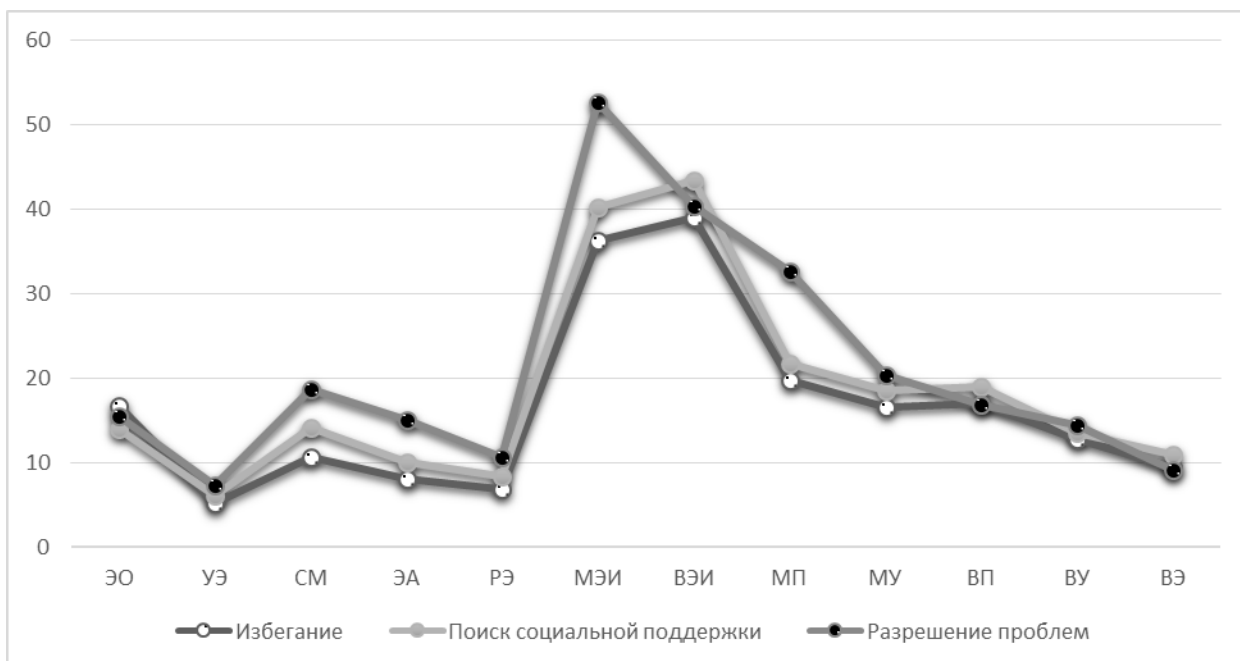


Рис. 2.2.9. Выраженность компонентов эмоционального интеллекта у подростков с разными копинг-стратегиями поведения (ср. б.)

\*Примечание: ЭО – эмоциональная осведомлённость, УЭ – управление эмоциями, СМ – самомотивация, ЭА – эмпатия, РЭ – распознавание эмоций, МЭИ – межличностный интеллект, ВЭИ – внутриличностный интеллект, МП – понимание чужих эмоций, МУ – управление чужими эмоциями, ВП – понимание своих эмоций, ВУ – управление своими эмоциями, ВЭ – контроль экспрессии.

На рис. 2.2.9. мы сравнили данные по трем группам подростков с разной доминирующей стратегией и увидели, что наибольший разрыв между уровнями имеет показатель межличностного интеллекта и его компоненты, а именно понимание и управление чужими эмоциями. В данном случае мы видим, что чем продуктивнее стратегия поведения подростков, тем выше показатели. Эта тенденция применяется ко всем этим группам.

Следующим этапом нашего исследования выступило изучение наличия и характера связей между копинг-стратегиями поведения подростков и разным уровнем эмоционального интеллекта.

С целью выявления наличия и характера связей между показателями эмоционального интеллекта и копинг-стратегиями у подростков, нами был применен метод математической статистической обработки данных, а

именно коэффициент корреляции Пирсона. В результате по изучаемым показателям эмоционального интеллекта и копинг-стратегиями подростков были обнаружены корреляционные связи, которые представлены ниже.

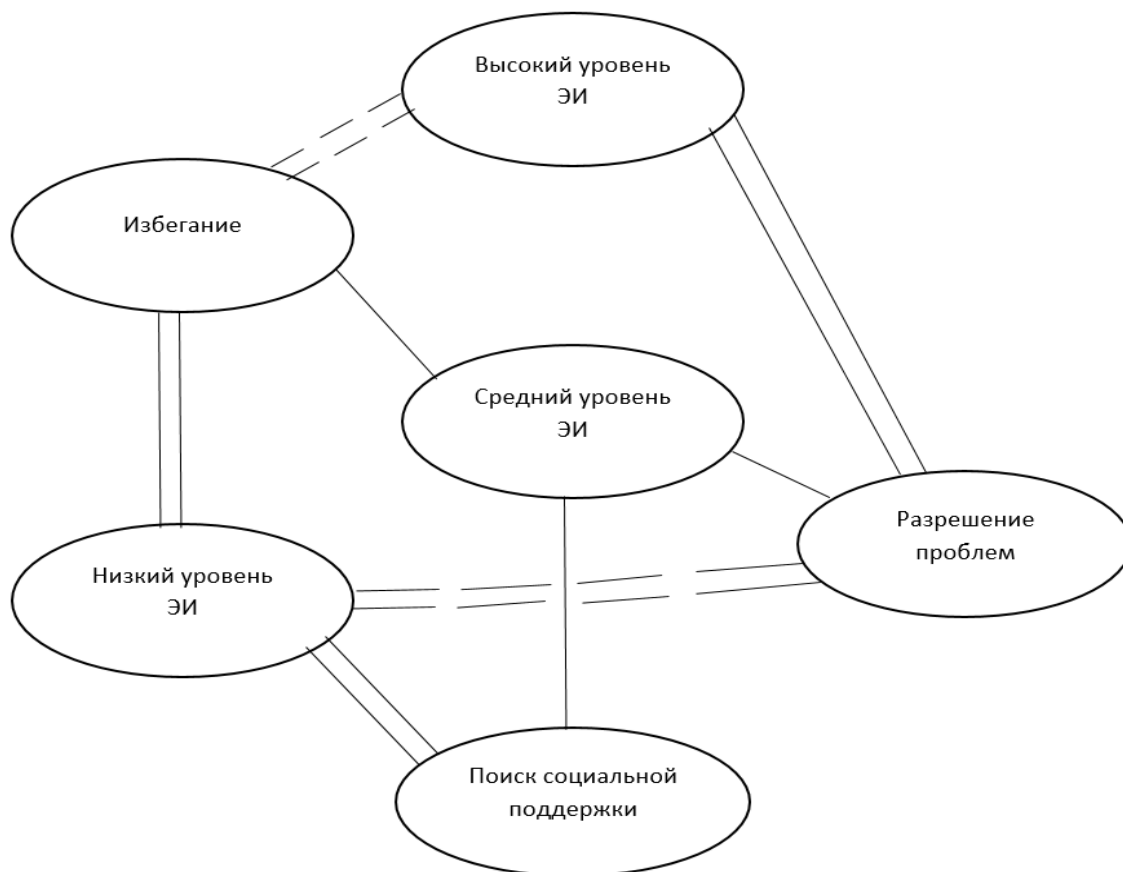


Рис.2.2.10. Корреляционная плеяда копинг-стратегий поведения подростков и уровня эмоционального интеллекта

Усл. обозначения:  $r > 0$ : \* $p \leq 0,05$  ——— \*\* $p \leq 0,01$  =  
 $r < 0$ : \* $p \leq 0,05$  - - - - - \*\* $p \leq 0,01$  - - - - -

Мы выявили статистически значимую положительную связь между копингом «разрешения проблем» и «высоким уровнем эмоционального интеллекта» ( $r=0,941$ ,  $p<0,01$ ), «средним уровнем эмоционального интеллекта» ( $r=0,601$ ,  $p<0,05$ ) и отрицательную связь с «низким уровнем эмоционального интеллекта» ( $r=-0,856$ ,  $p<0,01$ ). Прямая связь была выявлена между копингом «избегание» и «низким уровнем эмоционального интеллекта» ( $r=0,910$ ,  $p<0,01$ ), «средним уровнем эмоционального

интеллекта» ( $r=0,503$ ,  $p<0,05$ ) и отрицательную связь с «высоким уровнем эмоционального интеллекта» ( $r=-0,867$ ,  $p<0,01$ ). Также между копингом «поиск социальной поддержки» и «низким уровнем эмоционального интеллекта» ( $r=0,728$ ,  $p<0,01$ ) и «средним уровнем эмоционального интеллекта» ( $r=0,516$ ,  $p<0,05$ ).

Затем мы также изучили наличие и характер связей между копинг-стратегиями и компонентами эмоционального интеллекта.

Таблица 2.2.1.

Коэффициенты корреляции  $r$ -Пирсона показателей адаптивности копинга и компонентов эмоционального интеллекта

Компоненты эмоционального интеллекта	Копинг-стратегии поведения		
	Избегание	Поиск социальной поддержки	Разрешение проблем
ЭО			
УЭ		-0,302*	0,410*
СМ			0,321*
ЭА			0,307*
РЭ	-0,501**	-0,423**	0,429*
МЭИ	-0,288*		0,541**
ВЭИ	0,343*		
МП	-0,436**	-0,320*	0,456**
МУ	-0,521**		0,515**
ВП	0,394*		
ВУ	0,402*	-0,394**	
ВЭ		0,334*	

\*Примечание: ЭО – эмоциональная осведомлённость, УЭ – управление эмоциями, СМ – самомотивация, ЭА – эмпатия, РЭ – распознавание эмоций, МЭИ – межличностный интеллект, ВЭИ – внутриличностный интеллект, МП – понимание чужих эмоций, МУ – управление чужими эмоциями, ВП – понимание своих эмоций, ВУ – управление своими эмоциями, ВЭ – контроль экспрессии.

В ходе исследования мы выявили статистически значимую положительную связь копинга «разрешения проблем» с высоким уровнем «межличностного эмоционального интеллекта» ( $r=0,541$ ,  $p<0,01$ ), способности к «пониманию чужих эмоций» ( $r=0,456$ ,  $p<0,01$ ) и «управление эмоциями» ( $r=0,515$ ,  $p<0,01$ ), к «самомотивации» ( $r=0,321$ ,  $p<0,05$ ), «управление эмоциями» ( $r=0,410$ ,  $p<0,05$ ) и «распознавание эмоций» ( $r=0,429$ ,  $p<0,05$ ). Копинг «поиск социальной поддержки» оказался статистически положительно связан с высоким уровнем «контроля экспрессии» ( $r=0,334$ ,  $p<0,05$ ), отрицательно связан как с «управлением своих эмоций» ( $r = -0,394$ ,  $p<0,01$ ), так и с «пониманием чужих эмоций» ( $r=-0,320$ ,  $p<0,05$ ) и «распознаванием эмоций» ( $r=-0,423$ ,  $p<0,01$ ). Копинг-стратегия «избегание» оказалась статистически значимо позитивно связано как с «понимание своих эмоций» ( $r=0,394$ ,  $p<0,05$ ), так и с «управлением своих эмоций» ( $r=0,402$ ,  $p<0,05$ ), также и с «внутриличностным эмоциональным интеллектом» ( $r=0,343$ ,  $p<0,05$ ), но отрицательно связана со способностью к «пониманию чужих эмоций» ( $r=-0,436$ ,  $p<0,01$ ) и «управлению» ими ( $r=-0,521$ ,  $p<0,01$ ), «межличностным эмоциональным интеллектом» ( $r=-0,288$ ,  $p<0,05$ ) и с «распознаванием эмоций» ( $r=0,501$ ,  $p<0,01$ ).

Выбор копинга «разрешение проблем» зависит от возможности объективного анализа конкретной в данный момент проблемной задачи, ее значимости и сложности. Корреляционный анализ показывает, что неспособность к управлению собственными эмоциями и не понимание эмоций окружающих людей и не способность распознать у них эмоции, приводит к тому, что подростки чаще выбирают копинг поиска социальной поддержки. Осознание собственных переживаний и размышлений, умелое соотнесение их с аффективными проявлениями других людей способствуют

выработке оптимального поведения в стрессовой ситуации. А чем меньше уровень выраженности межличностного эмоционального интеллекта, тем меньше вероятность выбора оптимальных копингов. Высокие показатели по стратегии избегание говорит о значительном погружении подростков в эмоциональные переживания и неспособность к сосредоточенному и целенаправленному анализу ситуации. Это приводит к усилению эмоциональной составляющей копинга, к повышению контроля над своими высказываниями и чувствами, а, следовательно, к снижению эффективности совладающего поведения.

На основании полученных результатов, можно сделать вывод, что между копинг-стратегиями поведения подростков и компонентами эмоционального интеллекта существует связь.

Таким образом, на основании данного исследования мы можем сделать вывод, что, чем выше уровень эмоционального интеллекта, тем продуктивнее выбор копинг-стратегий подростков.

### **2.3. Программа тренинга развития эмоционального интеллекта у подростков**

#### **Пояснительная записка**

Копинг-стратегии являются составной частью совладающего поведения, под которым понимается целенаправленное социальное поведение, позволяющее человеку справиться с трудной жизненной ситуацией (или стрессом) способами, адекватными личностным особенностям или ситуации – через осознанные стратегии действий.

Эмоциональный интеллект играет существенную роль в наиболее распространенных типах продуктивных копинг-стратегий совладания со стрессом. Также важно отметить, что люди, обладающие высоким эмоциональным интеллектом, объективно реже сталкиваются с

критическими ситуациями. Это связано с тем, что они способны принимать более эффективные решения благодаря контролю собственных эмоций и управлению эмоциями других. Поэтому эмоциональный интеллект является фактором стрессоустойчивости, определяющим выбор и эффективность использования копинг-стратегий.

Для подростков с низким уровнем эмоционального интеллекта, была разработана специальная тренинговая программа.

**Цели программы:** развить способность диагностировать и преодолевать конфликты, возникающие в процессе общения с учителями, родителями, сверстниками; научить управлять, понимать и распознавать свои эмоции, а также чужие эмоций;

**Задачи программы:**

- 1) Формирование положительной мотивации участников;
- 2) Знакомство с основными эмоциональными состояниями и их признаками, расширение «эмоционального словаря»;
- 3) Развитие внутриличностного эмоционального интеллекта: способности осознавать и понимать свои эмоции; способности управлять своими эмоциями;
- 4) Развитие межличностного эмоционального интеллекта: способности осознавать и понимать эмоции других людей; способности влиять на эмоции других.

**Методы развития** эмоционального интеллекта: ролевые игры, арт-терапия, поведенческая терапия.

Для реализации программы тренинга нами предусмотрено 10 групповых занятий. Занятия будут проводиться 1 раз в неделю, продолжительностью 45 минут.

Таблица 2.3.1.

Тематическое планирование программы тренинга развития  
эмоционального интеллекта у подростков

Занятие	Содержание занятия
ЗАНЯТИЕ 1.	<p>Знакомство, объявление содержания программы, введение правил поведения</p> <p>Упражнение «Лучшее о себе»</p> <p>Цель: Позитивное самораскрытие участников, повышение самооценки и уважительного отношения к себе.</p> <p>Упражнение «Перечень эмоций»</p> <p>Цель: Изучение перечня основных эмоций</p> <p>Упражнение «Через пороги»</p> <p>Цель: Развитие доверия, тренировка умения управлять другим человеком и действовать по командам партнера</p> <p>Упражнение «Эмоциональная компетентность»</p> <p>Цель: Развитие способности понимать свои чувства и причины, их вызывающие.</p>
ЗАНЯТИЕ 2.	<p>Упражнение «Мои сильные стороны»</p> <p>Цель: Развитие способности уважать и принимать себя и свои поступки</p> <p>Упражнение «Эмоции удовольствия»</p> <p>Цель: Развитие способности распознавать эмоции удовольствия</p> <p>Упражнение «Тренировка эмоций»</p> <p>Цель: Тренировка выражения эмоций удовольствия</p>
ЗАНЯТИЕ 3.	<p>Упражнение «Упасть со стула»</p> <p>Цель: Тренировка смелости, решительности.</p> <p>Упражнение «Эмоции удивления и страха»</p> <p>Цель: Развитие способности распознавать эмоции удивления и страха</p> <p>Упражнение «Маска удивления»</p> <p>Цель: Тренировка выражения эмоции удивления, тренировка произвольной регуляции мимики.</p> <p>Упражнение «Многие боятся, а я не боюсь»</p> <p>Цель: Повышение уверенности в себе, изучение способов преодоления страха.</p>
ЗАНЯТИЕ 4.	<p>Упражнение «Застенчиво, уверенно, агрессивно»</p> <p>Цель: Тренировка разных стилей поведения</p> <p>Упражнение «Эмоции гнева»</p> <p>Цель: Развитие способности распознавать эмоции гнева</p> <p>Упражнение «Маска гнева»</p> <p>Цель: Тренировка выражения эмоции гнева, тренировка произвольной регуляции мимики.</p> <p>Упражнение «Мое настроение».</p> <p>Цель: развитие умения выражать свои чувства</p>



<p>ЗАНЯТИЕ 5.</p>	<p>Упражнение «Маска брюзги»</p> <p>Цель: Тренировка выражения эмоции, тренировка произвольной регуляции мимики.</p> <p>Упражнение «Эмоции отвращения и презрения»</p> <p>Цель: Развитие способности распознавать эмоции отвращения и презрения</p> <p>Упражнение «Тренировка эмоций»</p> <p>Цель: Тренировка выражения эмоций отвращения и презрения</p>
<p>ЗАНЯТИЕ 6.</p>	<p>Упражнение «Эмоции печали и горя»</p> <p>Цель: Развитие способности распознавать эмоции печали и горя</p> <p>Упражнение «Маска печали»</p> <p>Цель: Тренировка выражения эмоции печали, тренировка произвольной регуляции мимики.</p> <p>Упражнение «Тренировка эмоций»</p> <p>Цель: Тренировка выражения эмоций печали и горя</p> <p>Упражнение «Горе»</p> <p>Цель: Превращение фиксированной эмоциональной реакции в подвижный эмоциональный отклик</p>
<p>ЗАНЯТИЕ 7.</p>	<p>Упражнение «Стыд»</p> <p>Цель: Превращение фиксированной эмоциональной реакции в подвижный эмоциональный отклик</p> <p>Упражнение «Случай, за который мне стыдно до сих пор»</p> <p>Цель: Развитие способности понимать свои чувства и причины, их вызывающие.</p> <p>Упражнение «Тренировка эмоций»</p> <p>Цель: Тренировка выражения эмоций вины и стыда</p>
<p>ЗАНЯТИЕ 8.</p>	<p>Упражнение «Тренировка эмоций»</p> <p>Цель: Тренировка выражения эмоции обиды</p> <p>Упражнение «Невыраженная обида»</p> <p>Цель: Превращение фиксированной эмоциональной реакции в подвижный эмоциональный отклик</p> <p>Упражнение «Ослабление обиды»</p> <p>Цель: Развитие способности понимать себя и свои ожидания</p>

<p>ЗАНЯТИЕ 9.</p>	<p>Упражнение «Стыковка»</p> <p>Цель: Тренировка умения управлять другим человеком, а также самому подчиняться командам</p> <p>Упражнение «Назови эмоцию»</p> <p>Цель: Тренировка распознавания эмоций, специфики их проявления; тренировка распознавания выражений лиц.</p> <p>Упражнение «Моделирование эмоций»</p> <p>Цель: Изучение способов активизации эмоций; стратегий для перехода в ресурсные эмоциональные состояния</p>
<p>ЗАНЯТИЕ 10.</p>	<p>Ролевая игра «Бомбоубежище»</p> <p>Цель: тренировка умения управлять своим эмоциональным состоянием; отстаивать свои интересы, прибегая к различным способам влияния, а также навыков группового взаимодействия.</p> <p>Упражнение «В прозрачном шаре»</p> <p>Цель: Дистанцирования от источников переживаний, создание ощущения защищенности и безопасности Завершение программы. Обратная связь.</p>

Более подробное описание упражнений представлено в приложении 4.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследование проблемы копинг-стратегии поведения подростков с разным уровнем эмоционального интеллекта нам показало, что эмоциональный интеллект в подростковом возрасте остается стабильным на протяжении всего подросткового периода, а недостаток непосредственного межличностного общения, может способствовать выбору не продуктивных копинг-стратегий у подростков.

В подростковом возрасте мы увидели, что в эмоциональном интеллекте показатели межличностного и внутриличностного интеллекта представляют собой единство, но лучше развит межличностный интеллект. Это можно объяснить тем, что в подростковом возрасте ведущей является межличностная деятельность, что отвечает возрастной закономерности развития. Но в целом эмоциональный интеллект выражен на среднем уровне, а при анализе совладающего поведения у подростков, мы обнаружили что копинг-стратегии и эмоциональный интеллект тесно связаны.

Эмпирическая часть исследования показала, что выбор копинга разрешение проблем зависит от возможности объективного анализа конкретной в данный момент проблемной задачи, ее значимости и сложности. Корреляционный анализ также показал, что неспособность к управлению собственными эмоциями и не понимание эмоций окружающих людей и не способность распознать у них эмоции, приводит к тому, что подростки чаще выбирают копинг поиска социальной поддержки. Осознание собственных переживаний и размышлений, умелое соотнесение их с аффективными проявлениями других людей способствуют выработке оптимального поведения в стрессовой ситуации. А чем меньше уровень выраженности межличностного эмоционального интеллекта, тем меньше вероятность выбора оптимальных копингов. Высокие показатели по стратегии избегание говорит о значительном погружении подростков в эмоциональные переживания и неспособность к сосредоточенному и

целенаправленному анализу ситуации. Это приводит к усилению эмоциональной составляющей копинга, к повышению контроля над своими высказываниями и чувствами, а, следовательно, к снижению эффективности совладающего поведения.

Таким образом, подтвердилась гипотеза исследования о том, что копинг-стратегии поведения подростков будут связаны с такими компонентами эмоционального интеллекта как: межличностный и втуриличностый эмоциональный интеллект, понимание и управление чужими и своими эмоциями.

В завершении нашего исследования нами была разработана программа для школьного психолога по формированию эмоционального интеллекта в подростковом возрасте. При разработке, которой мы учитывали индивидуально-типологические особенности подросткового возраста.

Перспективы исследования: изучить гендерный аспект развития копинг-стратегии поведения с разным уровнем эмоционального интеллекта в подростковом возрасте и проследить динамику развития эмоционального интеллекта в старшем школьном возрасте.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Александрова А.А. Гендерный аспект в изучении эмоционального интеллекта у подростков / А.А. Александрова, Т.В. Гудкова // Молодой ученый. – 2013. – №5. – С. 617-622.
2. Андреева И.Н. Взаимосвязь социальной компетентности и эмоционального интеллекта у подростков // Женщина. Образование. Демократия: Материалы 5-й Междунар. междисциплинарной научно-практ. конф. 6-7 ноября 2002 г., г. Минск. Минск, 2003. С. 194-196.
3. Андреева И.Н. Гендерные различия в выраженности компонентов эмоционального интеллекта// Психологический журнал. -2008. – №1. – С. 39.
4. Андреева И.Н. Об истории развития понятия «эмоциональный интеллект» // Вопросы психологии. – 2008. – №5 – С. 83.
5. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена // Вопросы психологии. – 2006. – №3 – С.78-86.
6. Аракелов, Г.Г. Учителям и родителям о психологии подростка // Г.Г. Аракелов, Н.М. Жариков. – М.: Изд-во УРАО, 2006. – 163 с.
7. Багдасарова Н.А. Невербальные формы выражения эмоций в контексте разных культур: универсальное и национальное // Материалы межвузовского семинара по лингвострановедению. МГИМОИД РФ, 2006. – МГИМО-Университет, 2006.
8. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. Психология развития: хрестоматия/под ред. А.К. Болотовой, О.Н. Молчановой. – М.: Омега-Л, 2015.
9. Березовская Т.П. Психологические особенности эмоционального интеллекта старшеклассников / Т.П. Березовская // Когнитивная психология – Минск: БГПУ -2006. – С. 16 – 20.
12. Бхарвани Г. Эмоциональный интеллект. Тренинг «секретного интеллекта», который даёт эффективность в любом деле. СПб: ПраймЕВРОЗНАК, 2009. – 218 с.

13. Бодров В.А. Когнитивные процессы и психологический стресс // Психологический журнал. – 1996. – № 4. – С. 64-74.
14. Вилюнас В. Психология эмоций: Хрестоматия / автор-составитель В. Вилюнас. СПб: Питер, 2004. – 279 с.
15. Выготский Л.С. Психология развития человека //Л.С. Выготский. – М.: Изд-во Смысл, 2005. – 136 с.
16. Гаврилова Т.П. Личностные трудности и проблемы подростков. / Т.П. Гаврилова // Психологическая наука и образование – 2007. – №3. – С. 104-109.
17. Василюк Ф.Е. Типология переживания различных критических ситуаций // Психологический журнал. – 1995. – № 5. – С. 104-114.
18. Гоулман Д. Деструктивные эмоции // Пер. с англ. О.Г. Белошеев. Мн., ООО «Попурри», 2005. – 672 с.
19. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект М.: АСТ, 2008. – 478 с.
20. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / ДэниелГоулман, Ричард Бояцис, Энни Макки; Пер. с англ. М.: Альпина Бизнес Букс, 2005. – 300 с.
21. Грецов А.Г. Жизненные проблемы современных подростков // Философские и духовные проблемы науки и общества / Под ред. А.В. Цыба, А.Ю. Азбея. СПб.: СПбГУ., 2002. – с. 179-184.
22. Грецов А.Г. Подростковые проблемы и их некоторые психологические предпосылки // Личность. Образование. Общество. Материалы III Международной научно-практической конференции. СПб.: ЛОИРО, 2000. – с. 232-234.
23. Давыдова Ю.В. Особенности эмоционального интеллекта подростков// Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. 2012. № 2. С. 92-100.
24. Деревянко С.П. Эмоциональный интеллект: проблемы категориальности// Психология в современном информационном

пространстве: материалы международной научной конференции / Смол, гос. ун-т. Смоленск: Изд-во СмолГУ, 2007. – Ч. 1. – С. 108-112.

25. Джордани Э., Ласкони Т., Боскато Г. Подростки: жгучие вопросы. 1 дома, в школе, с друзьями. – Гатчина: 2001. – 128 с.

26. Иванова Е.С. Особенности эмоционального интеллекта в подростковом возрасте. Каковы эмоциональные особенности подросткового возраста / Е.С. Иванова // Эксперимент и инновации в школе – 2011 № 6 – С. 37-41.

30. Камышникова Л.Д. Структура эмоционального интеллекта в контексте социальных ситуаций / Л.Д. Камышникова; Институт психологии Российской академии наук. – Москва, 2012. – 22 с.

31. Исаева Е.Р. Копинг-поведение: анализ возрастных и гендерных различий на примере российской популяции // Вестник Томского, 2014. – 581 с.

32. Крейдлин Г.Е. Невербальная семиотика: [Язык тела и естественный язык] / Г.Е. Крейдлин. – М.: Новое литературное обозрение, 2004. – 581 с.

33. Кравченко А.И. Родителям о подростках (и подросткам о родителях). Книга для семейного чтения. М.: 2002. – 318 с.

34. Крайг Г. Психология развития. СПб.: 2000. – 992 с.

35. Коломинский Я.Л. Психология личных взаимоотношений в детском коллективе. Очерк социальной психологии школьного класса. – СПб.: Издательство «Питер», 2000. – 416 с.

36. Кулаков С.А. На приеме у психолога подросток: Пособие для практических психологов. – СПб.: 2001. – 350 с.

37. Купрене Е.В. Современное состояние и методы копинг-стратегий в психологии // Среднее профессиональное образование. – 2011. – № 5. – С. 70-71.

38. Лапкина Е.В. Совладающее поведение, жизнестойкость и жизнеспособность личности: связь понятий, функций // Вестник

Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика, Психология. – 2015. – № 4. – С. 132.

39. Ласкони Т. Подростки перед зеркалом: маленькие и большие проблемы сегодняшней молодежи. Гатчина: 2002. – 90 с.

40. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. 2006. №4. С. 3-22.

41. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект. Теория, измерение, исследования / Под ред. Д.В. Ушакова, Д.В. Люсина. М., 2004. – 176 с.

42. Лунева О.В. История исследования социального интеллекта // Человеческий потенциал – 2008. – №4 – С. 177-182.

43. Майер Д. Эмоциональный интеллект / Д. Майер, П. Сэловея, Д.Карузо, – М.: Институт психологии РАН, 2010. – 176 с.

44. Манойлова М.А. Акмеологическое развитие эмоционального интеллекта учителей и учащихся. – Псков: ГТГПИ, 2004. – 60 с.

45. Мешалевская С.В. Соотношение социального интеллекта и защитных механизмов в структуре личности подростков / С.В. Мешалевская // Ученые записки Российского государственного социального университета - 2011. – № 7. – С. 128 – 132.

46. Петровская А.С. Эмоциональный интеллект как детерминанта результативных параметров и процессуальных характеристик управленческой деятельности / А.В. Петровская. – Ярославль: ЯрГУ им. П.Г. Демидова, 2007. – 27 с.

47. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб.: 2010. – 624 с.

48. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии. – СПб. 2013. – 350 с.



49. Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. – 176 с.

50. Степанов И.С. Взаимосвязь эмоционального интеллекта личности и гендерной идентичности личности // Известия Российского государственного педагогического университета имени А.И.Герцена.12 (88). СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008.

51. Фурманов, И.А. Психология общения в учебно-познавательном процессе/ И.А. Фурманов А.А. Аладьин Е.М. Амешко. – Минск: Психология, 2005. – 189 с.

52. Экман П. Психология эмоций / П. Экман. – СПб.: Питер, 2014. – 240 с.

53. Юсупова Г.В. Состав и измерение эмоциональной компетентности / Г.В. Юсупова; Татарский государственный гуманитарно-педагогический университет. – Казань, 2006. – 18 с.

54. Юнг К. Г. Психологические типы / К.Г. Юнг. – СПб.: Азбука, 2001. – 288 с.