

Министерство образования и науки РФ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего  
образования  
Южно-уральский государственный университет  
(национальный исследовательский университет)  
Институт социально-гуманитарных наук  
Факультет психологии  
Кафедра «Общая психология, психодиагностика  
и психологическое консультирование»

Рецензент, канд.психол.н.,  
Доцент кафедры ПР и ВК  
\_\_\_\_\_ А.А. Шевченко  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ  
Заведующий кафедрой ОП,  
канд.психол.н., доцент  
\_\_\_\_\_ С.В.Морозова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

**СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ У СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМИ  
ПРЕДСТАВЛЕНИЯМИ О СЕМЬЕ  
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ  
ЮУРГУ–37.03.01.2018.469.ПЗ ВКР**

Руководитель проекта  
к. психол.н., доцент  
\_\_\_\_\_ Ю.Л. Деменьшина  
\_\_\_\_\_ 2018 г.

Автор проекта  
студент группы СГ-469  
\_\_\_\_\_ И.В. Елагина  
\_\_\_\_\_ 2018 г.

Нормоконтролер  
\_\_\_\_\_ Л.А. Донцова  
\_\_\_\_\_ 2018 г.

Челябинск, 2018

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА 1 ОБЗОР ОСНОВНЫХ КОНЦЕПЦИЙ, СВЯЗАННЫХ С СОВЛАДАЮЩИМ ПОВЕДЕНИЕМ У СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМИ ПРЕДСТАВЛЕНИЯМИ О СЕМЬЕ</b>	
1.1. Понятие совладающего поведения с точки зрения зарубежной и отечественной психологии .....	5
1.2. Защитные механизмы, как предпосылки совладающего поведения .....	11
1.3. Совладающее поведение и саморегуляция как фактор адаптации к стрессу	16
1.4. Исследование образа и структуры семьи .....	20
1.5. Влияние родительской семьи на совладающее поведение .....	24
<b>ГЛАВА 2 ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ</b>	
2.1. Цели и задачи исследования .....	28
2.2. Методы и методики исследования .....	29
2.3. Методы математической обработки данных.....	32
<b>ГЛАВА 3 АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У МОЛОДЕЖИ С РАЗНЫМИ ПРЕДСТАВЛЕНИЯМИ О СЕМЬЕ</b>	
3.1. Изучение различий совладающего поведения в полных и неполных семьях .....	33
3.2. Изучения различий совладающего поведения при положительном и негативном отношении к образу семьи .....	34
3.3. Выявление взаимосвязи между копинг-стратегиями, уровнем саморегуляции и защитными механизмами у студентов с разными представлениями о семье .....	37
<b>ВЫВОДЫ</b> .....	49
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	51
<b>БИблиОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b> .....	53
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	57

## ВВЕДЕНИЕ

*Актуальность темы исследования.* В настоящее время исследования, посвященные изучению проблемы влияния образа и структуры родительской семьи на формирование совладающего поведения личности, становятся наиболее актуальными в научном сообществе.

В наибольшей степени заметна тенденция исследования направленная именно на анализ влияния структуры семьи на совладение со стрессом, и лишь немного исследований уделяется собственно отношениям в семье.

Также больше внимания в современных публикациях уделяется детскому возрасту, когда значение влияния семьи на ребенка велико. При этом малоизученным остается роль представлений о родительской семье на молодежь, так как полагается, что влияние родителей становится косвенным. Но необходимо учитывать, что данная группа подвержена стрессу в связи с новым периодом в их жизни, такой, как учеба, работа, либо переезд от родных и вынуждена адаптироваться с помощью сформированных ранее защитных стратегий и механизмов, полученных в той среде, в которой они выросли.

Психологический стресс является особым психическим состоянием, который характеризуется экстремальным воздействием на человека. Вопросы о том, как люди реагируют на критическую ситуацию и как можно эффективно преодолевать стрессовые воздействия, остаются главными в психологии совладающего поведения. Рассмотрев полную картину образа семьи в сравнении полных и неполных семьях, мы можем попытаться ответить на ключевые вопросы. Потому что отличительной чертой данных семей является климат, который влияет на формирование ресурсов копинга.

Поэтому следует понимать специфику образа семьи и многогранность совладающего поведения в жизни индивида, и особенности его проявления в различных ситуациях.

*Цель исследования:* изучить представления о родительской семье в функционировании совладающего поведения у молодежи 18-21 года.

В соответствии с целью были поставлены **задачи:**

- 1) изучить различия в совладающем поведении в полных и неполных семьях;
- 2) изучить различия в совладающем поведении при положительном и негативном отношении к образу семьи;
- 3) выявить взаимосвязи между копинг-стратегиями, уровнем саморегуляции и защитными механизмами у студентов с разными представлениями о семье.

**Объект исследования:** совладающее поведение.

**Предмет исследования:** особенности совладающего поведения у студентов 18-21 года в зависимости от структуры семьи и представлений о ней.

**Выборка:** В исследовании принимали участие 100 человек в возрасте от 18 до 21 года. Все испытуемые являются студентами различных факультетов ЮурГУ. Для анализа различий в функционировании совладающего поведения половину выборки (50 человек) составили люди из неполных семей.

**Методы исследования:** методика «Незавершенные предложения», опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой, опросник «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчик, Х. Келлерман и Х. Р. Конте, методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» Н.С. Эндлера и Д.А. Паркера, специально разработанная анкета.

**Методы математической обработки данных:** критерий Колмагоров-Смирнов, U – критерий Манна-Уитни, коэффициент корреляции Спирмена.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, 3-х глав, выводов, заключения, библиографического списка. В тексте работы имеются 11 таблиц. Общий объем работы 56 страниц.

# **ГЛАВА 1 ОБЗОР ОСНОВНЫХ КОНЦЕПЦИЙ, СВЯЗАННЫХ С СОВЛАДАЮЩИМ ПОВЕДЕНИЕМ У СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМИ ПРЕДСТАВЛЕНИЯМИ О СЕМЬЕ**

## **1.1. Понятие совладающего поведения с точки зрения зарубежной и отечественной психологии**

История изучения понятия совладающего поведения началась в 1940-е гг. XX века с исследований Г. Гартмана. Впоследствии исследования совладающего поведения стали наиболее востребованными в 1960–1980-е гг.: впервые термин копинг или совладающее поведение в психологической литературе был упомянут в 1962 году Л. Мэрфи, которая изучала, как дети преодолевают стресс в период кризисов развития. Но четыре года спустя Р. Лазарус в книге «Психологический стресс и процесс совладания с ним» ввел термин копинг. Он говорил о том, что копинг – это стремление индивида к решению проблем, если требования среды имеют огромное значение и активируют его адаптивные возможности. В дальнейшем в современной психологии было выделено три подхода к изучению данного термина: диспозиционный, интегративный и ситуационный [20, 41].

В диспозиционном подходе в основе лежит психоаналитическая модель З.Фрейда. В данном контексте совладающее поведение понимается как способ психологической защиты для снятия напряжения. Копинг и психологическая защита функционируют на основании одинаковых эго-процессов, но при этом копинги предполагают включение когнитивных, моральных, мотивационных структур личности, а когда личность неспособна к адекватному преодолению проблем, включаются механизмы психологических защит. Представители диспозиционного подхода обращают внимание на особые личностные качества человека и считают, что особенности личности выступают как предикторы совладания со стрессом и их взаимосвязь с эффективными и неэффективными стилями копинга.

При этом необходимо пояснить, что в современной психологии некоторые исследователи сводят понятия защитных механизмов и совладающего поведения

к единому целому, считая, что они обозначают одно и то же. Другие же разделяют данные понятия, полагая, что механизмы психологических защит это скорее бессознательный процесс, когда совладающее поведение предполагает осознанность.

Сторонники интегративного подхода А. Биллингс и Р.Мосс полагали, что в личности человека присутствуют набор определенных черт, которые отвечают за регуляцию своих действий. Авторы считали, что набор психических черт человека побуждает реагировать его на стресс определенным образом, определяя стиль поведения в конкретной ситуации. Предполагалось, что данные психологические черты практически неизменны, и реакцию человека на стресс можно предсказать.

В центре ситуационного подхода, представителями которого являются Ричард Лазарус и Сьюзен Фолкман, личность и ситуация могут в равной степени занимать лидирующее положение и определять специфику совладающего поведения личности. Они говорили о том, что важно учитывать не только особенности личности, но и собственно стрессовую ситуацию, так как они представляют интегративный процесс в ходе которого рождается определенный стиль поведения [18, 20, 41].

Также согласно данному подходу совладание разделено на несколько этапов и имеет две составляющие: когнитивные и поведенческие усилия личности, которые для преодоления трудностей объединяются между собой. Когнитивной составляющей присуща первичная и вторичная оценка. И на первом этапе процесса совладания она дает возможность оценить степень угрозы. На данной стадии человек принимает решение, нужно ли реагировать на ситуацию, либо же следует отнести ее к обычным изменениям. Второй этап представляет вторичную оценку, где происходит определение стиля поведения, который используется для разрешения ситуации. На третьей стадии выступает поведенческая составляющая, то есть выработка механизмов по преодолению стресса. При этом Р. Лазарус выделял и четвертый этап, где происходит когнитивная переоценка значимости

ситуации для личности, постановка новых целей и задач по разрешению проблем [24].

Коэн и Р. Лазарус выделяют пять основных задач копинга:

- 1) минимизация негативных воздействий обстоятельств и повышение возможностей восстановления активности;
- 2) терпение, приспособление или изменение жизненной ситуации;
- 3) поддержание положительного образа Я;
- 4) поддержание эмоционального равновесия;
- 5) сохранение достаточно тесных взаимосвязей с другими людьми.

На основании выделенных задач, успешность совладания зависит от их решения.

Шелли Тейлор выделяет следующие критерии успешности совладания:

- 1) снижение физиологического и психологического напряжения;
- 2) появление возможности восстановить дострессовый уровень активности;
- 3) защита от дистресса.

Также об эффективности копинга свидетельствует длительность позитивных последствий совладания [32].

В отечественной психологии совладающее поведение рассматривали с точки зрения субъектно-деятельностного подхода. Здесь самым главным считалось раскрыть способность человека к самоопределению, саморегуляции, саморазвитию.

Т.Л. Крюкова понимает способность к совладанию, как критерий субъекта, а совладающее поведение, как поведение субъекта и полагает, что человек использует механизмы совладания сознательно и целенаправленно. Совладающее поведение определяет как осознанные действия и способы субъекта, обусловленные личностными особенностями и ситуацией, дающие возможность справиться со стрессом [17].

Другой точки зрения придерживается Т.В. Корнилова, предполагая, что совладающее поведение индивида включает в себя не только осознанные

процессы постановки целей, но и неосознаваемые компоненты влияния личностных предпочтений и мотивационных иерархий личности [15, 16].

В целом, сторонники отечественного подхода опираются на теории многоуровневой системы организации и множественной детерминации психического развития. Личность является особой регуляторной системой, обеспечивающей овладение своим поведением и развитием. И по мере усложнения активности развиваются уровни регуляции. Таким образом, в субъект совладающего поведения входит способность к саморегуляции и самоорганизации [30].

Главный вопрос, почему одни люди эффективно преодолевают стрессовые воздействия, а другие же с трудом переживают данные условия, до сих пор исследуется в современной психологии. Поэтому одним из важнейших понятий преодолевающего поведения является понятие ресурса. Данный термин многими авторами употребляется как синоним саморегуляции и потенциала [19].

Ресурс понимается, как совокупность средств, возможностей, ценностей, которые имеются в наличии у индивида для использования при необходимости. Ресурсы совладания актуализируются человеком, когда они оцениваются данным субъектом, как способствующие продуктивному уменьшению негативных переживаний при условиях стресса [7].

Выделенные критерии эффективности ресурсов:

1) лучшее понимание ситуации и своего поведения в ней. Прежде всего, когнитивные и личностные особенности, опыт дают возможность индивиду в большей степени лучше интерпретировать трудную ситуацию и планировать свое поведение;

2) улучшение эмоционального состояния. Стресс всегда вызывает у человека переживание рассогласования, противоречия. Чтобы справиться с конфликтом, именно ресурсы помогают нормализовать эмоциональное состояние, снизить отрицательное воздействие.

3) укрепление Я-концепции и позитивного образа Я. Использование правильных ресурсов способствуют возникновению уверенности в себе и в своих силах;

4) поддержание тесных контактов с другими людьми. Человек существо социальное, он развивается в процессе социализации. Ресурсы способствуют развитию субъекта. Также часто отношения выступают, как стратегии совладания.

Совладающее поведение включает в себя *стратегии совладания*. Стратегии основываются на осознаваемых усилиях и конкретных действиях индивида для контроля эмоционального и интеллектуального напряжения, чтобы оптимально адаптироваться к трудной ситуации.

В основном, большинство стратегий построено на основе двух типов совладания С.Фолкмана и Р. Лазаруса: проблемно-ориентированное и эмоционально-ориентированное. Выделяют три базовых стиля [18]:

1) проблемно-ориентированный стиль, когда индивид анализирует произошедшее, ищет дополнительную информацию о проблеме, обращается за помощью к другим;

2) эмоционально-ориентированный стиль, когда человек погружается в собственные переживания и вовлекает других;

3) избегание – это уход от проблемы, игнорирование.

Р. Лазарус и С. Фолкман выделяют восемь основных копинг-стратегий:

1) проблемно-ориентированный стиль, где человек анализирует ситуацию, ищет информацию;

2) самоконтроль, когда индивид контролирует свои эмоции и действия;

3) принятие ответственности, индивид осознает свою роль в возникновении проблемы и пытается справиться с ней;

4) положительная переоценка, усилия индивида направлены на поиск достоинств данного положения дел;

5) социальная поддержка, обращение за помощью к окружающим;

6) дистанцирование, усилия отделиться от ситуации путем уменьшения ее значимости;

7) избегание, усилия направленные на уход от проблемы;

8) конфронтационный копинг, враждебные усилия для изменения ситуации [32].

Э. Хейм выделяет три сферы психики, где происходит реализация копинг-стратегий: когнитивная, эмоциональная и поведенческая. В основе лежат три копинг-стратегии: адаптивные, частично адаптивные и неадаптивные.

Э. Коплик рассматривал только когнитивные стратегии совладания: стратегия поиска информации и стратегия закрытости от информации.

Э. Фрейденберг выделил восемнадцать стратегий. Основой для классификации является эффективность.

Х. Вебер полагал, что предназначение совладающего поведения состоит в том, чтобы лучше адаптировать человека к ситуации, помогая ослабить ее требования. Поэтому в своей классификации сделал акцент на психологическом преодолении и разделил стратегии на 8 видов:

- 1) реальное решение проблемы;
- 2) поиск социальной поддержки;
- 3) перетолкование ситуации в свою пользу;
- 4) защита и отвержение проблем;
- 5) уклонение и избегание;
- 6) сострадание к самому себе;
- 7) понижение самооценки;
- 8) эмоциональная экспрессия.

Л.И. Анцыферова предлагает свою классификацию стратегий:

1) преобразующие стратегии совладания (характеризуется принятием решения о возможности позитивного изменения трудной ситуации, формулирование ее как проблемы, определение целей, наметка плана решения, способов достижения цели);

2) приемы приспособления (характеризуется изменением собственных характеристик и отношений к ситуации: «позитивное истолкование» или придание нейтрального смысла ситуации);

3) вспомогательные приемы самосохранения в ситуациях трудностей и несчастий (характеризуется использованием «техник» борьбы с эмоциональными нарушениями – психологический уход или бегство) [4–6] .

Следовательно, совладающее поведение, это, прежде всего способ поддержания индивидом психосоциальной адаптации в период стресса, где самой главной задачей является поддержание благополучия личности, а функцией является редуцирование стресса.

### **1.2. Защитные механизмы, как предпосылки совладающего поведения**

Первым, кто заговорил о психологических защитах, был З. Фрейд. Он считал, что поведение человека не всегда контролируется разумом, в данном случае поведение в большей степени зависит от бессознательного.

Также необходимо пояснить, что термины «психологическая защита» и «защитные механизмы» не тождественны. Психологическая защита это общее состояние, где психика индивида находится в безопасности, а процессы развития личности менее подвержены негативным воздействиям окружающей среды. Защитные механизмы выполняют функцию «буфера» от негативных факторов окружающей среды и не позволяют разрушить психику человека, его структуру личности. Защитные механизмы являются инструментом развития психологических защит [35].

В данный момент исследование защитных механизмов остается одним из актуальных проблем в современной психологии. При этом многие ученые стараются придерживаться изначального понимания данного термина и не меняют представлений в предложенных определениях.

Итак, смысл термина защитные механизмы заключается в сохранении целостности личности, а также помощи в разрешении конфликта с ситуацией.

Рассмотрим, понятия совладающее поведение и защитные механизмы и их соотношению друг к другу.

Преодолевающее поведение человека в рамках психодинамического подхода изучалась мало. По мнению исследователей, индивид использует механизмы самостоятельно для адаптации. Последователи З. Фрейда, Дж. Вайлент и Н. Хаан считали, что механизмы при определенных условиях играют роль адаптивной функции [42].

Сам З. Фрейд не выделял понятие адаптация, именно как отдельный процесс в жизни индивида. Но при анализе его работ можно заметить воззрения насчет адаптивности защитных механизмов. Он говорил о том, что действие защитных механизмов может выступать, как прохождение адаптации к трудной среде, но все же считал, что использование защит человеком, приводит к неврозам [35].

Новое внесли при изучении защитных механизмов динамический и структурный подход. Сторонники подходов понимали психику, как динамическую систему, а защитные механизмы, как барьер, который возникает в результате возникшего конфликта со средой.

Представитель динамического подхода В. Райх, основатель телесно-ориентированной терапии изучая защитные механизмы, выделил явление «постоянная защита». Он решил рассмотреть действия механизмов не только во внутреннем мире человека, но и в телесном проявлении. В своей концепции В. Райх раскрыл, что скованность, однотипность движений, постоянная улыбка и тд., все это является остатками сильных механизмов в прошлом.

Наиболее ярким представителем динамического подхода является Э. Эриксон. В своей теории «Эго-идентичности» он описал восемь стадий развития Эго. Как и в работах З. Фрейда и А. Фрейд, он говорит о том, что в каждой стадии есть конфликты, способы их разрешения для гармонизации личности. Именно из его работы возникла идея о развитии механизмов в силу возрастных особенностей. Также данную идею поддерживали Дж. Вайлент и Н. Хаан [17].

Представитель гуманистической психологии К. Роджерс полагал, что человек утрачивает свою жизненную энергию, если использует защитные механизмы. По его мнению, чаще всего индивид прибегает к ним, потому что не способен в данный момент адекватно оценить свои силы и реальную ситуацию. А если человек сможет отказаться от защитных механизмов, то это приведет к усилению адаптивных возможностей [26].

Все представленные подходы в какой-то степени говорят о том, что защитные механизмы это средство борьбы с агрессивным миром, но значимость для индивида в ходе взросления меняется. С возрастом человек использует более зрелые защитные механизмы. Однако среда предлагает разные варианты жизненных ситуаций и человеку сложно адаптироваться мгновенно, поэтому он может продолжать использовать и незрелые механизмы.

Во многих концепциях защитные механизмы разделяют на уровни. Наиболее популярными в рамках данного направления можно выделить теории Р. Валерстайна, Дж. Вайлента, Н. Хемермана, Н.А. Конте.

Дж. Вайлент изучая механизмы, провел лонгитюдное исследование и выделил восемнадцать видов таких защит, затем разбил их на четыре группы, подчеркивающие значимость каждого механизма в определенный период развития и особенности его функционирования при разрешении различных проблем. Классификация защитных механизмов представлена в ниже приведенной таблице 1.

На первом уровне простые механизмы отрицание и искажение. Они возникают до пяти лет. При этом могут учувствовать и у взрослых в мечтах и фантазиях.

На втором уровне механизмы распространены в подростковом возрасте, также являются незрелыми.

На третьем уровне расположены перемещение и диспозиция. Они встречаются у здоровых людей от детства до старости. Данные механизмы изменяют чувства, инстинктивные переживания и проявляются, как отдельные причуды или невротические зависимости.

## Иерархическая классификация защит и свойственных им способов коррекции

Дж. Вейлланта

Классификация защит				
Уровень	Механизмы	Разновидности	Характерные проявления	Коррекция
1	Психотические механизмы	– иллюзорная проекция – отрицание внешней реальности – искажение реальности	Вплетена в мечты и фантазии взрослых	В результате принятия существующей реальности
2	Инфантильные механизмы	– проекция чувств – шизоидное фантазирование – ипохондрия – пассивно-агрессивное поведение – компульсивное поведение	Для взрослых с нарушениями характера	В результате освоения навыков создания близких и благоприятных взаимоотношений с окружающими
3	Невротические механизмы	– интеллектуализация – репрессия – перенос чувств – наигранное поведение – разотождествление, или невротическое отрицание	Для здоровых людей в возрасте от 3 до 90 лет при острых стрессовых состояниях	В ходе психотерапии
4	Зрелые механизмы	– альтруизм – юмор – подавление импульсов – антиципация худшего – сублимация	Своеобразный способ интеграции реальности.	В результате адекватного поведения

На четвертом уровне находятся зрелые механизмы, например юмор, угнетение, сублимация, ожидание. Данные механизмы присутствуют у индивида от юности до старости и приводят к адаптации в большей степени, чем из других групп [42].

В отечественной психологии исследования начались позже, чем в зарубежной. Первым стал Ф.Б. Бассин. Он категорично относился к идеям психоанализа и полагал, что защитные механизмы – это система установок, основная задача которых состоит в помощи нейтрализовать эмоциональные нарушения вследствие пережитой индивидом травмы [8].

Д.А. Леонтьев говорил о том, что психологическая защита – система регуляторных механизмов в психике, которые направлены на устранение или сведение к минимуму негативных, травмирующих личность переживаний, сопряженных с внутренними или внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта.

Р.М. Грановская считала, что защитные механизмы являются системой ограждающей наше сознание от той информации, которая нарушает внутреннее равновесие человека [11].

А.В. Котенева выделила следующие особенности психологических защит:

- 1) всегда связаны с ситуацией конфликта
- 2) оказание помощи в разнообразных конфликтах при защите личности
- 3) предотвращение дезорганизации личности и сохранение ее изначальных представлений о мире.

Такие ученые как Б.В. Зейгарник, Е.Т. Соколова, В.К. Мягер, Е.С Романова считали, что защитные механизмы являются повседневным явлением, взаимодействующим с механизмами человеческого сознания [21].

По мнению Б.В. Зейгарник данные защиты, проявляясь на уровне бессознательного, могут приводить к искажению реальности в представлении индивида.

Кратко рассмотрев защитные механизмы в отечественной психологии, мы видим, что многие исследователи придерживаются мнения о разрушительной силе данных механизмов. Они не совершенны и приводят к разрушениям в жизни человека. В данном случае это можно объяснить тем, что психика сначала старается сохранить прежде всего целостность своего Я и не подвергать его

изменениям. Также главной особенностью защитных механизмов является кратковременность и ситуативность. Они выступают как средства разрешения проблем, но в то же время их специфика не дает возможности разрешить конфликт полностью.

В психологии совладающее поведение и защитные механизмы рассматриваются неоднозначно.

Одни представители полагают, что это два совершенно разных понятия. Главное их отличие заключается, прежде всего, в том, что защитные механизмы исходят из бессознательных процессов, а совладающее поведение осознается человеком при взаимодействии с обществом.

Другие же полагают, что это понятия обозначают одно явление.

Такое отношение к понятиям происходит от понимания природы данных явлений.

Формирование защитных механизмов и совладающего поведения образуют стиль поведения индивида при решении трудной ситуации. Оба феномена определяют адаптацию человека в условиях стресса.

### **1.3. Совладающее поведение и саморегуляция как фактор адаптации к стрессу**

Термин саморегуляция пришел в психологию из физиологии и связан с такими понятиями, как равновесие, норма, гомеостаз и адаптация.

Впервые К. Бернар обратил внимание на то, что постоянство внутренней среды организма помогает противостоять различным колебаниям условий внешней среды.

Идеи К. Бернара получили свое развитие в работах И.М. Сеченова и Ч. Шеррингтона. Они полагали, что саморегуляция связана с сознанием человека и не нуждается в наличии особого психического образования. Процесс саморегуляции происходит благодаря работе определенных нервных центров, связанных с сознательным отражением. Ч. Шеррингтон полагал, что механизмы сознания управляют реакциями рефлекторных дуг [38].

В дальнейшем И.П. Павлов выдвинул идею о том, что человек – это саморегулирующаяся система, которая сама себя направляет, совершенствует и поддерживает. П.К. Анохин в своей теории функциональных систем развил данное положение и представил функциональные системы, как саморегулирующиеся и динамические организации, взаимодействие которых носят приспособительный характер, и позволяет достигнуть полезных результатов организму [3].

Л.С. Выготский обращал внимание на то, что психика человека, участвует в регуляции поведения и в отличие от животных, она отличается высшими формами активного приспособления к природе [9].

Со временем исследователи стали изучать саморегуляцию с психологической точки зрения, где в данном контексте уделялось внимание сознательному управлению человеком собственными действиями и поведением. Саморегуляция включает в себя самоконтроль, волевые усилия, планирование действий и поступков [10].

Позже исследователи в современной психологии приняли считать саморегуляцию, как сложную деятельность индивида, в которой есть осознаваемые и неосознаваемые феномены. Существенный вклад в решение проблемы психической саморегуляции внесли такие ученые, как А.Ф. Лазурский, М.Я. Басов, В.Н. Мясищев, Б.Г. Ананьев и др.

М.Я. Басов считал, что саморегуляцию необходимо рассматривать в двух аспектах: с общей установкой личности и направлением ее активности; со структурой процесса и способов ее организации [12].

В.К. Калинин выделил понятие произвольная регуляция. По его мнению, это состояние оптимальной мобилизованности организма и активности, концентрация этой активности, которое опосредовано целями и мотивами предметной деятельности. А саморегуляция, как проявление самосубъектных отношений, то есть активность, направленная на саму себя.

Согласно позиции В.И. Моросановой, О.А. Конопкина, А.К. Осницкого саморегуляция является процессом инициации и выдвижения субъектом целей своей активности и управлением достижения этих целей. Предметом саморегуляции выступают интегративные психические явления и процессы, обеспечивающие самоорганизацию различных видов психической активности человека, целостность его индивидуальности и личности. Механизмы саморегуляции анализируют в рамках индивидуальных стилей регуляции, реализации разных форм произвольной активности и деятельности, регуляции психических состояний и возрастных аспектов ее становления [22–23].

Николаева В.В. отмечает, что разные авторы выделяют различные уровни саморегуляции:

1) уровень психологической саморегуляции, способствующий поддержанию оптимальной психической активности, необходимой для успешного выполнения деятельности. Этот уровень выделяет исследователь К. А. Абульханова-Славская;

2) операционально-технический уровень регуляции отвечает за организацию и коррекцию действий субъекта. (Конопкин О.А.);

3) личностно-мотивационный уровень саморегуляции, позволяющий осознавать мотивы своей деятельности и управлять мотивационно-потребностной сферой. (Братусь Б.С., Василюк Ф.Е., Зейгарник Б.В.)

Б.В. Зейгарник говорит о том, что саморегуляция является сознательным процессом, который направлен на управление своим поведением. Выделяет два уровня:

1) операционально-технический, связанный с сознательной организацией действия с помощью средств оптимизации;

2) мотивационный, на котором организуется общая направленность деятельности с помощью управления мотивационно-потребностной сферой.

В рамках мотивационного уровня саморегуляции можно выделить две ее формы: саморегуляция как волевое поведение, протекающая в условиях мотивационного конфликта и саморегуляция, направленная на гармонизацию

мотивационной сферы, устранение внутренних конфликтов и противоречий на основе сознательной перестройки и порождения новых смыслов.

Вторая форма саморегуляции эффективна в критических ситуациях, когда достижение целей и осуществление жизненно важных для личности целей и мотивов в силу объективных причин становится невозможным, и является составляющей деятельности переживания. Процесс переживания – особая внутренняя деятельность по смыслопорождению, актуализирующаяся в критических ситуациях [40].

Механизмами личностно-мотивационного уровня саморегуляции, которые являются наиболее эффективными в критической ситуации являются рефлексия и смысловое связывание [12].

Рефлексия помогает человеку посмотреть на себя и проанализировать себя объективно, сопоставить различные события собственной жизни, осознать смысл своей жизни. Она фиксирует процесс деятельности и делает возможным осознанное воздействие на этот процесс. В отличие от неосознаваемых форм саморегуляции, например защитных механизмов, рефлексия – это способ саморазвития личности.

Смысловое связывание формирует новый смысл путем связывания нейтрального содержания с мотивационно-смысловой сферой личности через эмоциональное насыщение.

А.К. Осницкий также разделяет личностную и деятельностную саморегуляцию. Где личностная понимается, как определение и коррекция своих позиций, придание определенного смысла деятельности. Деятельностная представляет собой предметные преобразования и преобразования прилагаемых усилий.

Условия стресса предъявляют повышенные требования к саморегуляции и совладающему поведению человека. Поэтому для успешного разрешения конфликта может быть задействован личностный либо деятельностный уровень

саморегуляции. Но эффективность будет зависеть от сформированности этих уровней [14].

Следовательно, саморегуляция является таким процессом, целенаправленной активностью личности, которая реализуется при участии разных процессов, уровней и явлений психики.

#### **1.4. Исследование образа и структуры семьи**

Семья для человека является первым воспитательным институтом, связь с которым он ощущает на протяжении всей жизни. Благодаря семье происходит первичная социализация ребенка: раскрывается мир и качества особенности личности, формируются нормы поведения, закладываются основы нравственности человека [2].

Многие исследователи в психологии выделяют огромное количество функций семьи. Но если обобщить, то в целом, семья должна обеспечивать благоприятный психологический климат, коммуникацию чувств, взаимную моральную и эмоциональную поддержку, понимание и принятие членами семьи друг друга.

Структура семьи – это, прежде всего состав и число её членов, и совокупность их взаимоотношений. Анализируя семейную структуру, мы можем получить представления о том, как семья реализует свои функции: как распределены между близкими людьми права и обязанности [34].

Существует множество классификаций структуры семьи:

- 1) нуклеарная семья, где есть муж, жена и дети;
- 2) пополненная семья, это когда супружеская пара с детьми и родители других поколений;
- 3) смешанная семья, которая образовалась вследствие брака разведенных людей;
- 4) семья родителя-одиночки, где один родитель воспитывает ребенка.

А.И. Антонов и В.М. Медков выделяют по составу: нуклеарные семьи, которая состоит из родителей и детей, и имеется не более трех позиций отец-муж, мать-

жена, сын-брат, дочь-сестра. Также они разделяли типы семейных структур по критерию власти:

- 1) патриархальные, где глава семейства отец;
- 2) матриархальные, где глава семьи мать;
- 3) эгалитарные, в которых глава не выражена и преобладает ситуативное распределение власти.

И.В. Гребенников распределил семью по трем ролям:

- 1) централистическая, где во главе стоит один из супругов;
- 2) автономный, когда муж и жена распределяют свои роли и не вмешиваются в сферу влияния другого;
- 3) демократический, где управление семьей лежит на обоих супругах в равной мере.

А.Е. Личко разработал свою классификацию семей:

- 1) полная семья, где мать и отец;
- 2) неполная семья, где только мать или отец;
- 3) искаженная, деформированная семья, когда присутствует наличие вместо отца или матери – отчима и мачехи [25].

Традиционно в психологии существует понятие «проблемная семья», которое обозначает нарушение функционирования в семье, низкий потенциал для решения задач развития на стадии жизненного цикла и не обеспечение личностного роста каждого из своих членов. К таким семьям относят неполные. Чаще всего данные семьи образуются в результате развода родителей, но также по причине лишения родительских прав или, в крайнем случае, смерти одного из родителей [39].

К «проблемной семье» данный тип относят, потому что родителю приходится выполнять и женские и мужские роли по отношению к ребенку, вследствие чего их социальная жизнь становится более ограниченной, для них характерен большой демократизм во взаимоотношениях с ребенком и со временем нарастают психологические барьеры, мешающие их вступлению в повторный брак [36].

При этом существуют неоднозначные мнения насчет влияния неполной семьи на индивида.

Одни исследователи признают ограниченность неполных семей в плане того, что в них отсутствует пример брачных отношений и в дальнейшем это оказывает огромное значение на формирование культуры чувств, отношений характерных для мужа и жены. Личность образует искаженное представление о мужском или женском поведении. Также индивид из-за неблагоприятного климата в дальнейшем не может сформировать положительные качества, стили поведения, необходимые для преодоления жизненных трудностей.

Другие исследователи, признают, что неполная семья имеет трудности в воспитании, но, не смотря на данный факт, один родитель может заложить правильно сформированным своим образом те качества и стили совладания, дающие возможность справиться со стрессом. Так как в отличие от индивидов, выросших в полных семьях, данные люди чаще встречались с трудностями.

Понятие образа семьи впервые в психологию был введен Т.М. Мишиной и обозначал семейное самосознание, как целостное интегрированное образование. Автор считает, что специфика внутрисемейных отношений отдельно взятой семьи во многом зависит от образа [31].

Адекватный образ семьи образуется в функциональных семьях и определяет характеристики семейной жизни: правила поведения в семье, супружеские отношения, выполнение обязанностей. Неадекватный образ формируется в дисфункциональных семьях, где главной целью является поддержание публичного образа – семейного мифа. Семейный миф действует как механизм психологической защиты, для того, чтобы скрыть происходящие конфликты, неудовлетворенные потребности членов семьи, неоправдывающиеся ожидания и ложные иллюзии [1].

Изучением образа семьи занимались следующие современные исследователи: О.Г. Кулиш, Е.Ю. Макарова, Н.А. Круглова, А.А. Нестерова, Н.В. Панкова, Л.Г. Попова, Е.В. Левицкая, О.Г. Хайбуллина, Т.И. Пухова, Ю.Б. Евдокимова, Н.И.

Демидова, Т.В. Кузнецова, Е.Б. Маценова. Согласно результатам их исследований, значение образа семьи заключается в том, что в соответствии с образами родителей у индивида складывается представление о себе, самооценка, жизненные ценности. Все это влияет на определенное отношение к людям и к окружающему миру. Образ семьи влияет на построение определенных детско-родительских отношений и оказывает влияние на родительскую позицию и поведение в семье уже в будущем взрослого человека.

Существует актуальный образ семьи, который относится к настоящему промежутку времени и ретроспективный образ семьи, который существует в памяти, то есть в прошлом. Многие исследователи заметили тенденцию у человека неосознанно повторять модель отношений своих родителей в собственной семье. Что говорит о взаимосвязи актуального образа семьи у ребенка и актуального и ретроспективного образов семьи у родителей [37].

Важную роль в развитии представлений о семье играют и особенности семьи:

1) развитие процессов коммуникации – интенсивность и эффективность обмена эмоциональным опытом, обсуждение жизни в своей семье. Здесь выделяют семью с экстернальным и интернальным локусом контроля. В первом случае, члены семьи не верят, что от их усилий зависит жизнь семьи и «плывут по течению», во втором случае, наоборот, члены семьи понимают, что от их усилий зависит многое для семьи;

2) выраженная нормативность жизни семьи – когда отношения в такой семье построены не на осознании потребностей, а в морали и религии. Чаще всего встречаются такие слова как «должен» и «обязан»;

3) устойчивость уклада семьи – постоянство образа жизни семьи;

4) уровень семейной и психологической культуры – семья формируется в таких условиях, где не было возможности думать о семейных взаимоотношениях друг друга, либо наоборот [33].

Необходимо понимать, что влияние структуры и образа семьи имеет огромное значение на формирование поведения, личностные характеристики и степень внутренней активности индивида.

### **1.5. Влияние родительской семьи на совладающее поведение**

Психологическая адаптация индивида в условиях стресса происходит с помощью совладающего поведения субъекта: механизмов психологической защиты, копинг-механизмов и саморегуляции.

Для того чтобы взаимодействовать с трудной жизненной ситуацией, личности необходимо обладать навыками совладающего поведения. Смысл копинга это либо овладеть, привыкнуть или уклониться от трудностей, либо даже своевременно предотвратить данный исход событий. Совладающее поведение целенаправленно и по-разному представлено у каждого человека.

Исследователи выявили, что под действием более сильных стрессоров адаптивные возможности совладающего поведения у индивида увеличиваются. Это говорит о том, что чем труднее жизненная ситуация у личности, тем более у неё ярко выражено копинг-поведение.

Также нужно учитывать, что выраженность совладающего поведения увеличивается у тех людей, которые сформировали негативный образ родительской семьи, так как они чаще встречаются со стрессовыми факторами.

Необходимо добавить, что одна из основных особенностей периода молодежи является смена значимых лиц, перестройка взаимоотношений с родителями и близкими, переход на новый уровень своей жизни. Безусловно, что индивид сталкивается с ситуациями, требующими самостоятельности в принятии решений (выбор учебного заведения, сдача экзаменов, переезд и тд.) и преодоления стрессовых ситуаций [28].

Формирование полноценной системы совладающего поведения происходит по мере взросления в процессе социализации. Но именно родительская семья, представления о ней формируют у субъекта способы преодоления фрустрирующих обстоятельств. Воспитываясь в тех или иных условиях, субъект

«впитывает» в себя родительские установки, позиции, особенности взаимоотношений, в дальнейшем переносит и в свою будущую семью.

Исследования влияния структуры и образа семьи множество на преодолевающее поведение.

Считается, что полная семья благодаря благоприятной среде формирует продуктивные стратегии совладающего поведения у индивида, также как сформированный позитивный родительский образ. Такие люди умеют снижать уровень тревоги, дискомфорта и решают свою проблему. Также если ситуацию не получается разрешить, субъект склонен оценивать ситуацию и себя снова, сохраняя реалистичный подход к оценке события и способность мобилизовать свои силы [13].

Но, не смотря на это в неполных семьях, если родителю удастся сформировать положительные отношения со своим ребенком, субъект выбирает преимущественно продуктивные стили копинга.

Менее удачным является, когда в полных или неполных семьях у личности формируется негативный образ к своим родителям. Данные субъекты выбирают способы непродуктивного совладания. Неадекватно реагируют на ситуацию, застревают на ней, переживают, обвиняют кого-либо и вовлекают других. Очень часто они предпочитают жаловаться на свои проблемы или игнорировать их. Вместо того чтобы действовать стараются не думать о ситуации вообще, забыться в еде, алкоголе [27].

Таким образом, в условиях стресса психологическая адаптация человека происходит посредством психологической защиты, копинг-механизмов и уровнем саморегуляции.

Совладающее с трудностями поведение, или копинг – это сознательное целенаправленное поведение в отличие от поведения защитного. Оно создает фундамент стойкости, высокой жизнеспособности, адаптивности индивида. Копинг является стабилизирующим фактором, помогающим молодежи осуществить психологическое приспособление во время переживаемого стресса.

Далеко не всегда испытывающая стресс данная возрастная группа прибегает к копинг-поведению, предпочитая поведение защитное. Под психологической защитой понимают подсознательную систему моделей поведения, сформированную на основе жизненного опыта человека и ограждающую его от отрицательных эмоций страха, тревоги, возникающих на основе травмирующей информации из внешнего мира либо вследствие потенциально стрессогенных обстоятельств.

Итак, в данной главе было рассмотрено понятие совладающего поведения в рамках трех подходов: диспозиционного, интегративного и ситуационного и с точек зрения зарубежной и отечественной психологии.

Копинг является деятельностью личности по поддержанию и сохранению баланса между требованиями внешней среды и ресурсами, которые способны удовлетворить эти требования. То есть это способ, благодаря которому индивид может пережить стресс.

Выделены задачи, стили и функции копинг-поведения.

Отдельно рассмотрены такие феномены, как защитные механизмы и саморегуляция.

Работа защитных механизмов заключается в том, чтобы сохранить целостность личности от разрушительной силы конфликтной ситуации. Чаще всего данные механизмы являются краткосрочными, ситуативными и незрелыми. Исследователи полагают, что они являются предпосылками для развития копинга, так как работают исходя из бессознательного, также затормаживают развитие личности.

Под саморегуляцией понимается сознательное воздействие человека на присущие ему психические явления, выполняемую им деятельность, собственное поведение с целью сохранения или изменения характера их протекания.

Рассмотрены основные концепции понимания саморегуляции, уровни саморегуляции.

Раскрыто понятие образа, структуры семьи и влияние родительской семьи на совладающее поведение индивида.

Семья образует первичную окружающую среду в развитии индивида. Она формирует у ребенка представление о социальных связях и с момента рождения включает его в них. Семья в значительной мере приобщает ребенка к основным общечеловеческим ценностям, моральным и культурным стандартам поведения. Система ценностей усваивается ребенком, прежде всего, благодаря его общению с родителями в первые семь лет его жизни. В семье индивид учится социально-одобряемому поведению, приспособлению к окружающим, построению взаимоотношений, проявлению эмоций и чувств. Семья определяет возможности и ограничения личных отношений субъекта в детстве, а затем и взрослого с другими людьми. Способность членов семьи принять личность в качестве существа с уникальными характеристиками в большой мере влияет на его представление о себе самом.

Образ семьи – это социально-психологический феномен, целостное, системное и интегрированное образование, который представляет собой семейное самосознание, семейную идентичность.

Структура семьи – это состав и число ее членов, а также совокупность их взаимоотношений.

Выделены классификации структуры семьи и особое внимание уделяется неполной семье.

Неполная семья – это диадная семья, в которой нарушено функционирование, образованная в результате развода родителей, лишения прав, смерти.

## ГЛАВА 2 ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Цели и задачи исследования

**Цель исследования:** изучить представления о родительской семье в функционировании совладающего поведения у молодежи 18-21 года.

В соответствии с целью были поставлены **задачи:**

- 1) изучить различия в совладающем поведении в полных и неполных семьях;
- 2) изучить различия в совладающем поведении при положительном и негативном отношении к образу семьи;
- 3) выявить взаимосвязи между копинг-стратегиями, уровнем саморегуляции и защитными механизмами у студентов с разными представлениями о семье.

**Объект исследования:** совладающее поведение.

**Предмет исследования:** особенности совладающего поведения у студентов 18-21 года в зависимости от структуры семьи и представлений о ней.

**Выборка:** В исследовании принимали участие 100 человек в возрасте от 18 до 21 года. Все испытуемые являются студентами различных факультетов ЮурГУ. Для анализа различий в функционировании совладающего поведения половину выборки (50 человек) составили люди из неполных семей.

**Гипотезы исследования:**

- 1) стратегии совладающего поведения у молодежи не зависят от структуры семьи;
- 2) стратегии совладающего поведения у молодежи зависят от отношения к образу родительской семьи.

**Методы и методики исследования:** методика «Незавершенные предложения», опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой, опросник «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчик, Х. Келлерман и Х. Р. Конте, методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» Н.С. Эндлера и Д.А. Паркера, анкета.

## **2.2. Методы и методики исследования**

### **2.2.1. Анкета «О семье»**

Для определения структуры семьи респондента было использовано анкетирование.

Анкетирование – это наиболее распространенный вид письменного опроса, в котором общение исследователя и респондента опосредовано текстом анкеты. Система вопросов направлена на выявление характеристик объекта исследования.

В анкете было разработано 8 вопросов, направленных на выяснение числа, состава и функции семьи, а также отношения к родительской семье. Например, вопрос: «Кто является главой семьи?» и тд. Анкета представлена в приложении А.

### **2.2.2. «Незавершенные предложения»**

Для определения отношения к родительской семье была использована методика «Незавершенные предложения».

Данная методика была разработана Джозефом М. Саксом в 1950г. и основана на приеме вербального завершения предложенной части предложения. В основе лежит положение о том, что индивид, отвечая на исходный неоднозначный стимул, дает информацию, касающуюся его собственной личности. То есть он проецирует свои особенности на свои ответы.

Было составлено 16 незавершенных предложений, которые были поделены на 4 сферы: отношение к семье, к матери, к отцу, к прошлому. Анализ ответов позволял оценить существующую систему отношений у респондента. Все предложения представлены в приложении В.

### **2.2.3. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях**

Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» была разработана одним из ведущих канадских специалистов в сфере психологии здоровья и клинической психологии Н.С. Эндлером в соавторстве с Д.А. Паркером в 1990 г. Адаптирована в нашей стране Т.Л. Крюковой. Она состоит из сорока восьми утверждений, которые группируются в три фактора. Каждый из трех факторов

(проблемно-ориентированный копинг, эмоционально-ориентированный копинг, копинг ориентированный на избегание) представлен шкалой из шестнадцати вопросов, третий фактор (избегание) имеет две субшкалы: отвлечение и социальное отвлечение.

Целью методики является: изучить реакции человека в стрессовых, трудных жизненных ситуациях.

Оценка надежности по внутренней согласованности шкал произведена с использованием  $\alpha$ -коэффициента Кронбаха: для всего опросника  $\alpha=0,876$ ; для шкалы «проблемно-ориентированный копинг»  $\alpha=0,853$ ; для шкалы «эмоционально-ориентированный копинг»  $\alpha=0,877$  и для шкалы «копинг, ориентированный на избегание»  $\alpha=0,814$ . Можно утверждать, что это высокие результаты (авторы приводят значение коэффициента альфа, равное 0,73, при минимально приемлемом значении, равном 0,65) [29].

Интеркорреляционные связи между утверждениями показали, что факторы не пересекаются между собой по содержанию, выявлена низкая корреляция вопросов (в диапазоне  $r=0,13-0,28$ ). Ни одно утверждение опросника не было удалено из анализа, т.к. значения коэффициентов альфа Кронбаха в случае удаления каждого из 48 утверждений C1SS оказались высокими (от  $\alpha=0,882$  до  $\alpha=0,795$ ), что подтверждает надежность опросника и свидетельствует о том, что все шкалы подчинены основному направлению опросника как единого целого. Содержащиеся в опроснике шкалы достаточно автономны относительно друг друга.

Таким образом, опросник дифференцирует людей с различными стилями поведения в стрессовой ситуации и может применяться для диагностики совладающего поведения у взрослых людей.

#### ***2.2.4. Индекс жизненного стиля***

Опросник «Индекс жизненного стиля» разработанный в 1979 г. Р. Плутчик, Х. Келлерман и Х. Р. Конте и адаптированный Л.И. Вассерманом, О.Ф. Ерышевой,

Е.Б. Клубовой на основе психоэволюционной теории Плутчик и структурной теории Келлермана.

Данный опросник позволяет диагностировать систему механизмов психологической защиты, выявить как ведущие, основные механизмы, так и оценить степень напряженности каждого.

Включает в себя 97 утверждений, требующих ответа по типу «верно-неверно». Измеряются восемь видов защитных механизмов: отрицание, вытеснение, регрессия, компенсация, проекция, замещение, интеллектуализация (рационализация) и реактивное образование. Каждому из этих защитных механизмов соответствуют от 10 до 14 утверждений, описывающих личностные реакции человека, возникающие в различных ситуациях. На основе ответов строится профиль защитной структуры обследуемого.

#### ***2.2.5. Стиль саморегуляции поведения***

Опросник «Стиль саморегуляции поведения» был создан в 1988 году в Лаборатории психологии саморегуляции Психологического института РАО (заведующая – В. И. Моросанова) и предназначен как для научных исследований, так и для практической диагностики различных аспектов индивидуальной саморегуляции.

Целью методики является диагностика развития индивидуальной саморегуляции и её индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств – гибкости и самостоятельности.

Опросник состоит из 46 утверждений и работает как единая шкала «Общий уровень саморегуляции» (ОУ), которая характеризует уровень сформированности индивидуальной системы саморегуляции произвольной активности человека. Утверждения опросника входят в состав шести шкал (по 9 утверждений в каждой), выделенных в соответствии с основными регуляторными процессами планирования (Пл), моделирования (М), программирования (Пр), оценки

результатов (Op), а также и регуляторно-личностными свойствами: гибкости (Г) и самостоятельности (С). Структура опросника такова, что ряд утверждений входят в состав сразу двух шкал. Это относится к тем утверждениям опросника, которые характеризуют как регуляторный процесс, так и регуляторно-личностное качество.

### **2.3. Методы математической обработки данных**

Для проверки наличия нормального распределения был использован критерий Колмогорова-Смирнова. Данный критерий предназначен для проверки простых гипотез о принадлежности анализируемой выборки некоторому полностью известному закону распределения.

Для определения различия совладающего поведения при положительном и негативном отношении к образу семьи, а также различия совладающего поведения в полных и неполных семьях был использован U-критерий Манна – Уитни. U-критерий Манна–Уитни – статистический критерий, используемый для оценки различий между двумя независимыми выборками по уровню какого-либо признака, измеренного количественно. Позволяет выявлять различия в значении параметра между малыми выборками

Данный критерий представляет непараметрическую альтернативу t-критерия для независимых выборок.

Все расчеты были проведены с помощью статистического пакета SPSS (версия 20) и программы MS Excel.

## ГЛАВА 3 АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У МОЛОДЕЖИ С РАЗНЫМИ ПРЕДСТАВЛЕНИЯМИ О СЕМЬЕ

### 3.1. Изучение различий совладающего поведения в полных и неполных семьях

Перед тем, как приступить к решению поставленных задач, сначала необходимо было проверить выборку на наличие нормального распределения, чтобы определиться с выбором критерия. Для этого был использован критерий Колмогорова-Смирнова. Полученные результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Значения статистического критерия Колмогорова-Смирнова на нормальность  
распределения

Шкалы методик	Значения критерия Колмогорова-Смирнова	Значимость
Копинг, на решение проблемы	0,267	$p > 0,05$
Копинг, на эмоции	0,567	$p > 0,05$
Избегание	0,726	$p > 0,05$
Отвлечение	0,265	$p > 0,05$
Социальное отвлечение	0,116	$p > 0,05$
Отрицание	0,223	$p > 0,05$
Вытеснение	0,046	$p \leq 0,05$
Регрессия	0,181	$p > 0,05$
Компенсация	0,060	$p > 0,05$
Проекция	0,073	$p > 0,05$
Замещение	0,240	$p > 0,05$
Интеллектуализация	0,094	$p > 0,05$
Реактивное образование	0,001	$p \leq 0,01$
Планирование	0,001	$p \leq 0,01$
Моделирование	0,040	$p \leq 0,05$
Программирование	0,028	$p \leq 0,05$
Оценка результатов	0,044	$p \leq 0,05$
Гибкость	0,001	$p \leq 0,01$
Самостоятельность	0,005	$p \leq 0,05$
Общий уровень саморегуляции	0,703	$p > 0,05$

По результатам подсчетов можно определить, что по многим параметрам выборка имеет ненормальное распределение. Поэтому для определения различий

между двумя независимыми группами в дальнейшем был использован U-критерий Манна – Уитни.

При изучении различий совладающего поведения в полных и неполных семьях была отобрана выборка из 100 человек, где 50 из них полные семьи и 50 – неполные семьи. Для расчета был использован U-критерий Манна – Уитни.

Таблица 3

Статистический критерий различия по совладающему поведению между двумя выборками (полные и неполные семьи)

Выборка	Копинг-стратегии	МПЗ	ОУС
n=50, полные	p>0,05	p>0,05	p>0,05
n=50, неполные	p>0,05	p>0,05	p>0,05

*Условные обозначения: ОУС – общий уровень саморегуляции, МПЗ – механизмы психологических защит.*

Из приведенных данных можно сделать выводы: различия в функционировании совладающего поведения в полных и неполных семьях не выявлено.

При условии, что лица, воспитывающиеся в полных семьях, находятся в психологически более благоприятной среде, чем, респонденты из неполных семей, родительская семья не влияет на выбор копинг-стратегий у молодежи.

Таким образом, респонденты из неполных семей справляются со стрессом также как и респонденты из полных семей. Это можно объяснить тем, что главным в формировании совладающего поведения у молодежи не считается структура семьи, так как даже родители-одиночки могут создать благоприятный климат для воспитания детей.

### **3.2. Изучение различий совладающего поведения при положительном и негативном отношении к образу семьи**

Одной из задач исследования было изучение различий совладающего поведения при положительном и негативном отношении к родительской семье.

Статистический критерий различия по совладающему поведению между двумя выборками (положительное и негативное отношение)

Шкалы методик	Значения U-критерий Манна – Уитни	Значимость
Копинг, на решение проблемы	0,130	$p > 0,05$
Копинг, на эмоции	0,536	$p > 0,05$
Избегание	0,013	<b><math>p \leq 0,01</math></b>
Отвлечение	0,292	$p > 0,05$
Социальное отвлечение	0,013	<b><math>p \leq 0,01</math></b>
Отрицание	0,390	$p > 0,05$
Вытеснение	0,283	$p > 0,05$
Регрессия	0,361	$p > 0,05$
Компенсация	0,581	$p > 0,05$
Проекция	0,613	$p > 0,05$
Замещение	0,038	<b><math>p \leq 0,05</math></b>
Интеллектуализация	0,350	$p > 0,05$
Реактивное образование	0,673	$p > 0,05$
Планирование	0,448	$p > 0,05$
Моделирование	0,532	$p > 0,05$
Программирование	0,866	$p > 0,05$
Оценка результатов	0,661	$p > 0,05$
Гибкость	0,251	$p > 0,05$
Самостоятельность	0,098	$p > 0,05$
Общий уровень саморегуляции	0,259	$p > 0,05$

Была отобрана выборка из 100 человек, где 54 положительно относятся к образу своей семьи, считают, что именно их семья благополучная, в целом довольны родительским воспитанием и 46 – отрицательно, данные респонденты довольно негативно относятся к образу своих близких и не хотели бы в будущем иметь похожую семью, как у родителей. Для расчета был использован U-критерий Манна – Уитни.

Из полученных данных можно сделать выводы: различия в функционировании совладающего поведения при положительном и негативном отношении к образу семьи выявлены по шкалам избегание, социальное отвлечение и замещение.

Ниже приведена таблица средних рангов U-критерия Манна-Уитни по шкалам выбранных методик, где получились различия для групп испытуемых, которые положительно относятся к образу родительской семьи, либо же отрицательно.

Таблица 5

Различие показателей совладающего поведения у обеих групп испытуемых

Ранги по SPSS	Шкалы, по выбранным методикам		
	Избегание	Социальное отвлечение	Замещение
Средний ранг (R <sub>1</sub> )	51,66	48,41	41,27
Средний ранг (R <sub>2</sub> )	37,74	42,49	52,91
Значение критерия Манна-Уитни	-2,471	-2,493	-2,079
Значимость	<b>0,013</b>	<b>0,013</b>	<b>0,038</b>

Условные обозначения: R<sub>1</sub> - группа с положительным отношением, R<sub>2</sub> - группа с отрицательным отношением к семье.

Из данной таблицы видно, что респонденты, которые относятся положительно к образу своей родительской семьи, используют стратегию избегания и социальное отвлечение. Респонденты, которые относятся негативно к образу своей родительской семьи, используют такой механизм психологической защиты, как замещение. В целом, в эмпирической части было показано, что восприятие родителей как эмоционально теплых влияет на выбор стилей совладающего поведения.

Данные показатели можно интерпретировать следующим образом: испытуемые, у которых сформировался негативный образ своих родителей в процессе их воспитания, чаще всего используют незрелые стили совладающего поведения, такие как замещение. Этот механизм работает за счет разрядки подавленных эмоций на объект, который представляет меньшую опасность или же более доступен для индивида. Возможно испытуемые, негативно относящиеся к образу родителей, считают данную стратегию наиболее безопасной и привычной при стрессовой ситуации. Так как не хотят вызвать нежелательный

конфликт, но фрустрирующая ситуация присутствует, а эмоциональное напряжение необходимо как-нибудь снизить, поэтому выбирается безобидный объект.

Испытуемые, у которых сформировался позитивный образ своих родителей в процессе их воспитания, чаще всего используют такие стили совладающего поведения, как избегание и социальное отвлечение. Данный результат можно объяснить тем, что одни индивиды, ощущая поддержку родительской семьи, выбирают стиль преодоления стресса путем ухода от проблем, избегания контакта с окружающей действительностью. Другие же испытуемые могут обращаться за помощью к близким и друзьям, при этом игнорируя возникшую проблему. Они доверяют людям и не боятся обратиться к ним за помощью.

### **3.3. Выявление взаимосвязи между копинг-стратегиями, уровнем саморегуляции и защитными механизмами у студентов с разными представлениями о семье**

В качестве третьей задачи было поставлено изучение взаимосвязи между копинг-стратегиями, уровнем саморегуляции и защитными механизмами у студентов с положительным и отрицательным отношением к родительской семье.

Сначала был проведен корреляционный анализ между копинг-стратегиями, уровнем саморегуляции и защитными механизмами **при позитивном** отношении к семье. В результате чего были обнаружены устойчивые взаимосвязи между изучаемыми явлениями (табл. 6, 8, 10).

На основании полученных результатов можно сделать вывод о том, что основные корреляции у студентов с положительным отношением к родительской семье, наблюдаются между данными шкалами копинг-стратегий и шкалами по защитным механизмам. Видно, что «Копинг, ориентированный на решение проблемы» положительно коррелирует с «Интеллектуализацией». «Копинг, ориентированный на эмоции» положительно коррелирует со шкалами «Регрессия» и «Компенсация», при этом отрицательно со шкалой «Отрицание». «Копинг, ориентированный на избегание» положительно коррелирует со шкалой

«Отрицание» и «Регрессия». Субшкала «Отвлечение» положительно коррелирует со шкалой «Регрессия», а субшкала «Социальное отвлечение» коррелирует положительно со шкалой «Отрицание».

Таблица 6

Взаимосвязь между копинг-стратегиями и защитными механизмами при позитивном отношении к семье

Шкалы по копинг-стратегиям	Шкалы по защитным механизмам			
	Отрицание	Регрессия	Компенсация	Интеллектуализация
ПОК	0,254	-0,223	-0,020	<b>0,524**</b>
ЭОК	<b>-0,406**</b>	<b>0,488**</b>	<b>0,328*</b>	-0,102
КОИ	<b>0,330*</b>	<b>0,365**</b>	0,142	-0,147
Отвлечение	0,042	<b>0,451**</b>	0,247	-0,153
Социальное отвлечение	<b>0,411**</b>	0,218	0,058	-0,116

Условные обозначения: ПОК – копинг, ориентированный на решение проблемы, ЭОК – копинг, ориентированный на эмоции, КОИ – копинг, ориентированный на избегании.

Примечания: \*\* - корреляция значима на уровне 0,01, \* - корреляция значима на уровне 0,05

Затем был проведен корреляционный анализ между копинг-стратегиями, уровнем саморегуляции и защитными механизмами **при негативном** отношении к семье. В результате чего были обнаружены устойчивые взаимосвязи между изучаемыми явлениями (табл. 7, 9, 11).

На основании полученных данных можно сделать вывод о том, что основные корреляции у студентов с негативным отношением к родительской семье, наблюдаются между шкалами копинг-стратегий и шкалами по защитным механизмам. Видно, что «Копинг, ориентированный на решение проблемы» положительно коррелирует со шкалой «Интеллектуализация». «Копинг, ориентированный на эмоции» положительно коррелирует со шкалами

«Регрессия», «Компенсация», «Замещение» и отрицательно коррелирует с «Отрицанием» и «Интеллектуализацией». Субшкала «Отвлечение» положительно коррелирует с «Регрессией» и «Замещением».

Таблица 7

Взаимосвязь между копинг-стратегиями и защитными механизмами при негативном отношении к семье

Шкалы по копинг-стратегиям	Шкалы по защитным механизмам				
	Отрицание	Регрессия	Компенсация	Замещение	Интел.
ПОК	0,086	0,093	-0,013	-0,047	<b>0,477**</b>
ЭОК	<b>-0,448**</b>	<b>0,642**</b>	<b>0,433**</b>	<b>0,547**</b>	<b>-0,463**</b>
Отвлечение	-0,013	<b>0,415**</b>	0,103	<b>0,343*</b>	-0,072

*Условные обозначения: ПОК – копинг, ориентированный на решение проблемы, ЭОК – копинг, ориентированный на эмоции, Интел. – интеллектуализация.*

*Примечания: \*\* - корреляция значима на уровне 0,01, \* - корреляция значима на уровне 0,05.*

Таким образом, с помощью полученных данных можно сравнить корреляции между группами с положительным и отрицательным отношением к семье.

При сравнении между группами по шкалам копинг-стратегий и шкалам защитных механизмов совпадают положительные корреляции «Копинг, ориентированный на решение проблемы» с «Интеллектуализацией», «Копинг, ориентированный на эмоции» с «Регрессией» и «Компенсацией», «Отвлечение» с «Регрессией». Также совпадают отрицательные корреляции «Копинг, ориентированный на эмоции» с «Отрицанием».

При этом у респондентов, которые относятся положительно к родительской семье, есть положительные корреляции «Копинг, ориентированный на избегание» с «Отрицанием» и «Регрессией», а у респондентов, относящихся к семье негативно, таких взаимосвязей нет. Также у респондентов, относящихся положительно к семье, присутствуют положительные корреляции субшкалы «Социальное отвлечение» и «Отрицание», в группе с негативным отношением

таких связей не обнаружено. Респонденты с отрицательным отношением имеют положительные корреляции «Копинг, ориентированный на эмоции» с «Замещением», субшкалы «Отвлечение» с «Замещением» и отрицательные корреляции с «Интеллектуализацией», в группе с положительным отношением данных связей нет.

Данные можно объяснить следующим образом: совпадение взаимосвязей не зависит от образа родительской семьи, так как представленные выше копинг-стратегии и защитные механизмы сходны в плане своей структуры. Например «Копинг, ориентированный на решение проблемы» предполагает анализ стрессовой ситуации, поиск различных вариантов для выхода из стресса, а «Интеллектуализация» хоть и является защитным механизмом, но при этом основывается на «умственном» способе преодоления фрустрирующей ситуации, стараясь подавлять аффективные переживания. «Копинг, ориентированный на эмоции» предполагает регуляцию своего эмоционального состояния, вызванного стрессом. Чаще всего индивид пытается забыть о проблеме или компенсировать отрицательные эмоции чем-либо. Защитные механизмы «Регрессия» и «Компенсация» основаны на том, чтобы подавлять тревогу путем перехода решения сложных задач на более простые и заменять свои дефекты другим качеством, путем возмещения. Субшкала «Отвлечение» также как и «Регрессия» основана на уходе от конфликта. Отрицательную корреляцию можно интерпретировать так: использование защитного механизма «Отрицание» ведет к уменьшению использования «Копинга, ориентированный на эмоции», поскольку «Отрицание» работает на искажение реальности, отрицания действительности стрессовой ситуации, а «Копинг, ориентированный на эмоции» ориентирован на то, чтобы не думать о проблеме, но прекрасно осознавать её.

Различия между группами можно объяснить выбором стратегии совладающего поведения за счет влияния семейного климата, созданного родительской семьей. Респонденты с положительным отношением к семье склонны предпочитать «Копинг, ориентированный на избегание» и «Социальное отвлечение». Данные

копинг-стратегии также схожи по структуре с защитными механизмами «Отрицанием» и «Регрессией». Так как предполагают не решение проблемы, а активный уход от них. Респонденты с отрицательным отношением к семье склонны выбирать «Копинг, ориентированный на эмоции» и «Отвлечение». Данные копинг-стратегии также схожи по структуре с защитным механизмом «Замещение». Так как предполагают разрешение эмоционального напряжения за счет разрядки эмоций.

Интересна отрицательная корреляция между «интеллектуализацией» и «копингом, ориентированным на эмоции». Что вполне логично, так как с помощью интеллектуализации люди пытаются пересекать неприятные переживания за счет логических установок и манипуляций, а «Копинг, ориентированный на эмоции» ориентирован на то, чтобы не думать о проблеме, но осознавать её.

Таблица 8

Взаимосвязь между уровнем саморегуляции и копинг-стратегиями при позитивном отношении к семье

Шкалы по саморегуляции	Шкалы по копинг-стратегиям			
	ПОК	ЭОК	КОИ	Социальное отвлечение
Планирование	<b>0,622**</b>	-0,171	0,150	-0,068
Моделирование	<b>0,297*</b>	<b>-0,511**</b>	-0,015	-0,232
Программирование	<b>0,268*</b>	-0,098	0,211	<b>0,271*</b>
Гибкость	0,243	-0,200	<b>0,331*</b>	<b>0,307*</b>
Общий уровень саморегуляции	<b>0,512**</b>	<b>-0,272*</b>	0,079	0,100

*Условные обозначения: ПОК – копинг, ориентированный на решение проблемы, ЭОК – копинг, ориентированный на эмоции, КОИ – копинг, ориентированный на избегании.*

*Примечания: \*\* - корреляция значима на уровне 0,01, \* - корреляция значима на уровне 0,05.*

Далее, при рассмотрении таблицы 8, можно говорить о том, что основные корреляции у студентов с положительным отношением к родительской семье, наблюдаются между данными шкалами копинг-стратегий и уровнем саморегуляции. «Планирование» положительно коррелирует со шкалой «Копинг, ориентированный на решение проблемы».

Таблица 9

Взаимосвязь между уровнем саморегуляции и копинг-стратегиями при негативном отношении к семье

Шкалы по саморегуляции	Шкалы по копинг-стратегиям			
	ПОК	ЭОК	КОИ	Социальное отвлечение
Планирование	<b>0,440**</b>	-0,285	0,131	0,006
Моделирование	0,248	<b>-0,524**</b>	0,008	-0,065
Программирование	<b>0,418**</b>	-0,234	0,122	-0,075
Гибкость	<b>0,558**</b>	-0,221	<b>0,373*</b>	<b>0,389*</b>
Общий уровень саморегуляции	<b>0,563**</b>	<b>-0,409**</b>	0,210	-0,017

*Условные обозначения: ПОК – копинг, ориентированный на решение проблемы, ЭОК – копинг, ориентированный на эмоции, КОИ – копинг, ориентированный на избегании.*

*Примечания: \*\* - корреляция значима на уровне 0,01, \* - корреляция значима на уровне 0,05.*

Шкала «Моделирование» коррелирует положительно с «Копинг, ориентированный на решение проблемы», но отрицательно со шкалой «Копинг, ориентированный на эмоции». «Программирование» положительно коррелирует со шкалой «Копинг, ориентированный на решение проблемы» и субшкалой «Социальное отвлечение». Шкала «Гибкость» положительно коррелирует с «Копинг, ориентированный на избегание» и субшкалой «Социальное отвлечение». «Общий уровень саморегуляции» положительно коррелирует со

шкалой «Копинг, ориентированный на решение проблемы» и отрицательно со шкалой «Копинг, ориентированный на эмоции».

Далее, при рассмотрении таблицы 9, можно говорить о том, что основные корреляции у студентов с негативным отношением к родительской семье, наблюдаются между данными шкалами уровня саморегуляции и копинг-стратегий. «Планирование» положительно коррелирует со шкалой «Копинг, ориентированный на решение проблемы». Шкала «Моделирование» коррелирует отрицательно с «Копингом, ориентированным на эмоции». Шкала «Программирование» положительно коррелирует с «Копингом, ориентированным на решение проблемы». Шкала «Гибкость» положительно коррелирует с «Копингом, ориентированным на решение проблемы», «Копингом, ориентированным на избегание» и субшкалой «Социальное отвлечение». «Общий уровень саморегуляции» положительно коррелирует со шкалой «Копинг, ориентированный на решение проблемы» и отрицательно коррелирует со шкалой «Копинг, ориентированный на эмоции».

При сравнении между группами по шкалам уровня саморегуляции и шкалам копинг-стратегий совпадают положительные корреляции «Копинг, ориентированный на решение проблемы» с «Планированием», «Программированием», «Общим уровнем саморегуляции», «Копинг, ориентированный на избегание» с «Гибкостью», субшкала «Социальное отвлечение» с «Гибкостью». Также совпадают отрицательные корреляции «Копинг, ориентированный на эмоции» с «Моделированием» и «Общим уровнем саморегуляции».

Наряду с этим, респонденты с позитивным отношением к родителям имеют положительные корреляции «Копинг, ориентированный на решение проблемы» с «Моделированием» и субшкалы «Социальное отвлечение» с «Программированием». В группе с отрицательным отношением такого не наблюдается. В свою очередь, у респондентов с негативным представлением о семье присутствует положительная корреляция «Копинг, ориентированный на

решение проблемы» с «Гибкостью», в группе с положительным представлением такой связи нет.

Полученные результаты можно объяснить следующим образом: совпадение взаимосвязей не зависит от образа родительской семьи, так как представленные выше копинг-стратегии и уровни саморегуляции также схожи в плане своей структуры.

Таблица 10

Взаимосвязь между уровнем саморегуляции и защитными механизмами при позитивном отношении к семье

Шкалы по саморегуляции	Шкалы по защитным механизмам				
	Отрицание	Регрессия	Замещение	Интел.	Р.О.
Планирование	<b>0,361**</b>	0,010	0,119	<b>0,377**</b>	0,106
Моделирование	0,130	<b>-0,345*</b>	-0,336	-0,034	-0,008
Программирование	<b>0,269*</b>	0,025	-0,152	0,076	0,116
Оценивание результатов	0,007	-0,203	<b>-0,355**</b>	0,066	0,014
Гибкость	<b>0,301*</b>	-0,166	-0,160	-0,056	<b>-0,485**</b>
Самостоятельность	-0,018	0,104	0,320	-0,112	<b>-0,270*</b>
Общий уровень саморегуляции	<b>0,320*</b>	-0,113	-0,038	0,168	-0,046

Условные обозначения: Р.О. – реактивное образование, Интел. – интеллектуализация.

Примечания: \*\* - корреляция значима на уровне 0,01, \* - корреляция значима на уровне 0,05.

«Копинг, ориентированный на решение проблемы», как и «Планирование», «Программирование» и «Общий уровень саморегуляции» направлены при стрессовой ситуации на планирование своих действий, в случае изменения обстоятельств на гибкое изменение своих планов, четкость в представлении целей своих действий. Отрицательные корреляции объясняются тем, что использование «Копинга, ориентированный на эмоции» ведет к уменьшению использования

«Моделирования» и «Общего уровня саморегуляции», так как «Копинг, ориентированный на эмоции» нацелен на то, чтобы не думать о проблеме, а «Моделирование» и «Общий уровень саморегуляции» ориентировано на осознание своих проблем и собственных ресурсов; способность выделять значимые условия достижения целей.

Различия между группами можно объяснить выбором стратегии совладающего поведения за счет влияния семейного климата, созданного родительской семьей. В группе с положительным отношением выражены взаимосвязи между «Копинг, ориентированный на решение проблемы» с «Моделированием» и субшкалы «Социальное отвлечение» с «Программированием», поскольку «Копинг, ориентированный на решение проблемы» с «Моделированием» схожи в планировании своих действий, в гибком изменении своих планов, в представлении целей своих действий. У респондентов с негативным представлением о семье склонны выбирать «Копинг, ориентированный на решение проблемы», который похож с «Гибкостью» тем, что при возникновении непредвиденных обстоятельств своевременно оценивает и анализирует ситуацию и вносит изменения.

На основании полученных результатов можно сделать вывод о том, что основные корреляции у студентов с положительным отношением к родительской семье, наблюдаются между данными шкалами уровня саморегуляции и защитными механизмами. «Планирование» положительно коррелирует со шкалой «Отрицание» и «Интеллектуализация». «Моделирование» отрицательно коррелирует со шкалой «Регрессия». Шкала «Программирование» положительно коррелирует с «Отрицанием». «Оценивание результатов» отрицательно коррелирует со шкалой «Замещение». Шкала «Гибкость» положительно коррелирует с «Отрицание» и отрицательно коррелирует с «Реактивным образованием». «Самостоятельность» отрицательно коррелирует со шкалой «Реактивное образование». «Общий уровень саморегуляции» положительно коррелирует со шкалой «Отрицание».

Взаимосвязь между уровнем саморегуляции и защитными механизмами при  
негативном отношении к семье

Шкалы по защитным механизмам	Шкалы по саморегуляции		
	Моделирование	Самостоятельность	Общий уровень саморегуляции
Регрессия	<b>-0,346*</b>	0,181	-0,133
Компенсация	<b>-0,401*</b>	0,104	-0,009
Замещение	-0,013	<b>0,368*</b>	0,015
Интел.	-0,233	0,153	<b>0,389*</b>

*Условные обозначения: Интел. – интеллектуализация.*

*Примечания: \*\* - корреляция значима на уровне 0,01, \* - корреляция значима на уровне 0,05.*

На основании полученных данных можно сделать вывод о том, что основные корреляции у студентов с негативным отношением к родительской семье, наблюдаются между шкалами уровня саморегуляции и защитными механизмами. «Регрессия» отрицательно коррелирует со шкалой «Моделирование». «Компенсация» отрицательно коррелирует со шкалой «Моделирование». «Замещение» положительно коррелирует со шкалой «Самостоятельность». «Интеллектуализация» положительно коррелирует со шкалой «Общий уровень саморегуляции».

При сравнении между группами по шкалам уровня саморегуляции и шкалам защитных механизмов совпадение по положительным корреляциям не обнаружено, но есть совпадения по отрицательной корреляции «Регрессии» с «Моделированием».

Вместе с тем, у респондентов с положительным отношением к родительской семье имеют положительные корреляции: «Отрицание» с «Планированием», «Программированием», «Гибкостью», «Общим уровнем саморегуляции», также «Интеллектуализация» с «Планированием». Отрицательные корреляции: «Замещение» с «Оцениванием результатов», «Реактивное образование» с

«Гибкостью» и «Самостоятельностью». В группе с негативным отношением данных корреляций нет. Также у респондентов с отрицательным представлением о родительской семье наблюдаются положительные корреляции «Замещение» с «Самостоятельностью», «Интеллектуализация» с «Общим уровнем саморегуляции» и отрицательные корреляции «Компенсация» с «Моделированием».

Полученные результаты можно объяснить следующим образом: не совпадение по положительным корреляциям зависит от того, что действие и структура защитных механизмов отличаются от саморегуляции, так как последнее предполагает сознательный контроль над поведением. Совпадение по отрицательным взаимосвязям можно объяснить тем, что при выборе защитного механизма «Регрессии» ведет к уменьшению использования «Моделирования». Поскольку «Моделирование» предполагает выделять значимые условия для решения проблем, а «Регрессия» наоборот не дает возможности моделировать свое поведение при условии своих ресурсов, защита лишь игнорирует сложные конфликты, путем перехода на более ранние стадии развития либидо.

Различия между группами можно объяснить выбором стратегии совладающего поведения за счет влияния семейного климата созданного родительской семьей и разницей между структурой защитных механизмов и саморегуляции. Респонденты с положительным отношением склонны выбирать «Отрицание» с «Планированием», «Программированием», «Гибкостью», «Общим уровнем саморегуляции», это можно объяснить тем, что данные испытуемые пытаются компенсировать действие бессознательного защитного механизма, путем сознательного регулирования своей деятельности: предвосхищение и планирование действий, анализа критической ситуации. Также выбирают «Интеллектуализацию», которая схожа с «Планированием» в логическом анализе проблемы и ее решения. Отрицательные корреляции интерпретируется так: «Замещение» ведет к уменьшению использования «Оцениванием результатов», поскольку «Замещение» обусловлено подавлением конфликтов за счет разрядки

на других объектах, а «Оценивание результатов» предполагает адекватную самооценку в адаптации к стрессу. Респонденты с отрицательным представлением о родительской семье склонны выбирать «Замещение» с «Самостоятельностью», ««Интеллектуализация» с «Общим уровнем саморегуляции». Данный механизм основан на подавлении конфликтов за счет разрядки на других объектах, представляющих меньшую опасность, а «Самостоятельность» дает возможность работать этому механизму, сохраняя целостность психики путем помощи в автономной организации активности поведения. Механизм «Интеллектуализация» с «Общим уровнем саморегуляции» схож в логическом подходе при решении конфликтной ситуации. Отрицательную корреляцию можно интерпретировать так: использование защитного механизма «Компенсация» ведет к уменьшению использования «Моделирования». Так как преодоление фрустрирующих обстоятельств за счет компенсации мешает адекватно осознавать значимые условия при достижении целей.

## ВЫВОДЫ

В теоретической части были рассмотрены основные подходы к пониманию совладающего поведения, защитных механизмов, саморегуляции. Раскрыты понятия образа и структуры семьи, влияние родительской семьи на преодолевающее поведение.

При решении задач были выявлены данные закономерности:

1. В функционировании совладающего поведения в полных и неполных семьях различий не было выявлено. Респонденты из неполных семей справляются со стрессом также как и респонденты из полных семей. Это можно объяснить тем, что главным в формировании совладающего поведения у молодежи не считается структура семьи, так как даже родители-одиночки могут создать благоприятный климат для воспитания детей.

2. При изучении различий совладающего поведения при положительном и негативном отношении к родительской семье были выявлены определенные различия. Респонденты, которые относятся положительно к образу своей родительской семьи, чаще используют стратегию избегания и социальное отвлечение. Респонденты, которые относятся негативно к образу своей родительской семьи, используют такой механизм психологической защиты, как замещение.

3. При выявлении взаимосвязи между копинг-стратегиями, уровнем саморегуляции и защитными механизмами у студентов с положительным и отрицательным отношением к родительской семье были получены данные корреляции.

При сравнении между группами **по шкалам копинг-стратегий и шкалам защитных механизмов** у респондентов, которые относятся положительно к родительской семье, есть положительные корреляции «Копинг, ориентированный на избегание» с «Отрицанием» и «Регрессией», а у респондентов, относящихся к семье негативно, таких взаимосвязей нет. Также у респондентов, относящихся положительно к семье, присутствуют положительные корреляции субшкалы

«Социальное отвлечение» и «Отрицание», в группе с негативным отношением таких связей не обнаружено. Респонденты с отрицательным отношением имеют положительные корреляции «Копинг, ориентированный на эмоции» с «Замещением», субшкалы «Отвлечение» с «Замещением» и отрицательные корреляции с «Интеллектуализацией», в группе с положительным отношением данных связей нет.

При сравнении между группами **по шкалам уровня саморегуляции и шкалам копинг-стратегий** респонденты с позитивным отношением к родителям имеют положительные корреляции «Копинг, ориентированный на решение проблемы» с «Моделированием» и субшкалы «Социальное отвлечение» с «Программированием». В группе с отрицательным отношением такого не наблюдается. В свою очередь, у респондентов с негативным представлением о семье присутствует положительная корреляция «Копинг, ориентированный на решение проблемы» с «Гибкостью», в группе с положительным представлением такой связи нет.

При сравнении между группами **по шкалам уровня саморегуляции и шкалам защитных механизмов** в группе с положительным отношением к родительской семье выражены взаимосвязи «Отрицание» с «Планированием», «Программированием», «Гибкостью», «Общим уровнем саморегуляции», также «Интеллектуализация» с «Планированием». Отрицательные корреляции: «Замещение» с «Оцениванием результатов», «Реактивное образование» с «Гибкостью» и «Самостоятельностью». В группе с негативным отношением данных корреляций нет. Также у респондентов с отрицательным представлением о родительской семье наблюдаются положительные корреляции «Замещение» с «Самостоятельностью», «Интеллектуализация» с «Общим уровнем саморегуляции» и отрицательные корреляции «Компенсация» с «Моделированием».

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В условиях стресса психологическая адаптация индивида происходит с помощью совладающего поведения.

Для того чтобы взаимодействовать с трудной жизненной ситуацией, личности необходимо обладать навыками совладающего поведения. Смысл копинга это либо овладеть, привыкнуть или уклониться от трудностей, либо даже своевременно предотвратить данный исход событий. Совладающее поведение целенаправленное и по-разному представлено у каждого человека.

Эффективность стилей копинг-поведения, защитных механизмов и уровня саморегуляции индивида зависит от образа и структуры родительской семьи.

В результате исследования были выявлены различия в использовании совладающего поведения при положительном и негативном отношении к образу родительской семьи.

Хоть и считается, что влияние родителей в период возраста молодежи является косвенным, но по результатам эмпирической части представление о родительской семье имеет огромное значение.

Семья обладает серьезными преимуществами в социализации личности благодаря особой психологической атмосфере любви и нежности, заботы и уважения, понимания и поддержки. Огромное значение имеют частота и непосредственность физических, эмоциональных и социально-психологических контактов детей и родителей. Индивидуальный подход к развитию личности ребенка именно в семье становится реальностью. Чуткое и внимательное отношение взрослых к своему ребенку позволяет своевременно выявить его способности, поддержать интересы и склонности.

Благодаря семье, её благополучного климата формируются продуктивные стратегии совладающего поведения.

Поэтому необходимо понимать, что следует исследовать не только влияния родительской семьи на детей, но и также на молодежь.

**Практическая значимость** исследования заключается в том, что полученные данные могут лечь в основу практической деятельности психологов: в семейном консультировании и психотерапии, либо же можно использовать как программу для семинаров и учебных занятий в сфере психологии стресса и стратегий его совладания.

**Научная новизна** прежде всего состоит в том, что данная тема дипломной работы мало исследована в современной психологии, полученные результаты можно использовать для подробного изучения проблемы.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Алешина, Ю.Е. Цикл развития семьи: исследования и проблемы / Ю.Е. Алешина // Вестник МГУ. – М.: Смысл, 1987. – № 2. – С. 18–26.
2. Андреева, Т.В. Психология семьи: учебное пособие / Т.В. Андреева. – СПб.: Речь, 2007. – 436 с.
3. Анохин, П.К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем / П.К. Анохин. – М.: Наука, 1973. – 36 с.
4. Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15. – №1. – С. 3–18.
5. Анцыферова, Л.И. К психологии личности как развивающейся системы / Л.И. Анцыферова. – М.: Наука, 1981. – С. 3 – 19.
6. Анцыферова, Л.И. Психологическое содержание феномена субъект и границы субъектно-деятельностного подхода. Проблема субъекта в психологической науке / под ред. А.В. Брушлинского., М.И. Володиковой., В.Н. Дружинина. – М.: Изд-во «Академический проект», 2000. – С. 27 – 42.
7. Бодров, В.А. Информационный стресс. Учебное пособие для вузов / В.А. Бодров. – М.: ПЕР-СЭ, 2000. – 352 с.
8. Василюк, Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф.Е. Василюк. – М.: МГУ, 1984. – 200 с.
9. Выготский, Л.С. Собрание сочинений. Т. 6. Научное наследство / под ред. М.Г. Ярошевского. – М.: Педагогика, 1984. – 450 с.
10. Головин, С.Ю. Словарь практического психолога / С.Ю. Головин. – Минск.: Харвест, 1998. – 800 с.
11. Грановская, Р.М. Психологическая защита / Р.М. Грановская. – СПб.: Речь, 2010 – С.179.

12. Дрокина, О.В. Проблема регуляции психической деятельности в психологической литературе / О.В. Дрокина / Гаудеамус. – 2003. – № 3. – С. 76 – 82.
13. Дружинин, В. Н. Психология семьи / В. Н. Дружинин. – СПб.: Питер, 2008. – 176 с.
14. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Наука, 1983. – 368 с.
15. Корнилова, Т.В. Интеллектуально-личностный потенциал человека в стратегиях совладания / Т.В. Корнилова // Вестник Московского университета. – 2010. – № 1. – С. 46–57.
16. Корнилова, Т.В. Психология риска и принятия решений / Т.В. Корнилова. – М.: Аспект Пресс, 2003. – 286 с.
17. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: дис. ... докт. психол. наук / Т.Л. Крюкова. – Кострома., 2005. – 473 с.
18. Лазарус Р. Теория стресса и психосоматические исследования: Эмоциональный стресс / Р. Лазарус. – М.: Медицина, 1970. – С.178–209.
19. Либин, А. Стили реагирования на стресс: псих, защита или совладание со сложными обстоятельствами / А. Либин // Стиль человека: психологический анализ. – М.: Смысл, 1998. – С. 190-204.
20. Луева, М.В. Представления о совладающем поведении в контексте современного образования / М.В. Луева // Наука и школа. – 2015. – № 1. – С. 88–91.
21. Маклаков, А.Т. Общая психология / А.Т. Маклаков. – СПб.: Питер, 2008. – 583 с.
22. Моросанова, В.И. Индивидуальная саморегуляция и характер человека / В.И. Моросанова // Вопросы психологии. – 2007. – №. 3. – С. 59–68.
23. Моросанова, В.И. Самосознание и саморегуляция поведения / В. И. Моросанова, Е.А. Аронова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – 213 с.

24. Муздыбаев, К. Совладание с жизненными трудностями / К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии – 1998. – т. 1, № 2. – С. 37 – 47.
25. Прохорова, О.Г. Основы психологии семьи и семейного консультирования: Учебно-методическое пособие по курсу / под общей ред. В.С. Торохтий. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 398 с.
26. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / под ред. Е.И. Исениной. – М.: Прогресс, 2001. – 319 с.
27. Семеновских, Т.В. Особенности семейных отношений и их влияние на развитие ребёнка / Т.В. Семеновских // Психология родительства и семейного воспитания: Сборник науч. трудов II Международной научно-практической конференции. – Курган, 2004. – 173 с.
28. Семья: стресс, копинг, адаптация: Проблемы психологии совладающего поведения в семейном контексте / под ред. Т.Л. Крюковой, М.В. Сапоровской. – Кострома.: Институт, 2003. – 201 с.
29. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. – СПб.: Речь, 2012. – 388 с.
30. Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы: монография / под ред. А. Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой. – М.: «Институт психологии РАН», 2008. – 480 с.
31. Соловьев, Н.Я. Брак и семья сегодня: учебное пособие / Н.Я. Соловьев. – Вильнюс.: Изд-во Минтис, 1977. – 350 с.
32. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под ред. А. Л. Журавлёва, Е.А. Сергиенко. – М.: «Институт психологии РАН», 2011. – 512 с.
33. Толстых, Т.И. Семья как институт социализации ребенка / Т.И. Толстых // Семейная психология и семейная терапия, 2004. – № 4. – С. 29–33.
34. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений /под общ. ред. Н.Н. Посысоева. – М.: Изд-во «ВЛАДОС ПРЕСС», 2004. – 328 с.
35. Фрейд, З. Введение в психоанализ: Лекции / З. Фрейд. – СПб.: Азбука, 2003. – 448 с.

36. Харчев, А.Г. Современная семья и её проблемы: учебное пособие / А.Г. Харчев, М.С. Мацковский. – М.: Статистика, 1978. – 112 с.
37. Шнейдер, Л.Б. Основы семейной психологии: Учебное пособие / Л.Б. Шнейдер. – М.: Академический проект, 2005. – 301 с.
38. Щербатых, Ю.В. Общая психология / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2008. – 272 с.
39. Эйдемиллер, Э.Г. Психология и психотерапия семьи. 4-е издание / Э.Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис. – СПб.: Питер, 2008. – 672 с.
40. Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности: тезисы всесоюзной конференции молодых ученых / под ред. В.В. Давыдова, Б.И. Додонова, В.К. Калина. – Симферополь, 1983. – 192 с.
41. Lazarus, R.S., Stress, appraisal, and coping / R.S. Lazarus, S. Folkman. – New York: Springer, 1984. – 452 p.
42. Vaillant, J. Adaptation to life / J. Vaillant, E. Gorge. – Boston, 1995. – P. 79.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение А

#### Анкета

Пол \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Инструкция: Уважаемый студент! Просим Вас принять участие в опросе и ответить на представленные ниже вопросы. Опрос имеет анонимный характер, и полученные данные будут использованы только в обобщенном виде.

Заранее благодарим за сотрудничество!

1. Сколько членов в вашей семье?

\_\_\_\_\_

2. С кем Вы проживаете на данный момент?

\_\_\_\_\_

3. Если у Вас неполная семья, что является причиной этого (развод, смерть близкого и тд.)? Если полная – просто ставьте прочерк.

\_\_\_\_\_

4. Есть ли у Вас отчим или мачеха?

\_\_\_\_\_

5. Кто является главой вашей семьи?

\_\_\_\_\_

6. Кто-нибудь, кроме родителей участвовал в вашем воспитании (бабушки, дедушки)?

\_\_\_\_\_

7. Есть ли у Вас родные братья или сестры?

\_\_\_\_\_

8. Хотели ли Вы, чтобы в будущем у Вас была семья, похожая на ту, в который Вы выросли?

\_\_\_\_\_

Методика «Незаконченные предложения»

Бланк тестируемого \_\_\_\_\_

Инструкция: "На бланке теста необходимо закончить предложения одним или несколькими словами".

1. По сравнению с большинством других моя семья \_\_\_\_\_
2. Я хотел бы, чтобы мой отец \_\_\_\_\_
3. Моя мать и я \_\_\_\_\_
4. Когда я был ребенком \_\_\_\_\_
5. Моя семья обращается со мной как с \_\_\_\_\_
6. Считаю, что большинство матерей \_\_\_\_\_
7. Когда-то \_\_\_\_\_
8. Думаю, что мой отец редко \_\_\_\_\_
9. Большинство известных мне семей \_\_\_\_\_
10. Моим самым живым воспоминанием детства является \_\_\_\_\_
11. Я люблю свою мать, но \_\_\_\_\_
12. Когда я был ребенком, моя семья \_\_\_\_\_
13. Если бы мой отец только захотел \_\_\_\_\_
14. Я часто с матерью \_\_\_\_\_
15. Думаю, что мой отец \_\_\_\_\_
16. В детстве родители мне \_\_\_\_\_