



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЧЕЛЯБИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЧГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

ПРОФИЛАКТИКА ВЫУЧЕННОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ У СТАРШИХ
ПОДРОСТКОВ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль программы бакалавриата
«Психология образования»

Выполнила:
Студентка группы ОФ-410/099-4-1
Белорусова Анна Владимировна

Работа _____ к защите
рекомендована/не рекомендована

« ___ » _____ 2016 г.

зав. кафедрой ТиПП
_____ Кондратьева О.А.

Научный руководитель:
к. пед. н., доцент Крыжановская Н.В.

Челябинск
2016

Оглавление

	Введение.....	3
Глава I.	Теоретические основы проблемы профилактики выученной беспомощности у старших подростков.....	6
1.1.	Феномен выученной беспомощности в психолого- педагогической литературе	6
1.2.	Особенности старших подростков с выученной беспомощностью.....	15
1.3.	Модель психолого-педагогической профилактики выученной беспомощности у старших подростков.....	22
Глава II.	Опытно-экспериментальное исследование выученной беспомощности у старших подростков.....	31
2.1.	Этапы, методы, методики исследования.....	31
2.2.	Характеристика выборки и анализ результатов исследования	40
Глава III.	Экспериментальная работа по психолого-педагогической профилактике выученной беспомощности у старших подростков.....	49
3.1.	Программа профилактики выученной беспомощности у старших подростков.....	49
3.2.	Анализ результатов экспериментальной работы по профилактике выученной беспомощности у старших подростков.....	55
3.3.	Психолого-педагогические рекомендации по профилактике выученной беспомощности у старших подростков.....	63
	Заключение.....	68
	Список литературы.....	71
	Приложения.....	84

Введение

Каждый человек сталкивался с проблемой, когда множество негативных событий сильно влияло на наши дальнейшие действия. Не каждый способен пережить какое-то негативное, травматическое событие, а особенно ряд таких событий без последствий. К проявлениям выученной беспомощности можно отнести чрезмерную пассивность, подавленное состояние, неспособность осознанно находить выход из ситуаций и приобретать осмысленный опыт. Иногда это состояние может стать свойством личности при наличии внутренних и внешних факторов. К внутренним факторам можно отнести личностные особенности (такие, как пессимистический атрибутивный стиль), а к внешним – неконтролируемые, зачастую негативные события и нарушения воспитания в семье.

В последнее время остро встала проблема выученной беспомощности. Феномен, зародившийся в 60-е годы XX в. в зарубежной литературе, начал исследоваться у нас лишь в конце 90-х годов. На данный момент существуют множество противоречивых публикаций на эту тему. До сих пор стоит проблема диагностики выученной беспомощности, её профилактики и коррекции.

Проблемой выученной беспомощности занимались такие ученые, как: Л.А. Вапельник, Е.В. Веденева, Э.В. Галажанский, Г.П. Геранюшкина, Е.С. Глухова, Е.В. Забелина, О.Н. Истратова, А.Л. Лихтарников, Е.И. Медведская, И.П. Павлов, И.В. Пономарева, В.Г. Ромек, М. Селигман, Р. Соломон, Н.В. Солнцева, Д. Хирото, Х. Хекхаузен, Д.А. Циринг, В.В. Шиповская, Э.А. Щеглова.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально провести профилактику выученной беспомощности у старших подростков.

Объект исследования – выученная беспомощность у старших подростков.

Предмет исследования – профилактика выученной беспомощности у старших подростков.

Гипотеза исследования – уровень выученной беспомощности у старших подростков «группы риска» снизится после проведения профилактической работы.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретический материал по проблеме выученной беспомощности и её профилактики.
2. Особенности проявления выученной беспомощности у старших подростков.
3. Теоретическое обоснование модели профилактики выученной беспомощности у старших подростков.
4. Определить методы, методики и этапы исследования.
5. Охарактеризовать выборку, провести констатирующий эксперимент и проанализировать результаты исследования с помощью математического анализа.
6. Разработать и апробировать программу профилактики выученной беспомощности у старших подростков.
7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.
8. Разработать практические рекомендации учащимся, родителям и педагогам для профилактики выученной беспомощности.

Методы исследования:

Теоретические: анализ; синтез; моделирование.

Эмпирические: формирующий эксперимент; констатирующий эксперимент; тестирование; опрос; наблюдение.

Метод обработки полученных данных:

- Т-критерий Вилкоксона.

Методики исследования:

- опросник «Депрископ» (П. Хейманс, А.И. Подольский);

- опросник «Стиль объяснения успехов и неудач», версия для подростков (Т. О. Гордеева, Е. Н. Осин, В. Ю. Шевяхова);
- методика Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан);
- опросник «лист жизненных событий подростков» (А.И. Подольский, О.А. Идобаева);
- методика измерения подростковой тревожности (Ю.А. Зайцев).

База исследования - учащиеся 10 «А» класса МБОУ СОШ №115 г. Челябинска в количестве 24 человек.

Структура квалификационной работы: Работа состоит из введения, трех глав, заключения и библиографического списка. Также имеются приложения к работе.

Глава I. Теоретические основы проблемы профилактики выученной беспомощности у старших подростков

1.1. Феномен выученной беспомощности в психолого-педагогической литературе

Первые упоминания феномена выученной беспомощности были положены экспериментами на животных И.П. Павловым. Это были эксперименты над собаками для выработки условного рефлекса при пищеварении. При введении нового раздражителя в эксперимент, такого как электрошок, у собак разрушались связи условного рефлекса. И.П. Павлов отмечал, что при действии сильных раздражений у животных возникает длительное преобладание торможения [50].

Первоначально, теория выученной беспомощности была изложена М. Селигманом, и строилась вокруг понимания, что у индивида возникает это состояние при наличии неподконтрольных ему событий. В последующих исследованиях эта теория была привязана к атрибутивному стилю. Если индивид объясняет неудачное событие как нечто, действующее постоянно, глобально и причина возникновения этого события считает неподконтрольным, то можно утверждать, что вероятность возникновения выученной беспомощности будет высока [60].

М. Селигман участвовал в серии экспериментах, благодаря которым и сформулировал теорию выученной беспомощности. Суть этих экспериментов заключалась в том, что собак, перед основным экспериментом, подвергали неконтролируемым ударам тока. Делалось это для того, чтобы собаки в основном эксперименте быстрее решали задачи, предоставляемые экспериментаторами. Собаки должны были перепрыгнуть через препятствие, чтобы избежать удара электрическим током. Те собаки, что перед этим экспериментом были подвержены ударам, не могли выполнить простое задание, в отличие от тех собак, которые ударам тока не

подвергались. Они просто ложились на пол и ждали, пока удары электрическим током прекратятся.

Р. Соломон провёл подобный эксперимент, лишь немного изменив его структуру. Вместо двух групп собак, контрольной и экспериментальной, он взял три группы, разделив экспериментальную группу на две части. Одна часть перед основным экспериментом не могла контролировать удары тока, другая же могла отключить ток при помощи простых манипуляций. Контрольная группа не подвергалась ударам тока перед основным экспериментом. Основная часть эксперимента была такой же, как и в предыдущем эксперименте – собакам необходимо было перепрыгнуть из места, где они получали удар тока, в другое, где не было ударов электричества. Результаты были следующими: собаки из контрольной группы и часть экспериментальной группы, которая имела возможность избежать удар тока (то есть могли контролировать ситуацию) справились с заданием. В отличие от другой части экспериментальной группы, которая была подвержена неподконтрольным ударам тока. Д. Хирото проводил эксперименты на людях по аналогии с животными. Полученные результаты были подобны результатам экспериментов, которые были проведены над животными [50].

В кратком психолого-филологическом словаре слово «беспомощность» определяется как ощущение своей бессильности в какой-то ситуации [68].

Мартин Селигман определяет выученную беспомощность как состояние, возникающее в качестве реакции на неподконтрольные события [60].

Д.А. Циринг говорит о беспомощности как о состоянии, возникающем в результате реакции на травмирующее событие большой интенсивности или ряд неподконтрольных неприятных или травмирующих событий или ситуаций, характеризующемся снижением мотивации, и соответственно уменьшением попыток активного вмешательства в ситуацию с целью

изменить положение вещей к лучшему, затруднениях при научении в новой ситуации, подавленном настроении и снижении самооценки [89].

Таким образом, выученная беспомощность – это состояние, которое возникает при наличии неконтролируемых событий, зачастую травмирующих, в сочетании с пессимистическим атрибутивным стилем у человека, либо при наличии ряда неконтролируемых травмирующих событий высокой интенсивности.

Атрибутивный стиль – это специфический, характерный для данного человека индивидуальный стиль приписывания (атрибуции) причин тем или иным событиям [65].

Выученная беспомощность содержит в себе ситуативную и личностную беспомощность.

Ситуативная беспомощность – это состояние, в котором может оказаться любой человек под воздействием травмирующих событий [90].

Личностная беспомощность – это устойчивое образование личности, сочетающее определенные личностные характеристики, пессимистический атрибутивный стиль и наличие неконтролируемых или травмирующих событий [89].

М. Селигман предоставляет модель формирования выученной беспомощности: возникает объективная непреодолимость, происходит восприятие, а затем и атрибутирование настоящей и прошлой непреодолимости, субъект начинает ожидать будущую непреодолимость, что ведет к возникновению симптомов беспомощности.

М. Селигман выделил три дефицита, которые возникают при наличии выученной беспомощности – мотивационный, эмоциональный и когнитивный компонент. Д.А. Циринг в рамках исследования личностной беспомощности выделила волевой компонент. М. Селигман в рамках бихевиоризма не смог выделить этот компонент, потому что первоначальные эксперименты ставились на собаках. У животных не существует волевого

компонента деятельности. Так же, в американской психологии нет понятия «воля» [80].

Мотивационный дефицит проявляется в том, что индивид перестает предпринимать попытки как-либо вмешаться в ситуацию. Когнитивный дефицит проявляется в том, что индивиду трудно вынести осмысленный опыт из этой ситуации. Эмоциональный дефицит проявляется в подавленном, апатичном и нередко депрессивном состоянии, после того, как индивид был убежден, что его усилия бессмысленны. Волевой дефицит (только у индивидов с личностной беспомощностью) проявляется в том, что индивид перестает действовать осознанно и проявлять активность в своих действиях.

Необходимо уделить внимание в изучении выученной беспомощности жизненным событиям. Многочисленные исследования, проведенные М. Селигманом и его коллегами, позволяют утверждать, что неконтролируемые события являются центральной частью в формировании выученной беспомощности [94].

В детском возрасте неконтролируемые жизненные события имеют непосредственное значение, так как зачастую родители сами организуют деятельность ребенку. В этом случае можно утверждать, что ребенок не может выстроить адекватные причинно-следственные связи, так как его действия не подкрепляются должным образом. Это касается, как и чрезмерного наказания, так и чрезмерного поощрения [64].

Взрослые так же могут столкнуться с подобными проблемами, но уже не в собственной семье. Их действия или не действия подкрепляются обычно четким осознанием того, что за этим последует. Если таковых подкреплений не будет, велика вероятность того, что могут развиваться симптомы выученной беспомощности.

Различные объективные травмирующие события так же становятся серьезным фактором в формировании выученной беспомощности. К таким событиям относят смерть близких людей, свой развод или развод родителей, серьёзная болезнь близких или своя и пр. Для ребенка в такой момент важно

общение со взрослым, которые помогут правильно пережить трудную ситуацию [78, 94].

Но не стоит говорить только лишь об объективных травматических событиях. Нередко, что событие может быть субъективным, но нести такой же эффект, что и объективное травматическое событие.

У индивида, у которого имеется оптимистический атрибутивный стиль, так же может развиваться выученная беспомощность. Если происходит ряд негативных событий, которые отличаются наличием сильного переживания у человека, высока вероятность развития этого феномена [94].

Не последнее место в формировании выученной беспомощности занимает атрибутивный стиль. Как сказано выше, при наличии пессимистического атрибутивного стиля велика вероятность того, что симптомы выученной беспомощности проявятся, если индивид будет подвержен неконтролируемым, а зачастую и травматическим ситуациям. Стоит отметить, что сама теория атрибуции и атрибутивный стиль в контексте выученной беспомощности сильно различаются. Первоначально, Б. Вайнер отметил три параметра – параметр экстернальности/интернальности (то есть локуса причинности), параметр стабильности и контролируемости, а так же выделил вероятные параметры причин – намеренность и глобальность. Основываясь на данных параметрах, М. Селигман ввел понятие атрибутивный стиль и описал его с помощью следующих параметров – глобальность, стабильность и локус. Но по мере исследования атрибутивного стиля пришлось отказаться от такого параметра, как локус, и заменить его параметром контроля, так как этот параметр наиболее полно характеризует атрибутивный стиль. Индивид с пессимистичным стилем обычно характеризует негативные события как стабильные, глобальные и не поддающиеся контролю, тогда как позитивные события характеризуются временными, частными и не поддающиеся контролю. Индивид с оптимистичным атрибутивным стилем объясняет негативные и позитивные события с точностью до наоборот [50].

Множеством исследований было подтверждено, что пессимистический атрибутивный стиль зачастую предшествует депрессивному состоянию. Так же, пессимистичный атрибутивный стиль связан с нейротизмом, более низким, по сравнению с оптимистичным атрибутивным стилем, уровнем мотивации достижения, психологическим функционированием, саморегуляции, самооценки. Такие люди обычно менее успешны в своей профессиональной и учебной деятельности, а также в межличностных взаимодействиях.

Атрибутивный стиль формируется в детском возрасте и может меняться по мере взросления. Ближайшее окружение очень сильно влияет на формирование атрибутивного стиля, посредством обратной связи направленной на свои действия [46].

Х. Хекхаузен, проводя эксперименты, детально описал динамику развития выученной беспомощности. Первая стадия возникает тогда, когда появляется ситуация (чаще всего это негативное или травмирующее событие), находящаяся вне контроля индивида. Любые действия индивида приводят к отличным от его ожиданий результатам. Для второй стадии характерно то, что индивид, для разрешения ситуации, начинает затрачивать большие усилия, которые также не приносят результата. Ситуации приписывается случайный характер. Во время третьей стадии происходит убеждение, что ситуация не является контролируемой, возникает чувство, что действия не приведут к нужному результату, и, следовательно, бесполезны. Из-за этого убеждения индивид начинает сильно переживать, снижается самооценка. На четвертой стадии происходит осознание того, что его действия никак не могут повлиять на ситуацию, что приводит к состоянию беспомощности и депрессивному состоянию [67].

Геранюшкина Г.П., Афрамойвич О.Э. в своих исследованиях выявили четыре сценария выученной беспомощности [12].

1. «Разочарование». Субъект с таким сценарием выученной беспомощности имеет конфликт между представлением о себе и реальном

мире. Такой человек привык противопоставлять себя миру, так как уверен, что окружающий мир не даст ему возможности реализовать свои цели и желания.

2. «Ответственность». Субъект страдает чрезмерностью требованием к себе, гиперответственностью, стремлением к жертвенности.

3. «Беззаботность». При наличии проблем, субъект стремится уйти от них, и, зачастую, идет уход от негативных эмоций. Субъект может прилагать усилия к достижению состояния, которое он испытывал в детстве, то есть к беззаботности.

4. «Зависимость». Субъект стремится аутентифицировать себя со значимыми для него людьми, а так же с группой и обществом в целом, он надеется, что кто-то возьмет ответственность за проблемы субъекта на себя.

Сторонники теории поисковой активности убеждены (Солнцева Н.В., Ромек В.Г., Лихтарников А.Л), что выученная беспомощность – это слабо развитая поисковая активность [46, 59, 41].

Отсутствие позитивного опыта приводит к следованию стереотипам, принятых в обществе или привитых с детства, без разбора ситуации в целом. Но эти стереотипные действия зачастую не приводят к нужному результату. Человек, бывший в состоянии беспомощности, утверждает во мнении, что его действия бесполезны.

Автоматизированные или стереотипные действия разгружают наш мозг, но при этом не дают действовать творчески. Полноценный творческий процесс возможен только людьми без наличия выученной беспомощности.

Стереотипное мышление формируется у нас с рождения благодаря семье. В это время поисковая активность может развиваться или наоборот, быть подавленной родителями. Поисковая активность может быть подавлена через запрет самому ребенку удовлетворять базовые потребности и ориентироваться во времени, ограничение двигательной сферы, социальной жизни. В итоге, пройдя все этапы ограничения, человек не может сам осознать свои биологические потребности, формируется лень (двигательная

беспомощность), он постоянно опаздывает, а в подростковом возрасте вследствие ограничения социальной жизни бывает депрессивное состояние и состояние апатии.

Факторами возникновения выученной беспомощности в таком случае будут как неконтролируемые жизненные события, так и неправильное воспитание ребенка.

Д.А. Циринг предлагает рассматривать личностную беспомощность не как составляющую выученной беспомощности, а как новый уровень осмысления этого феномена. Личностная беспомощность является более сложным образованием, которое формируется под воздействием внешних и внутренних факторов. Но внутренние факторы могут лишь служить фактором риска к формированию личностной беспомощности. Внешние факторы являются наиболее решающими [72, 87].

Эмпирическим путем доказано, что причиной личностной беспомощности являются определенные стили семейных взаимоотношений. Родители беспомощных подростков в большей степени проявляют гиперпротекцию, повышенную моральную ответственность, жестокое обращение, эмоциональное отвержение, неустойчивый тип семейных отношений [29,51, 75, 84, 85]. Второй причиной формирования личностной беспомощности является наличие событий, которые субъект не может контролировать.

Д.А. Циринг утверждает, что личностная беспомощность формируется в семье, где супруги имеют низкую дифференциацию. То есть, супруги становятся частью одного целого, потому что действия и существования в одиночку сопровождаются тревогой. Такая семья не может действовать самостоятельно, такая семья ригидна. После рождения ребенка, новый член семьи вовлекается в систему взаимоотношений, характеризующей чрезмерной близостью (или наоборот, отчужденностью). Такая семья стремится сохранить постоянство внутри своей группы, перестав развиваться. Личностная беспомощность является показателем того, что в

семье была низкая дифференцированность, и индивид в процессе онтогенеза не смог нормально адаптироваться в социуме, и не смог сформировать у себя внутренние ресурсы для решения проблем. Впоследствии, дети, воспитанные в такой семье, где поощряется низкая дифференциация, находят такого же партнера, который также воспитывался в семье с низкой дифференцированностью, и заводят новую ячейку общества, чьей характеристикой тоже будет низкая дифференциация [73, 84, 90].

В исследованиях, проведенных Д.А. Циринг, эмпирически доказано, что травмирующие события так же является фактором развития личностной беспомощности. В основном, дети, проявляющие симптомы личностной беспомощности, подвергались травматическим ситуациям в 2 раза больше, чем их сверстники без личностной беспомощности [78].

Пономарева И.В. в своих исследованиях выявила три типа личностной беспомощности – адаптивную, защитную и манипулятивную [52, 54].

Адаптивный тип личностной беспомощности определяется как способность субъекта к безразличию, пассивности и приспособления к ситуации, которая не может контролироваться им.

Защитный тип личностной беспомощности характеризуется тем, что идет сохранение самооценки, целостности личности за счет избегания ответственности, принятия решений и убеждения себя в том, что события не являются контролируемыми.

Манипулятивный тип личностной беспомощности отличают то, что субъект с таким типом беспомощности не хочет воздействовать на неподконтрольные ему события, но реализовывает их за счет других.

Формирование адаптивной личностной беспомощности достигается следующим поведением родителей: игнорирование потребностей ребенка матерью, чрезмерные требования-обязанности и требования-запреты со стороны родителей, накладывание чрезмерных санкций матери и её неустойчивое воспитание.

Формирование защитной личностной беспомощности связано со следующими нарушениями стилями семейного воспитания: воспитательная неуверенность родителей, вынесение конфликтов между супругами в сферу воспитания отцом, неустойчивый стиль воспитания родителей, чрезмерность требований-запретов и санкций.

Формирование манипулятивного типа личностной беспомощности связано со следующими нарушениями воспитания: потворствующая гиперпротекция родителей, недостаточность запретов и требований обязанностей со стороны родителей.

Таким образом, выученная беспомощность – это состояние, которое возникает при наличии неконтролируемых событий, зачастую травмирующих, в сочетании с пессимистическим атрибутивным стилем у человека, либо при наличии ряда неконтролируемых травмирующих событий высокой интенсивности.

1.2. Особенности старших подростков с выученной беспомощностью

Большинство исследований, посвященных изучению выученной беспомощности на разных возрастных этапах, описывают только лишь личностную беспомощность. Но некоторые авторы исследуют личностные особенности в контексте выученной беспомощности. Выученная и личностная беспомощность хоть и имеют разные факторы формирования, но проявляются они одинаково. Также, личностная беспомощность входит в состав выученной. Поэтому в этом параграфе мы будем исследовать данный феномен без конкретного разделения на выученную и личностную беспомощность.

Старший подростковый возраст или ранняя юность или старший школьный возраст (15-18 лет) весьма значимый возраст для человека. В этот возрастной период идет самоопределение личности и профессиональной

деятельности, подросток стоит перед выбором, что делать со своей дальнейшей жизнью [38].

Особенности старшего подросткового возраста [56]:

- завершение физического развития организма, полового созревания;
- замедление роста тела, нарастание мышечной силы и работоспособности;
- быстрое развитие специальных способностей, сформированность умственных способностей;
- развитие самосознания;
- развитие индивидуальности;
- выбор профессии;
- начало формирования взаимных отношений между полами.

Основные задачи развития:

- обретение личностной тождественности и целостности (идентичности);
- обретение психосексуальной идентичности;
- профессиональное самоопределение;
- развитие готовности к жизненному самоопределению.

Новообразования личности:

- профессиональное самоопределение;
- построение жизненных планов;
- формирование личной идентичности;
- устойчивое самосознание;
- наличие дифференцированной самооценки;
- потребность в самовоспитании;
- формирование мировоззрения.

Ведущая деятельность в этом возрасте является учебно-профессиональная. В это время подростки либо выбирают специальность в колледже, либо продолжают учебную деятельность в 10-11 классах, но учеба начинает иметь более направленный характер, подростки начинают понимать

важность учебы для своего будущего. В 9-11 классах уже должно быть сформировано представление о том, какую профессию выбрать после окончания школы. Специфическая особенность этого возраста – обращенность в будущее, построение жизненных планов и перспектив [97]. Многочисленные исследования, проведенные Д.А. Циринг, В.В. Шиповской, Е.В. Забелиной, Е.В. Веденеевой, позволяют утверждать, что у беспомощных подростков ведущая деятельность менее успешна, чем у подростков без выученной беспомощности. Так же, можно предположить, что у беспомощных подростков имеется наличие трудности в выборе будущей деятельности [71, 98, 24, 5].

И.Ю.Кулагина утверждает, что становление личности в возрасте от 15 до 18 лет происходит через активные поиски и сомнения. Те подростки, у кого этот возраст протекает благополучно и не доставляет проблем, более пассивны, не самостоятельны и поверхностны. Подростки, у которых имеется выученная беспомощность, отличаются пассивным, неадаптивным поведением.

К концу подросткового возраста общие умственные способности уже сформированы, однако на протяжении юности они продолжают совершенствоваться. Увеличивается объем памяти, становятся характерными установление причинно-следственных связей, произвольное запоминание, самостоятельная творческая деятельность, развитие формально-логических операций [100].

Восприятие становится сложным интеллектуальным процессом, дифференциация и интеграция которого среди других познавательных процессов достигла высокого уровня благодаря опоре на предыдущий опыт, имеющиеся знания и умственные способности.

Познавательные процессы приобретают устойчивую произвольность, интеллектуальной сложности, дифференцированности и интегрированности.

Мышление приобретает системный, устойчивый и критичный характер, появляется рефлексивность, старший подросток начинает ориентироваться на поиск и он носит творческий, продуктивный характер.

Воображение старшеклассника отмечается произвольностью, что проявляется в способности планировать свою деятельность и дальнейший жизненный путь. Более совершенным становится репродуктивное воображение. С помощью творческого воображения старшеклассник способен разрабатывать сложные замыслы и воплощать их.

Е.И. Медведская в своих исследованиях отмечает, что высокая успеваемость чаще имеется у тех школьников, у кого имеется оптимистический атрибутивный стиль [44].

В старшем подростковом возрасте приобретает большое значение самостоятельное, непосредственное изучение материала, сознательно усваивается информация из различных источников из-за повышения познавательных интересов. Подростки с беспомощностью проявляют более пассивную позицию во внеклассной деятельности.

У беспомощных подростков проявляется когнитивный дефицит. Когнитивный компонент проявляется в низкой креативности. То есть, такому человеку сложно в различных ситуациях действовать творчески. Они скорее начнут действовать стереотипно, не особо анализируя ситуацию. Интеллектуальные факторы, присутствующие в опроснике Кеттелла, не отличаются у беспомощных и самостоятельных испытуемых [53, 79].

И.Ю. Кулагина отмечает, что самооценка десятиклассников адекватная, устойчивая и бесконфликтная. Подростки в этом возрасте оптимистичны по отношению к себе и не отличаются тревожностью. Подростки же с личностной беспомощностью представляют прямо противоположную картину. Для них характерна заниженная самооценка и повышенная тревожность.

Развитие мотивационной сферы идет по двум основным направлениям: профессиональному и личностному. В рамках первого направления у

старшеклассников формируются мотивы учебной деятельности в связи с выбором профессии, что определяет сужение познавательных интересов, переориентацию с внешних оценок на внутренние. В личностном плане развитие мотивации связано с возникновением потребностей в близких дружеских связях, основанных на глубокой эмоциональной привязанности, в самопознании и саморазвитии.

Е.В. Веденеева в своих исследованиях делает упор на мотивационном дефиците. У подростков с беспомощностью имеется более низкая мотивация учения, чем у самостоятельных сверстников. У таких подростков имеется экстернальный локус контроля, высокий уровень мотивации страха отвержения, низкая способность к целеполаганию, превалирует мотивация избегания неудач. В подростковом возрасте у беспомощных детей ведущий мотив учебной деятельности является получение хорошей отметки, мотив наказания и осуждения за плохую учебу [5, 6].

К старшему подростковому возрасту должны сформироваться навыки самоконтроля и саморегуляции. Саморегуляция позволяет человеку не зависеть от внешних обстоятельств. Подростки, у которых есть личностная беспомощность, по исследованиям Д.А. Циринг, имеют дефицит волевого компонента, что выражается в низкой способности контролировать своё поведение, в импульсивности. Такие подростки имеют серьезные трудности изменять свои действия или намеченные планы в связи с ситуацией. Решительные действия или отстаивания своего мнения или прав не свойственны таким подросткам. Они не отличаются особым упорством, склонны бросать дело, не доводя его до конца [8, 42, 81].

Активно развивается в юности эмоциональная сфера. Направленность на будущее, ощущение расцвета физических и интеллектуальных возможностей создают оптимистическое самочувствие, повышенный жизненный тонус. Общий эмоциональный фон становится более ровным, резкие аффективные вспышки прекращаются, но в некоторых ситуациях, когда, например, взгляды молодого человека, его максималистские суждения

расходятся со взглядами собеседника, могут возникать резкие выпады и реакции. Наряду с повышением уровня эмоциональной избирательности в юношеском возрасте продолжается дифференциация по силе эмоциональной реакции. Эмоциональная сфера становится значительно богаче по содержанию и тоньше по оттенкам переживаний, повышается эмоциональная восприимчивость и способность к сопереживанию.

Старшие подростки с выученной беспомощностью зачастую имеют эмоциональную неудовлетворенность вплоть до апатии и депрессивного состояния и повышенной тревожности. Такие подростки более замкнуты, ранимы и обидчивы, их характеризуют низкий контроль эмоций и эмоциональная неустойчивость [80].

В старшем подростковом возрасте продолжает сохраняться важность общения со сверстниками. Но также, в этот период становится важно общение со старшими людьми. Происходит увеличение потребности в общении, его углубление и индивидуализация. Отношения со сверстниками разделяются на товарищеские и дружеские. Дружба начинает носить более интимный характер. Обычно, у старших подростков имеются небольшое количество друзей. Главным в дружбе становятся взаимопомощь, верность и психологическая близость. Появляется потребность в коммуникативном уединении. Ещё одной потребностью становится потребность любви в результате стремления к душевной близости и эмоциональному контакту.

Подросткам необходимо общение с близкими взрослыми, но только в условиях взаимного понимания и поддержки. Отношения с взрослыми в этот период становятся более ровными, менее конфликтными. Уважение и доверие в общении позволяют родителям и подросткам установить новый уровень отношений. Но зачастую, подростки с беспомощностью эмоционально зависимы от родителей, что является закономерностью – предпосылки к формированию выученной беспомощности обусловлены неправильной моделью воспитания ребенка, такой, как например, гиперпротекция [84].

У беспомощных подростков социальные проявления отличаются от подростков без этого феномена. В исследования Э.В. Галажанского, межличностные отношения характеризуются низкими способностями для реализации в общении и низкой привлекательностью в общении. Такие подростки часто интровертированы, более сдержаны и испытывают трудности в общении и имеют неблагоприятный социометрический статус. Отношения со сверстниками плохо складываются, они испытывают меньшую удовлетворенность взаимоотношениями, проявляют большую зависимость от группы [10].

В.В. Шиповская утверждает, что у беспомощных подростков высока склонность к эскапизму, дезадаптации, чаще испытывают эмоциональный дискомфорт, в отличие от подростков без личностной беспомощности. Беспомощные подростки не склонны брать ответственность на себя, плохо разбираются в нюансах межличностного взаимодействия [98].

Е.С. Глухова, Э.А. Щеглова утверждают, что индивиды, которые предъявляют к себе завышенные требования и имеют высокий потенциал самореализации, чаще подвержены выученной беспомощности. Это подтверждает Н.В. Солнцева, утверждая, что индивиды с коронарным типом «А» (для них характерно яркое проявление активности, напряженности, амбициозности, часто несдержанности в проявлении чувств, напористости и нетерпеливости в достижении цели, доминирующая мотивация первенства и социальной конкуренции) при столкновении с неконтролируемыми событиями, легче становится жертвой выученной беспомощности. Такие подростки, при столкновении с ситуацией, когда не удастся сохранить уровень достижения успеха и удовлетворенностью своей жизнью, и могут быть подвержены вредным привычкам (а именно, табакокурению, по результатам исследования Е.С. Глуховой, Э.А. Щегловой) [14, 64].

Таким образом, старший подростковый возраст - это период с 15 до 18 лет, время перехода к самостоятельности, период самоопределения, формирования мировоззрения, морального сознания и самосознания.

Подростки с выученной беспомощностью испытывают большие трудности, которые редко испытывают подростки без выученной беспомощности. Можно утверждать, что подростки с беспомощностью менее успешны в ведущей деятельности, у них менее развиты навыки саморегуляции, самоконтроля, низкая самооценка, низкая способность к целеполаганию, они хуже ладят с людьми, интровертированы. В это время у подростков стоит выбор профессии, но беспомощные подростки с трудом делают выбор.

1.3. Модель психолого-педагогической профилактики выученной беспомощности у старших подростков

В рамках квалификационной работы необходимо теоретически обосновать и экспериментально проверить модель психолого-педагогической профилактики выученной беспомощности у старших подростков.

Грамотно построить модель позволит «дерево целей» [17]. Дерево целей – это иерархическое визуальное представление достижение целей; принцип, при которой главная цель достигается за счет совокупности второстепенных и дополнительных целей.

Для начала, нужно выделить генеральную цель, затем выделить подцели второго уровня, логически обосновать их связь с генеральной целью. Далее следует разделить цели второго уровня на подцели третьего уровня и доказать их логическую связь.

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить модель психолого-педагогической профилактики выученной беспомощности у старших подростков.

1. Изучить теоретические предпосылки необходимости профилактики выученной беспомощности старших подростков в психолого-педагогической литературе.

1.1. Изучить феномен выученной беспомощности в психолого-педагогической литературе.

1.2. Изучить возрастные особенности старших подростков с выученной беспомощностью.

1.3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической профилактики выученной беспомощности у старших подростков.

2. Организовать опытно-экспериментальную профилактику выученной беспомощности старших подростков.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.2. Дать характеристику выборки и провести анализ результатов констатирующего этапа эксперимента.

3. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической профилактики выученной беспомощности старших подростков.

3.1. Составить программу психолого-педагогической профилактики выученной беспомощности старших подростков.

3.2. Провести анализ результатов формирующего эксперимента.

3.3. Составить рекомендации по психолого-педагогической профилактике выученной беспомощности для подростков.

Взяв за основу результаты теоретического исследования, была построена модель профилактики выученной беспомощности старших подростков.

Психопрофилактическая работа – вид деятельности практического психолога, разновидность психологической помощи, направленная на предупреждение возникновения различных отклонений в развитии детей и подростков, сохранение, улучшение, укрепление психического здоровья [21].

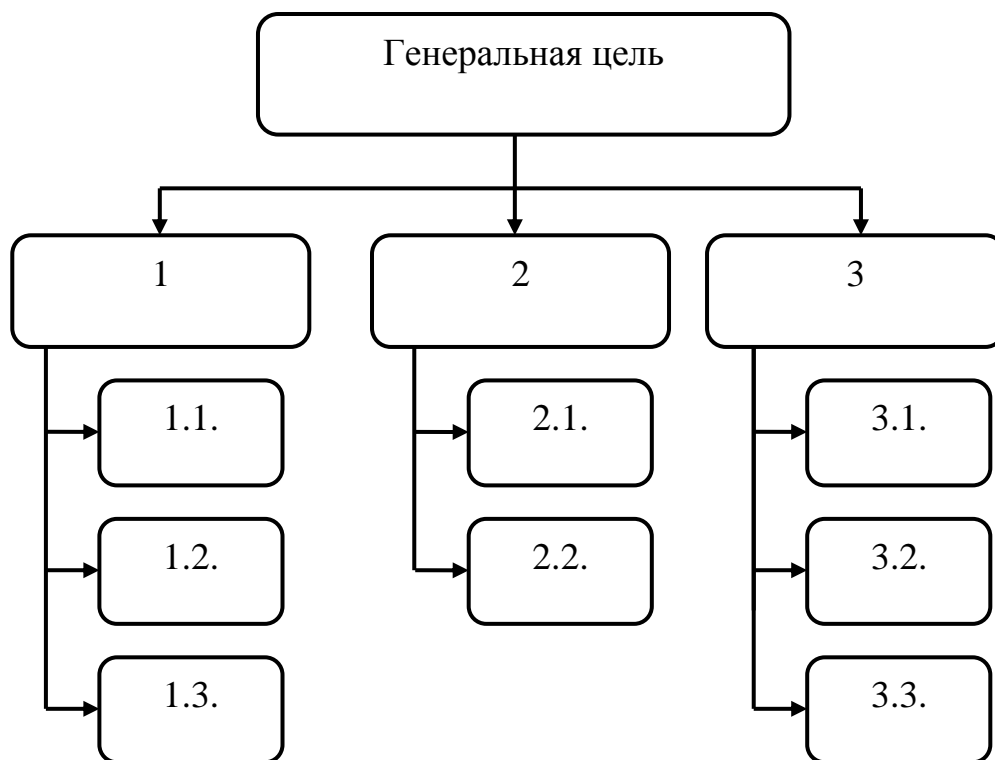


Рис.1 Дерево целей исследования профилактики выученной беспомощности у старших подростков

Выделяют три уровня психопрофилактики [21].

I уровень – первичная профилактика. Психолог работает с детьми, имеющими незначительные эмоциональные, поведенческие и учебные расстройства и осуществляет заботу о психическом здоровье и психических ресурсах практически всех детей. На этом уровне в центре внимания психолога находятся все учащиеся школы: нормально развивающиеся, с проблемами развития и адаптации.

II уровень – вторичная профилактика. Она направлена на так называемую «группу риска», т. е. на тех детей, у которых уже обозначились проблемы. Вторичная профилактика подразумевает раннее выявление у детей трудностей в учении и поведении. Основная ее задача – преодолеть возникшие трудности до того, как дети станут социально или эмоционально неуправляемыми.

III уровень – третичная профилактика. Внимание психолога

концентрируется на детях с ярко выраженными учебными или поведенческими проблемами.

Основным методом исследования на данном этапе будет являться моделирование. Моделирование — исследование объектов познания на их моделях; построение и изучение моделей реально существующих объектов, процессов или явлений с целью получения объяснений этих явлений, а также для предсказания явлений, интересующих исследователя [34].

Моделирование в психологии — исследование процессов и состояний психических с помощью их реальных (физических) или идеальных, прежде всего математических моделей. Под моделью здесь понимается система объектов или знаков, воспроизводящая некие существенные свойства системы-оригинала [34].

Процесс моделирования включает три элемента:

- субъект (исследователь);
- объект исследования;
- модель, определяющую (отражающую) отношения познающего субъекта и познаваемого объекта.

Была разработана модель психолого-педагогической профилактики выученной беспомощности у старших подростков, которая предполагает, что степень проявления показателей выученной беспомощности изменятся после проведения профилактической работы. Процесс профилактики предполагает несколько этапов: теоретический, диагностический, развивающий и оценочно-прогностический этап.

Целью является создание условий для изменения степени проявления показателей выученной беспомощности у старших подростков.

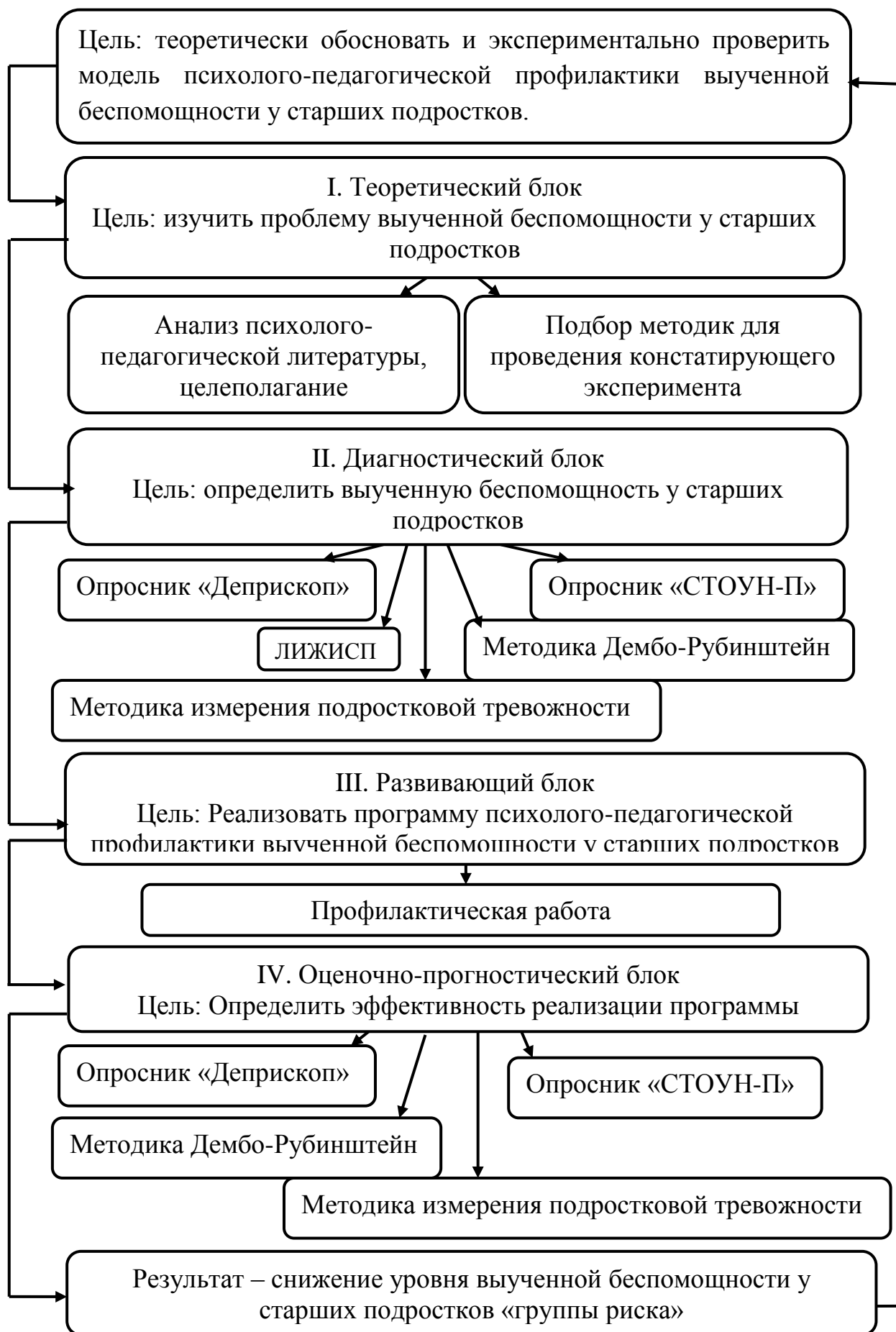


Рис.2 Модель профилактики выученной беспомощности у старших подростков

Программа работы включает в себя несколько этапов.

I этап. Теоретический. Изучение проблемы выученной беспомощности у старших подростков. На этом этапе происходит анализ психолого-педагогической литературы, целеполагание, подбор методик для проведения констатирующего эксперимента.

II этап. Диагностический. Выявление проявлений выученной беспомощности у старших подростков.

Методики исследования:

- опросник «Депрископ» (П. Хейманс, А.И. Подольский);
- опросник «Стиль объяснения успехов и неудач», версия для подростков (Т. О. Гордеева, Е. Н. Осин, В. Ю. Шевяхова);
- методика Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан);
- опросник «лист жизненных событий подростков» (А.И. Подольский, О.А. Идобаева);
- методика измерения подростковой тревожности (Ю.А. Зайцев).

III этап. Развивающий. предполагает групповую работу психолога со подростками по следующему алгоритму:

- занятия 1 направлено на организацию взаимодействия, введение в содержание профилактической работы;
- занятия 2 направлено на принятие себя;
- занятие 3 направлено на снятие внутренних зажимов;
- занятие 4 направлено на повышение самооотношения, самосознания;
- занятие 5 направлено на повышение самооценки;
- занятие 6 направлено на повышение стрессоустойчивости;
- занятие 7 направлено на повышение уровня коммуникативных навыков;
- занятие 8 направлено на обучение выходу из конфликта;
- занятие 9 направлено на обучение навыкам саморегуляции;
- занятие 10 направлено на закрепление опыта, подведение результатов работы.

Программа построена по следующему алгоритму:

- Ритуала приветствия. Целью его проведения является настрой на работу, сплочение группы.

- «Разогревающее» психогимнастическое упражнение, тематически связанное с целью занятия, которое выполняет функцию «эмоциональной стимуляции», необходимой для последующего обращения к эмоционально значимым темам.

- Небольшая вступительная лекция, направленная на формирование представления о феномене, над которым проводится работа на занятии.

- Работа по теме занятия состоит из одного или нескольких упражнений, создающих условия для достижения целей каждого конкретного занятия.

- Рефлексия состояния, включенная в ритуал завершения занятия и представляющая собой визуализацию с последующей вербализацией опыта. Благодаря ей происходит ассимиляция опыта, полученного каждым участником на протяжении занятий.

При реализации программы используются методы:

Визуализации, психогимнастические упражнения, беседа, дискуссия, лекции соответствующие темам занятия, игра.

Групповое обсуждение как особая форма работы группы:

- направленное обсуждение, целью которого является формулирование участниками группы выводов, необходимых для последующей работы;

- ненаправленное обсуждение с целью вербализации опыта и «вентиляции чувств» участниками группы, а также сбора ведущим информации о ходе работы группы.

Психогимнастические упражнения, направленные на снижение психоэмоционального напряжения и раскрепощение участников группы в начале занятия.

Методы и техники, используемые в программе:

Игротерапия. Используется для снижения напряженности, мышечных зажимов. Тревожности. Повышения уверенности в себе, снижения страхов.

Релаксация. Подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождение от излишнего и нервного напряжения.

Концентрация. Сосредоточение на своих зрительных, звуковых и телесных ощущениях, на эмоциях, чувствах и переживаниях.

Телесная терапия. Способствует снижению мышечных зажимов, напряжения, тревожности

IV этап. Аналитический. Включает в себя оценку эффективности реализации программы, проведение итоговой диагностики.

Предполагаемым результатом нашей профилактической работы является изменение проявления показателей выученной беспомощности у старших подростков.

Таким образом, приведенная модель может привести к снижению уровня выученной беспомощности у старших подростков «группы риска» после профилактической работы.

Выводы по I главе:

Выученная беспомощность – это состояние, которое возникает при наличии неконтролируемых событий, зачастую травмирующих, в сочетании с пессимистическим атрибутивным стилем у человека, либо при наличии ряда неконтролируемых травмирующих событий высокой интенсивности.

Выученная беспомощность делится на ситуативную и личностную.

Ситуативная беспомощность – это состояние, в котором может оказаться любой человек под воздействием травмирующих событий.

Личностная беспомощность – это устойчивое образование личности, сочетающее определенные личностные характеристики, пессимистический

атрибутивный стиль и наличие неконтролируемых или травмирующих событий.

Старший подростковый возраст - это период с 15 до 18 лет, время перехода к самостоятельности, период самоопределения, формирования мировоззрения, морального сознания и самосознания. Подростки с выученной беспомощностью испытывают большие трудности, по сравнению с подростками без выученной беспомощности. Можно утверждать, что подростки с беспомощностью менее успешны в ведущей деятельности, у них менее развиты навыки саморегуляции, самоконтроля, низкая самооценка, низкая способность к целеполаганию, они хуже ладят с людьми, интровертированы. В это время у подростков стоит выбор профессии, но беспомощные подростки с трудом делают выбор.

В последнем параграфе первой главы мы сформировали модель нашей профилактической работы. Приведенная модель может привести к снижению уровня выученной беспомощности у старших подростков «группы риска» после профилактической работы.

Глава II. Опытнo-экспериментальное исследование выученной беспомощности у старших подростков

2.1 Этапы, методы, методики исследования

Опытнo-экспериментальная часть квалификационной работы заключается в том, чтобы выявить и предотвратить проявление выученной беспомощности у старших подростков. Исследование выученной беспомощности у старших подростков проходило в три этапа:

1. Поисково-подготовительный: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, подбор методик для проведения констатирующего эксперимента, построение дерева целей. На этом этапе выполнено изучение литературы по проблеме выученной беспомощности.

2. Опытнo-экспериментальный: проведение констатирующего эксперимента, обработка результатов. Была проведена психодиагностика испытуемых по пяти методикам, программа профилактики и повторная диагностика.

3. Контрольно - обобщающий: анализ и обобщение результатов исследования, формулирование выводов, проверка гипотезы.

В исследовании выученной беспомощности у школьников 10-х классов были использованы следующие методы и методики:

Теоретические: анализ; синтез; моделирование.

Эмпирические: формирующий эксперимент; констатирующий эксперимент; тестирование; опрос; наблюдение.

Метод обработки полученных данных:

- Т-критерий Вилкоксона.

Методики исследования:

- опросник «Депрископ» (П. Хейманс, А.И. Подольский);

- опросник «Стиль объяснения успехов и неудач», версия для подростков (Т. О. Гордеева, Е. Н. Осин, В. Ю. Шевяхова);

- методика Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан);
- опросник «лист жизненных событий подростков» (А.И. Подольский, О.А. Идобаева);
- методика измерения подростковой тревожности (Ю.А. Зайцев).

Охарактеризуем использованные методы и методики исследования:

Анализ – это метод научного исследования, предполагающий операцию мысленного или реального расчленения целого (вещи, свойства, процесса или отношения между предметами) на составные части, выполняемую в процессе познания или предметно-практической деятельности человека [20].

Синтез — процесс соединения или объединения ранее разрозненных вещей или понятий в целое или набор [20].

Моделирование в психологии - построение моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности [34].

Формирующий эксперимент - Разновидность естественного эксперимента, в котором формируются психические явления, составляющие предмет изучения [29].

Тестирование – это метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи (тесты), имеющие определенную шкалу значений. Применяется для стандартизированного измерения индивидуальных различий [15].

Опрос – один из основных видов опросных методов, применяемый для получения эмпирической информации, касающейся объективных или субъективных фактов знаний, мнений, оценок, поведения [34].

Наблюдение – преднамеренное и целенаправленное восприятие, обусловленное задачей деятельности [15].

T-критерий Вилкоксона — непараметрический статистический тест, используемый для проверки различий между двумя выборками парных измерений. Критерий предназначен для сопоставления показателей,

измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность, то есть способен определить, является ли сдвиг показателей в одном направлении более интенсивным, чем в другом. Критерий применим в тех случаях, когда признаки измерены, по крайней мере, в порядковой шкале. Целесообразно применять данный критерий, когда величина самих сдвигов варьирует в некотором диапазоне (10—15 % от их величины). Это объясняется тем, что разброс значений сдвигов должен быть таким, чтобы появлялась возможность их ранжирования. В случае если сдвиги незначительно различаются между собой и принимают какие-то конечные значения (например, +1, -1 и 0), формальных препятствий к применению критерия нет, но, ввиду большого числа одинаковых рангов, ранжирование утрачивает смысл, и те же результаты проще было бы получить с помощью критерия знаков.

Суть метода состоит в том, что сопоставляются абсолютные величины выраженности сдвигов в том или ином направлении. Для этого сначала все абсолютные величины сдвигов ранжируются, а потом суммируются ранги. Если сдвиги в ту или иную сторону происходят случайно, то и суммы их рангов окажутся примерно равны. Если же интенсивность сдвигов в одну сторону больше, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположную сторону будет значительно ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях.

Алгоритм подсчета:

1. Составить список испытуемых в любом порядке, например, алфавитном.
2. Вычислить разность между индивидуальными значениями во втором и первом замерах. Определить, что будет считаться типичным сдвигом.

3. Согласно алгоритму ранжирования, проранжировать абсолютные величины разностей, начисляя меньшему значению меньший ранг, и проверить совпадение полученной суммы рангов с расчетной.

4. Отметить каким-либо способом ранги, соответствующие сдвигам в нетипичном направлении. Подсчитать их сумму T .

5. Определить критические значения T для данного объема выборки. Если T -эмп. меньше или равен T -кр. – сдвиг в «типичную» сторону достоверно преобладает [23].

Фактически оцениваются знаки значений, полученных вычитанием ряда значений одного измерения из другого. Если в результате количество снизившихся значений примерно равно количеству увеличившихся, то гипотеза о нулевой медиане подтверждается.

Для того чтобы провести профилактическую работу, необходимо выявить, имеется ли выученная беспомощность у подростков. На настоящий момент не существуют методик, который бы диагностировали конкретно этот феномен. Но мы можем диагностировать совокупность таких критериев, как пессимистический атрибутивный стиль, депрессивность, тревожность, сниженная самооценка, наличие негативного жизненного события, как системная характеристика индивида. Ведь факторами возникновения выученной беспомощности являются неконтролируемое жизненное событие и наличие пессимистического атрибутивного стиля. У человека либо изначально имелся пессимистический атрибутивный стиль, либо он был сформирован при наличии неконтролируемых травматических событий высокой интенсивности, либо ряда неконтролируемых травматических событий. Так же, выученная беспомощность становится причиной возникновения депрессивных состояний, что обусловлено эмоциональным дефицитом. Всё это приводит к снижению самооценки и тревожности. Это позволяет утверждать, что у индивида, у которого имеется пессимистический атрибутивный стиль, депрессивность, тревожность, сниженная самооценка, наличие негативного жизненного события, есть выученная беспомощность.

Опросник «Депрископ» [48]. В качестве основного источника получения информации о наличии феномена депрессивности у подростков был использован специально разработанный опросник «Депрископ». Этот опросник был разработан одним из авторов П. Хеймансом на основе результатов западных исследований подростковой. Опросник был адаптирован для российской выборки А.И. Подольским и апробирован во время проведения международного проекта «Социальное и моральное развитие российских подростков». Последующая валидизация и стандартизация метода проводилась во время исследований, которые вели авторы этой книги на протяжении 1994-2001 гг. Используемая нами последняя версия методик — первое развернутое представление метода на русском языке.

При разработке «Депрископа» авторы исходили из предположения, что существует континуум депрессивных проявлений — от полного отсутствия каких бы то ни было депрессивных симптомов, затем — проявление слабых, субклинических форм депрессии до истинного депрессивного заболевания. Предположительно, что за теми или иными показателями, полученными с помощью «Депрископа», лежит совершенно определенная реальность, в которой душевное состояние индивидуумов описывается посредством отнесения их к специфическим таксонам.

Содержание и формат «Депрископа»: Этот опросник создавался следующим образом. Индикаторы для оценки депрессивных состояний у подростков были отобраны из двух обзоров по проблеме детской и подростковой депрессивности. В итоге получился список из 31 симптомов, который включал в себя индикаторы как депрессивного настроения, так и депрессивного синдрома и собственно депрессии как психического заболевания. Из приведенного ниже опросника «Депрископ», подростка

просили отметить количество дней из последних 99, в течение которых он переживал данный симптом

Опросник «Стиль объяснения успехов и неудач», версия для подростков (СТОУН-П). Т. О. Гордеева, Е. Н. Осин, В. Ю. Шевяхова [16]. Предназначен для диагностики оптимизма личности, понимаемого как способность оптимистично оценивать (объяснять себе) причины различных событий, как негативного, так и позитивного характера. Его теоретической основой являются теория оптимистического - пессимистического стиля объяснения М. Селигмана и теория безнадежности Л. Абрамсон, Дж. Метальски и Л. Аллой. Опросник существует в 2 версиях - для взрослых и для подростков. Обе версии представляют собой набор из 24 гипотетических жизненных ситуаций, позитивного и негативного характера, которым просят дать объяснение, написав по одной основной причине для каждого события. Среди ситуаций обоих типов встречаются как ситуации достижения, так и межличностные ситуации, что позволяет группировать баллы также по параметру сферы, к которой относятся ситуации. Затем эта причина оценивается по 6-балльной шкале по ряду параметров: постоянства (стабильности), широты (глобальности) и контролируемости. Ситуации отбирались на основе анализа ASQ К. Петерсона, М. Селигмана и их коллег, его расширенных и популярных версий, а также опросника AQ П. Г. Стольца. Примерно треть ситуаций была сформулирована заново в соответствии со специфическим контекстом российской культуры и с целью увеличения количества пунктов ради повышения надежности вопросника. При оптимистическом атрибутивном стиле (АС) (оптимизме) успехи воспринимаются как стабильные, глобальные и контролируемые, а неудачи как временные (случайные), локальные (затрагивающие лишь небольшую часть жизни) и изменяемые (контролируемые). При пессимистическом стиле объяснения человек рассматривает происходящие с ним негативные события как вызванные постоянными и широкими причинами (как нечто, что продлится долго и затронет большую часть его жизни) и не склонен верить,

что он может их контролировать. Напротив, хорошие события пессимисты считают временными, локальными и от них независимыми. Результаты апробации теста атрибутивного стиля для взрослых, его подростковой версии и приведенных на сегодняшний день исследований свидетельствуют о том, что СТОУН-П является надежным и валидным инструментом психол. диагностики. Разработанная шкала обладает достаточно высокими показателями надежности. Результаты подростковой версии теста в целом не зависят от пола, по данным диагностики взрослых обнаруживается несколько большая выраженность оптимизма у женской части выборки. Результаты исследований подтверждают, что оптимистический Атрибутивный стиль является предиктором психологического благополучия, жизнестойкости, общей самооэффективности, осмысленности жизни, а также самоконтроля, настойчивости и конструктивных копинг-стратегий, а пессимистический атрибутивный стиль - предиктором депрессии и неблагоприятных стратегий преодоления трудностей. Оптимизм в области объяснения (оценки) позитивных жизненных событий является также надежным предиктором успешности учебной деятельности. Эти данные свидетельствуют о продуктивности использования опросника при диагностике личности и личностного потенциала, выявлении групп риска с точки зрения психологического неблагополучия и предсказания эффективности деятельности и общения.

Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн, модификация А.М. Прихожан [101]. Методика основана на непосредственном оценивании (шкалировании) школьниками ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т.д. Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т.е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их. Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкции и задание.

Тест предназначен для психологической диагностики состояния самооценки по следующим параметрам: высота самооценки (фон настроения), устойчивость самооценки (эмоциональная устойчивость), степень реалистичности и/или адекватности самооценки (при ее повышении), степень критичности, требовательности к себе (при понижении самооценки), степень удовлетворенности собой (по прямым и косвенным индикаторам), уровень оптимизма (по прямым и косвенным индикаторам), интегрированность осознанного и неосознаваемого уровней самооценки, противоречивость/непротиворечивость показателей самооценки, зрелость/незрелость отношения к ценностям, наличие и характер компенсаторных механизмов, участвующих в формировании «Я-концепции», характер и содержание проблем и их компенсаций.

Испытуемому выдается бланк, на котором изображено семь линий, высота каждой — 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и середины шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отмечаются заметными чертами, середина — едва заметной точкой. Линии обозначают здоровье, ум и способности, характер, авторитет у сверстников, умение многое делать своими руками, внешность, уверенность в себе.

Методика может проводиться как фронтально — с целой группой, так и индивидуально. При фронтальной работе необходимо проверить, как каждый испытуемый заполнил первую шкалу. Надо убедиться, правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10—12 мин.

Опросник «Лист жизненных событий подростков» [40]. Учитывая важность изучения влияния жизненных событий у подростков и их отношения к этим событиям на психическое развитие и статус подростков, О. А. Идобаева и А. И. Подольский разработали и апробировали российский вариант версии опросника R. D. Coddington «Life Event Record». Данный вариант, названный ЛИЖИСП (Лист жизненных событий подростков) или

«The Russian Adolescent List of Life Events» (RALLE) в англоязычной версии, содержит 42 жизненных события, ранжирующихся по степени серьезности — от смерти одного из родителей до появления в доме домашнего животного.

Все события, упомянутые в списке, могут быть разделены на четыре основные жизненные сферы подростков.

1. Семья (события 3, 4, 6, 10, 14, 15, 16, 17, 18, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 29, 30, 36, 38, 39, 40, т.е. 52,4% от общего количества событий).

2. Отношения со сверстниками (события 2, 11, 19, 20, т.е. 9,5 %).

3. Личная жизнь (события 1, 12, 13, 27, 31, 32, 33, 34, 35, 37, 41, 42, т.е. 28,6%).

4. Школа и внешкольная жизнь (события 5, 7, 8, 9, т.е. 9,5 %).

Таким образом, семья и отношения в семье занимают более 50% совокупной событийной «стрессогенности» подростковой жизни.

Опросник проводится следующим образом: испытуемым выдавался бланк, состоящим из 42 утверждений. Школьников просили дополнительно оценить, в какой степени это событие оказало влияние на его (ее) жизнь, а также указать, имело ли подобное событие место в жизни подростка. В случае если такого события в жизни подростка не было, авторы методики просили представить, как бы подобное событие могло повлиять на жизнь опрашиваемого, если бы таковое произошло. Степень влияния реального или представляемого события могла варьировать от +10 до -10. Отрицательные ранги означали степень негативности влияния события или его нежелательность.

Как показывают полученные при апробации методики результаты (исследование проводилось с 1400 подростками из различных городов и населенных пунктов России и Украины), подавляющее большинство приведенных жизненных событий квалифицируется подростками с точки зрения социально-ожидаемых оценок, причем это в равной степени относится как к группе в целом, так и к юношам и девушкам в отдельности. Так, для всех рассмотренных случаев наибольшие положительные значения

получены для события 16 («Улучшение финансового состояния семьи»), а самые высокие негативные значения — для событий 30 («Смерть родителя») и 17 («Серьезная болезнь родителя, требующая госпитализации»).

К числу положительных событий (с равными показателями) были отнесены такие события, как «Уменьшение количества ссор с родителями» и «Улучшение взаимоотношений со сверстниками», а к числу отрицательных — «Увеличение количества ссор с родителями» и «Ухудшение взаимоотношений со сверстниками». Также высоко положительно оцениваются «Получение работы папой или мамой», «Покупка недвижимости» и «Поездка за границу», а высоко отрицательно — «Ухудшение финансового состояния семьи», «Развод родителей» и «Повторная женитьба папы».

Методика измерения подростковой тревожности [25]. Опросник создан А.Ю. Зайцевым в 2009 г. Это личностный опросник предназначен для диагностики подростковой тревожности. Методика состоит из 30 утверждений, напротив каждого необходимо поставить цифру от 0 до 3, в зависимости от того, насколько ситуации неприятны. С помощью этой методики можно определить причину тревожности (сверстники, родители, будущее, самооценка), а также общую тревожность.

Данная информация поможет нам в определении выученной беспомощности у школьников, поможет понять не абсолютно полную картину, но достаточную, чтобы было возможно говорить о том, что у данного школьника имеется выученная беспомощность или нет. На данный момент, не существует методики, способную определить есть ли выученная беспомощность или нет. Только комплекс методик способен это определить. Чтобы судить о том, есть ли выученная беспомощность или нет, можно определить это по следующим параметрам: повышенная тревожность, низкая самооценка, депрессивное состояние, пессимистический атрибутивный стиль и наличие негативного события в прошлом.

Таким образом, резюмируя вышесказанное можно быть полностью уверенным, что эти методики помогут в диагностировании выученной беспомощности у школьников 10-х классов. Мы раскрыли содержание этапов экспериментального исследования, дали характеристику использованных методов и методик. В следующем параграфе мы охарактеризуем выборку и проанализируем результаты первичной диагностики испытуемых.

2.2. Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Нами было проведено психодиагностическое исследование группы десятиклассников, обучающихся в МОУСОШ №115 г. Челябинска. В исследовании приняли участие 24 человека – коллектив (ученики 10-го класса) был сформирован в 2006 году. Разница в возрасте составляет не более одного года. Данный коллектив состоит из 16 девочек и 8 мальчиков. Двум испытуемым на данный момент 15 лет, остальным 16.

Ученики общаются между собой дружелюбно, никаких конфликтов замечено не было. Судя по поведению, ученики были чем-то взбудоражены. Имелись активные обсуждения между учащимися, редко кто оставался не удел. Но имелись ученики, которые отгораживались от остальных. Возможно, это могло быть продиктовано разными причинами: усталостью, характером ученика или же отсутствием приятельских отношений. В целом, не было выявлено недружелюбного отношения учеников друг к другу.

Успеваемость в коллективе средняя. Коллектив дисциплинирован, но поведение некоторых учеников хоть и немного вызывающе, но в целом не выходит за рамки приличия. Многие ученики интересуются новой информацией, что им могут предложить учителя, могут грамотно вести дискуссию.

Психологический климат можно характеризовать как благоприятный. Не было выявлено открытой неприязни, недоверия и конфликтов. Можно

сказать, в классе царит доверительное общение, бодрость, ученики не боялись высказываться.

В классе налажено самоуправление, существует формальный лидер. На первый взгляд, лидера класса невозможно увидеть, большая часть учеников не стесняются выразить своё мнение, эмоции, но такое поведение не «заражает» остальных учеников. Существуют двое «отверженных» учеников, которые либо сами не стремятся к общению, либо коллектив их не принимает.

В целом, в классе преобладает положительный эмоциональный климат, учеников характеризует общительность, дружелюбие.

Результаты исследования опросника «Депрископа» (см. рис.3):

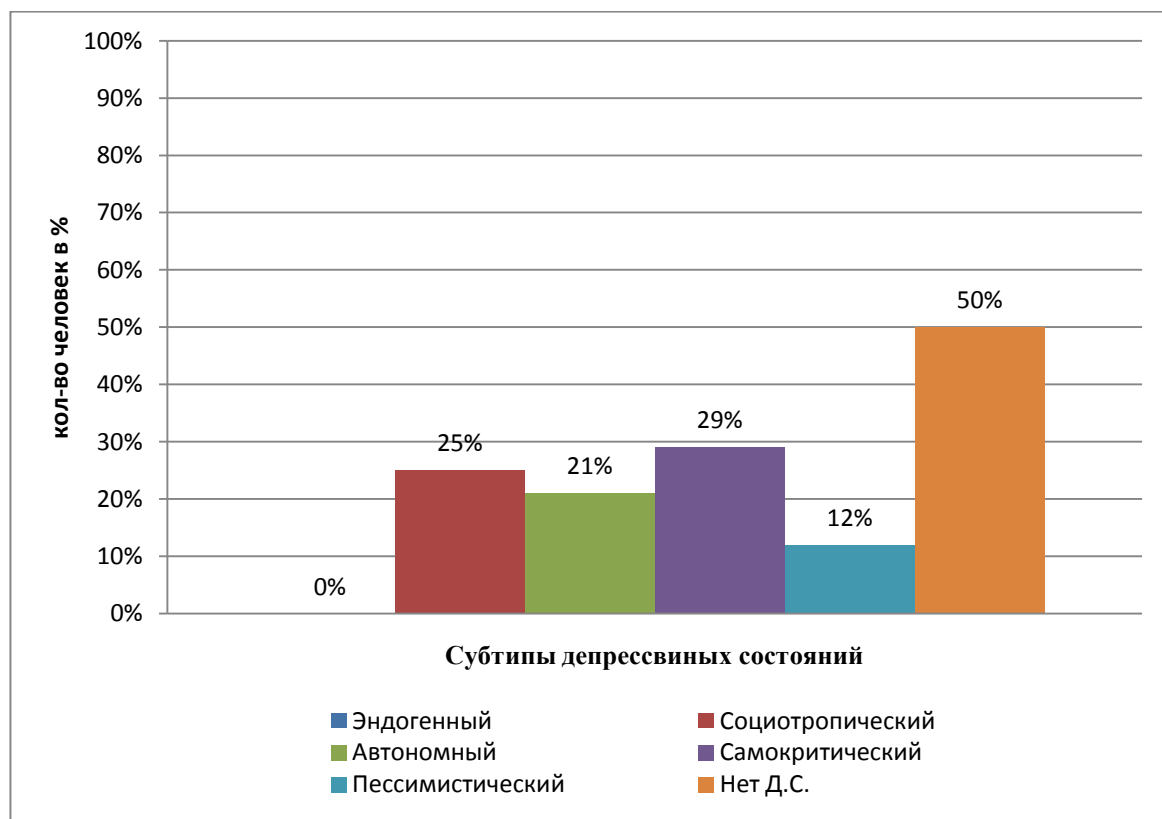


Рис. 3 – результаты исследования депрессивного состояния по методике «Депрископ» А.И. Подольского

Для получения наиболее полной картины депрессивных состояний учащихся, нами был проведен опросник, который позволил бы выявить субтипы депрессии, если таковые имелись. Были получены следующие результаты:

1. У 12 (50%) испытуемых не имеется субтипы депрессивного состояния.

2. Не было выявлено учеников с эндогенным субтипом депрессивного состояния или меланхолии.

3. У 7 человек (25%) был обнаружен социотропический субтип депрессивного состояния. Он характеризуется тревогой по поводу социального неприятия, неприязненного отношения со стороны других людей.

4. У 5 человек (21%) был выявлен автономный субтип депрессивного состояния, который характеризуется потерей интереса к получению удовольствия, к людям, самообвинение, раздражительность, ожидание неудачи.

5. У 7 человек (25%) был диагностирован самокритический субтип депрессивного состояния. Этот субтип можно охарактеризовать тем, что человек постоянно ожидает неудачу, испытывает чувство стыда, самоненависть, самообвинение, ощущение физической непривлекательности.

6. У 3 человек (12%) был обнаружен пессимистичный субтип депрессивного состояния, который характеризуется задержанным произвольным реагированием, чувством грусти, суицидальными мыслями, недостатком жизненной энергии, апатией, психомоторной заторможенностью, нарушением сна, трудностями с концентрации внимания, тяжелыми мыслями, вызванные подавленным состоянием.

Рассмотрим результаты по методике СТОУН-П Т.О. Гордеевой, Е. Н. Осина, В. Ю. Шевяховой. Методика помогает определить атрибутивный стиль – пессимистический, оптимистический (рис. 4).

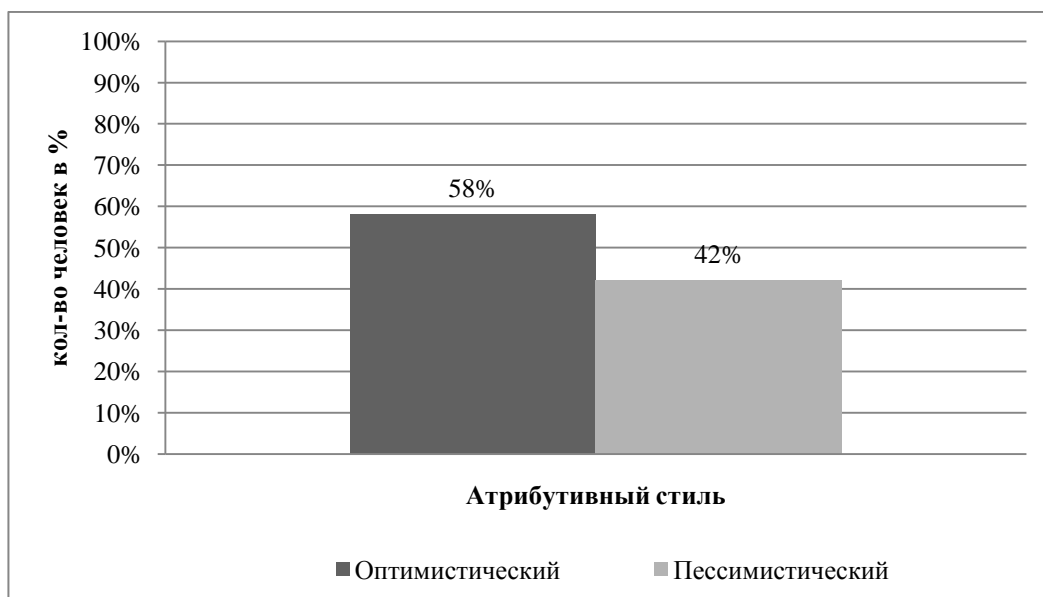


Рис. 4 Результаты исследования атрибутивного стиля по методике СТОУН-П Т.О. Гордеевой, Е. Н. Осина, В. Ю. Шевяховой

Благодаря этой методике было выявлено, что у 14 испытуемых (58%) имеется оптимистический атрибутивный стиль, который характеризуется тем, что индивид дает объяснения негативным событиям как частные, контролируемые и нестабильные. А позитивные события – как глобальные, контролируемые и стабильные.

У 10 испытуемых (42%) – обнаружен пессимистический атрибутивный стиль. Он характеризуется тем, что индивид описывает причины негативных событий как постоянные, глобальные и неконтролируемые, а позитивные – как не стабильные, частные и неконтролируемые.

Рассмотрим результаты по методике Дембо-Рубинштейна. Методика Дембо-Рубинштейна позволяет оценить самооценку (рис. 5).

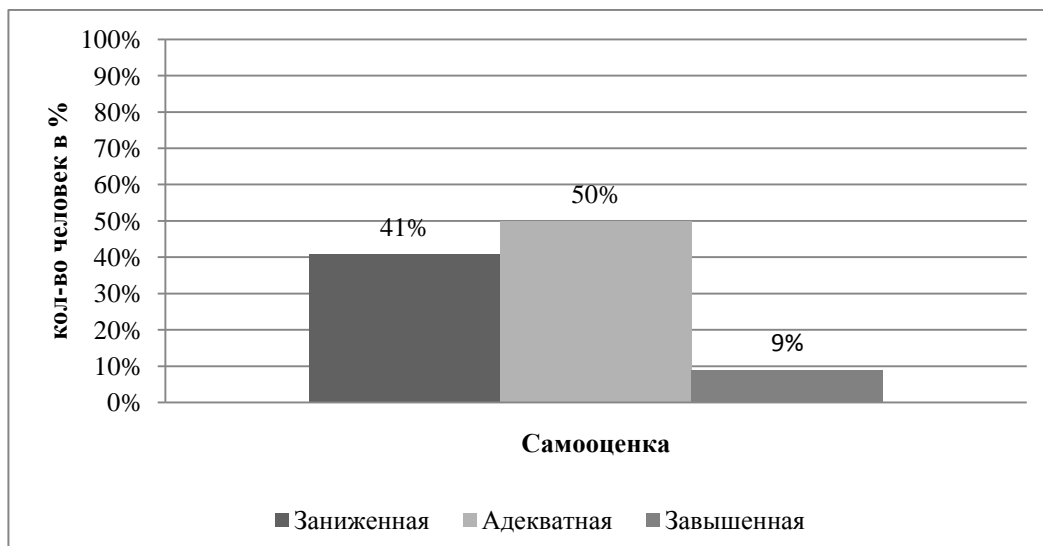


Рис.5 Результаты диагностики по методике Дембо-Рубинштейна

Заниженную самооценку имеют 10 испытуемых (41%) которая характеризуется тем, что индивид оценивает свои личные качества (как здоровье, счастье, ум, характер) ниже среднего.

Средне оценивают свои качества 12 испытуемых (50%), такие испытуемые имеют адекватную самооценку.

Завышенную самооценку имеют 2 испытуемых (9%). Такие индивиды оценивают свои качества очень высоко.

Рассмотрим результаты диагностики «лист жизненных событий подростка» (рис.6). Эта методика сделана таким образом, чтобы можно было выяснить позитивные и негативные события разного рода у подростка.

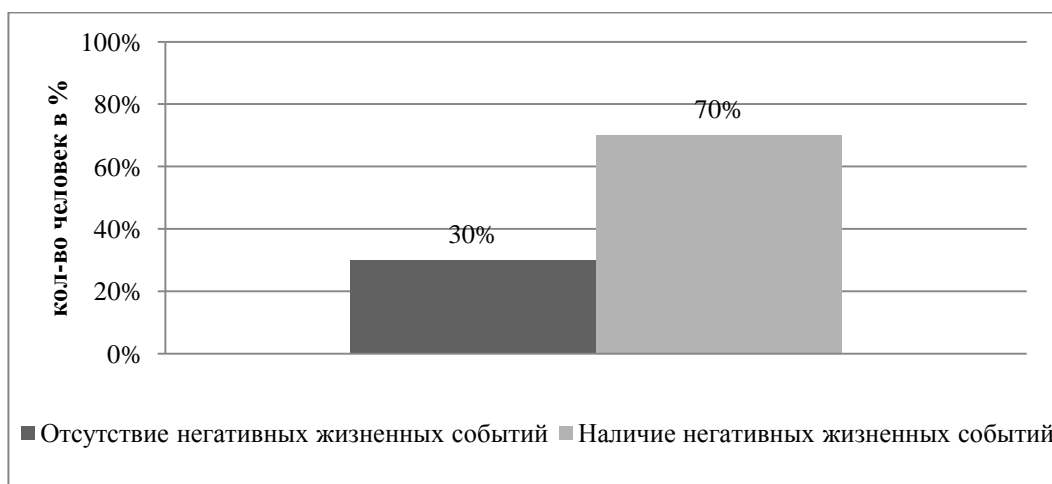


Рис. 6 Результаты исследования негативных жизненных событий «лист жизненных событий подростка»

На диаграмме мы можем увидеть, что больше половины школьников, а именно 17 человек (70%) пережили серьезное негативное событие, как смерть близкого родственника (родителей, бабушек, дедушек), развод родителей, повторная женитьба отца или матери, болезнь, госпитализация близкого родственника или себя.

Остальные 7 человек (30%) не испытывали настолько серьезных негативных жизненных событий.

Рассмотрим результаты методики измерения подростковой тревожности (Ю.А. Зайцев). Этот опросник предназначен для диагностики подростковой тревожности (рис.7).

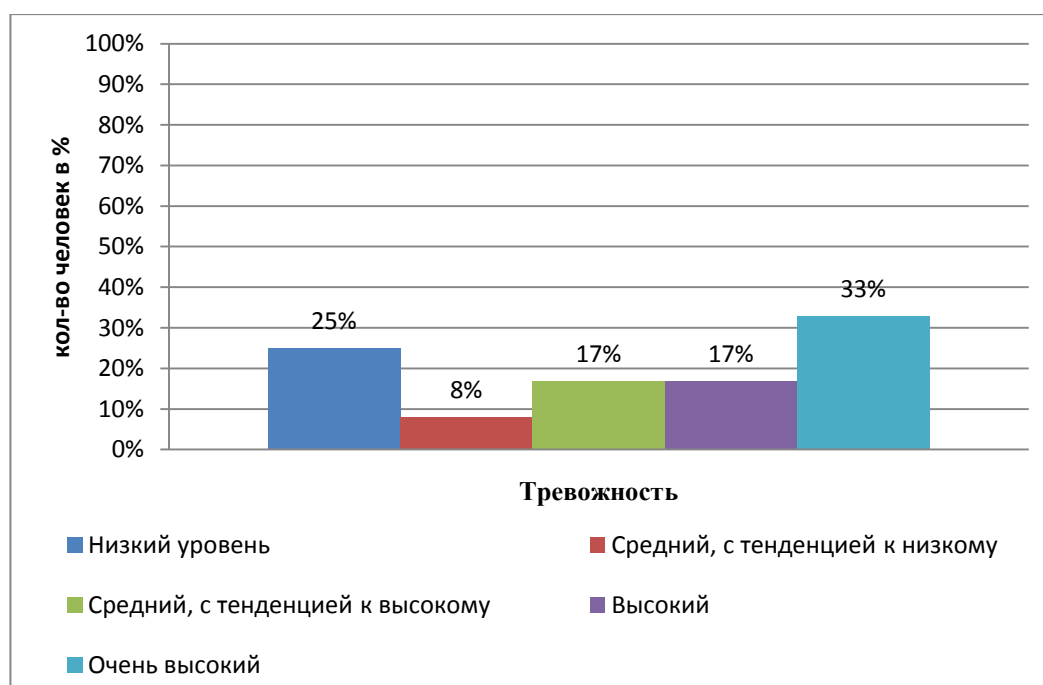


Рис.7 – результаты исследования уровня тревожности по методике измерения подростковой тревожности А.Ю. Зайцева

Низкий уровень тревожности имеется у 6 человек (25%), такие испытуемые уверены в себе и в завтрашнем дне, их не особо заботит то, как они ведут себя, потому что оценка со стороны других людей никак на них не повлияют. Ощущение безопасности в семье.

Средний уровень тревожности, с тенденцией к низкому, преобладает у 2 человек (8%). Таких испытуемых характеризует умеренное проявление

тревоги по поводу завтрашнего дня, своих собственных сил, то какими их видят окружающие и родители.

Средний уровень тревожности, с тенденцией к высокому есть в наличии у 4 человек (17%). Такие люди имеют привычку волноваться по поводу своих собственных сил, иногда могут показаться неуверенными, их беспокоит своя деятельность, точнее то, как его оценят сверстники. Возможна легкая неудовлетворенность родителями, иногда может ощущаться напряжение в семье.

Высокий и очень высокий уровень соответственно у 4 (17%) и 8 (33%) человек. Таких людей характеризует то, что им важна значимость оценок сверстников (вплоть до конформизма), ощущение недостатка чувства безопасности в семье, завтрашнем дне, они неуверенны в себе. Различие лишь степени ощущения – высоким и очень высоким.

Мы можем утверждать, что при наличии низкой самооценки, пессимистичного атрибутивного стиля, депрессивного состояния, негативного жизненного события произошедшего в прошлом и повышенной тревожностью, у испытуемого имеется выученная беспомощность (см. Приложение 2, таблицу 12).

Перенесем данные таблицы в диаграмму и получим картину, которые мы можем наблюдать на рис. 8.

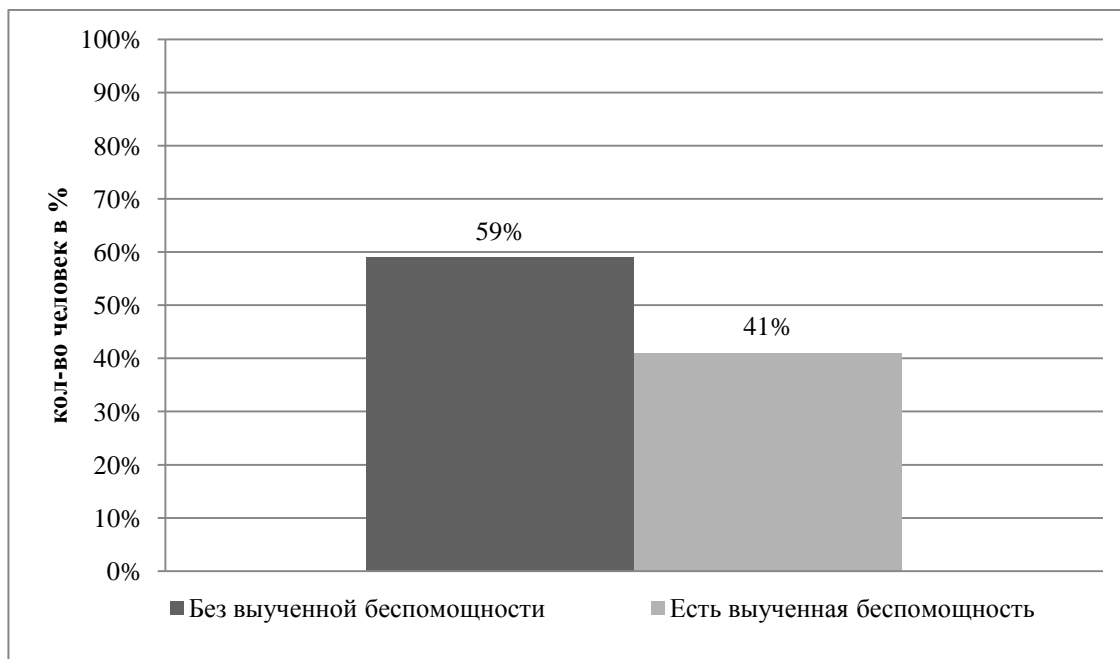


Рис. 8 – Результаты выученной беспомощности, полученные по пяти методикам

Мы можем утверждать, что выученная беспомощность в полной мере есть лишь у 10 испытуемых (41%). Их характеризует сниженное настроение, пассивность, такие люди не верят в то, что смогут справиться с какой-либо ситуацией (даже если они не предоставляют особой сложности), настоящей или будущей, и стараются их избегать любыми способами; убежденность в том, что неудачи – это следствие их собственных недостатков. Они не могут правильно оценивать ситуацию с точки зрения своих ресурсов, избегают их, и, следовательно, не могут вынести опыт из ситуации.

У 14 испытуемых (59%) отсутствует выученная беспомощность. Это означает, что такие люди относительно самостоятельны, оценивают негативные события не как следствие своих недостатков.

Наша профилактическая программа направлена на снижение уровня выученной беспомощности у старших подростков, находящихся в «группе риска». Для этого были выбраны 10 человек, находящиеся в «группе риска» по результатам пяти методик (Приложение 2, табл. 12). Это значит, что профилактическая программа необходима для этих подростков. Данный возрастной период, возможно, является последним рубежом для преодоления

выученной беспомощности менее болезненным способом, и возможностью начать менять свою жизнь к лучшему.

Выводы по главе II

В ходе экспериментального этапа исследования мы раскрыли содержание его подэтапов, дали характеристику использованных методов и методик. Выяснили, что совокупность таких критериев, как пессимистический атрибутивный стиль, депрессивность, тревожность, сниженная самооценка, наличие негативного жизненного события, как системная характеристика индивида, позволит утверждать, что у него есть выученная беспомощность.

В итоге анализа результатов констатирующего эксперимента мы сделали вывод, что у 10 испытуемых (41%) имеются признаки выученной беспомощности. Таких испытуемых характеризует сниженное настроение, пассивность, они не верят в то, что смогут справиться с какой-либо ситуацией (даже если они не предоставляют особой сложности), настоящей или будущей, и стараются их избегать любыми способами; убежденность в том, что неудачи – это следствие их собственных недостатков. Не могут правильно оценивать ситуацию с точки зрения своих ресурсов, избегают их, и, следовательно, не могут вынести опыт из ситуации. Выученная беспомощность обусловлена наличием неконтролируемых травматических событий и пессимистического атрибутивного стиля.

Наша профилактическая программа направлена на изменение степени проявления показателей выученной беспомощности. Для этого были выбраны 10 человек, находящиеся в «группе риска» по результатам пяти методик (Приложение 2, табл. 12). Это значит, что профилактическая программа необходима для этих подростков. Данный возрастной период, возможно, является последним рубежом для преодоления выученной беспомощности менее болезненным способом, и возможностью начать менять свою жизнь к лучшему.

Глава III. Экспериментальная работа по психолого-педагогической профилактике выученной беспомощности у старших подростков

3.1. Программа профилактики выученной беспомощности у старших подростков

Цель программы: профилактика выученной беспомощности у старших подростков.

Задачи:

- повысить самооценку;
- научить подростков правильно выходить из конфликтных и стрессовых ситуаций;
- развить волевые качества: обучить навыкам саморегуляции, постановки цели, асертивности;
- обучить коммуникативным навыкам;
- изменение внутреннего отношения к уровню своих возможностей.

Объект программы: поведение старших подростков.

Предмет программы: проявление показателей выученной беспомощности у старших подростков.

Теоретико-методическая основа профилактической работы: работы Н.И. Осипук «Моё будущее – в моих руках», Е.Ю. Герман "Шаг навстречу", Г.М. Снытко "Как жить в мире с родителями", Р.Р. Коуркина ""Развитие навыков общения и позитивного отношения к себе", Г.А. Преображенская "Успех и постановка цели", Т.Н. Чалпыгина "Пойми себя", М.А. Кремнева "Программа формирования здорового жизненного стиля и навыков преодоления проблем", Т.Л. Бука "Психологический тренинг", В.И.Слободчиков "Самоорганизация подростков и юношей", М.Л.Белкина «Пути выхода из конфликта».

Принципы построения занятий:

- единство диагностики и коррекции;

- учет возрастно-психологических и индивидуальных особенностей;
- деятельностный принцип осуществления коррекции;
- участники одного возраста;
- принцип комплексности методов психологического воздействия.

Оборудование: мяч, стулья, бумага, карандаши по количеству участников.

Занятия проводились со старшими подростками в составе 10 человек. Программа рассчитана на 10 встреч – 10 занятий по 45 минут каждая.

Методы, используемые в профилактической работе:

1. Беседа - метод сбора первичных данных на основе вербальной коммуникации.
2. Лекция как форма просветительской работы.
3. Работа в парах, тройках, микрогруппах с целью отработки определённых умений и навыков.
4. Игротерапия - это активность индивида, направленная на условное моделирование некоей развернутой деятельности.
5. Психогимнастика - использование двигательной экспрессии в качестве главного средства коммуникации в группе.
6. Визуализация как вид проективной техники, направленная на проекцию переживаний, раскрытие и работу с бессознательным.
7. Дискуссия как форма обсуждения той или иной проблемы.
8. Анализ обратной связи как способ усвоения и интериоризации нового опыта.

Основной формой работы избран социально-психологический тренинг как один из методов активного обучения и психологического воздействия, осуществляемого в процессе интенсивного группового взаимодействия и направленного на повышение компетентности в сфере общения, в котором общий принцип активности обучаемого дополняется принципом рефлексии над собственным поведением и поведением других участников группы [29].

Программа профилактики составлена на основе модели, изложенной ранее (см. Параграф 1.3).

Целью является создание условий для изменения степени проявления показателей выученной беспомощности у старших подростков.

Этот этап предполагает групповую работу психолога с подростками по следующему алгоритму:

- занятия 1 направлено на организацию взаимодействия, введение в содержание профилактической работы;

- занятия 2 направлено на принятие себя;

- занятие 3 направлено на снятие внутренних зажимов;

- занятие 4 направлено на повышение самооотношения, самосознания;

- занятие 5 направлено на повышение самооценки;

- занятие 6 направлено на повышение стрессоустойчивости;

- занятие 7 направлено на повышение уровня коммуникативных навыков;

- занятие 8 направлено на обучение выходу из конфликта;

- занятие 9 направлено на обучение навыкам саморегуляции;

- занятие 10 направлено на закрепление опыта, подведение результатов работы.

Программа построена по следующему алгоритму:

- Ритуала приветствия. Целью его проведения является настрой на работу, сплочение группы.

- «Разогревающее» психогимнастическое упражнение, тематически связанное с целью занятия, которое выполняет функцию «эмоциональной стимуляции», необходимой для последующего обращения к эмоционально значимым темам.

- Небольшая вступительная лекция, направленная на формирование представления о феномене, над которым проводится работа на занятии.

- Работа по теме занятия состоит из одного или нескольких упражнений, создающих условия для достижения целей каждого конкретного занятия.

- Рефлексия состояния, включенная в ритуал завершения занятия и представляющая собой визуализацию с последующей вербализацией опыта. Благодаря ей происходит ассимиляция опыта, полученного каждым участником на протяжении занятий.

При реализации программы используются методы:

Визуализации, психогимнастические упражнения, беседа, дискуссия, лекции соответствующие темам занятия, игра.

Групповое обсуждение как особая форма работы группы:

- направленное обсуждение, целью которого является формулирование участниками группы выводов, необходимых для последующей работы;

- ненаправленное обсуждение с целью вербализации опыта и «вентиляции чувств» участниками группы, а также сбора ведущим информации о ходе работы группы.

Психогимнастические упражнения, направленные на снижение психоэмоционального напряжения и раскрепощение участников группы в начале занятия.

Методы и техники, используемые в программе:

Игротерапия. Используется для снижения напряженности, мышечных зажимов. Тревожности. Повышения уверенности в себе, снижения страхов.

Релаксация. Подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождение от излишнего и нервного напряжения.

Концентрация. Сосредоточение на своих зрительных, звуковых и телесных ощущениях, на эмоциях, чувствах и переживаниях.

В профилактической работе мы использовали ряд принципов [31]:

- доверительный стиль общения;
- общение по принципу «здесь и теперь»;

- персонификация высказываний;
- искренность в общении;
- конфиденциальность всего происходящего в группе;
- определение сильных сторон личности;
- недопустимость непосредственных оценок человека;
- как можно больше контактов и общения с различными людьми;
- активное участие в происходящем;
- уважение к говорящему.

Для реализации поставленных задач и цели мы разработали следующее содержание коррекционной работы (см. Табл. 2).

Таблица 2

Содержание профилактической работы

№ занятия	Цель занятия	Упражнения	Задачи занятия
1.	Организация взаимодействия, введение в содержание профилактической работы.	Приветствие, Игра «Я в лучах солнца». Упражнение «Чего вы хотите достичь?».	Принятие правил, лучшее знакомство, понимание собственных планов.
2.	Принятие себя.	Приветствие, Игра «Подарок». Лекция на тему пессимистического атрибутивного стиля. Упражнение «Мои сильные стороны». Упражнение «Мой выбор». Упражнение «Преграды».	Улучшение настроения, лучшего понимания себя, формирование привычки думать о себе положительно.
3.	Снятие внутренних зажимов.	Приветствие. Упражнение «Король школы». Упражнение «Ассоциации». Упражнение «Великий мастер».	Получение обратной связи о себе, поиск своих ресурсов, повышение уверенности.
4.	Повышение самооотношения, самосознания.	Приветствие. Вступительное слово на тему жизненных целей. Упражнение «Зеркало». Упражнение «Кино». Упражнение «Представление о времени». Упражнение «Чувство времени». Упражнение «Махнемся не глядя»	Снятие эмоционального напряжения. Обучение положительного отношения к себе.

5.	Повышение самооценки.	Приветствие. Упражнение «Я желаю тебе...». Мини-лекция на тему «Адекватная самооценка». Упражнение «Цели и дела». Упражнение «Сегодня первый день твоей оставшейся жизни». Игра «Дружеские руки».	Обучение правильной оценки себя и отношению к оценкам других.
6.	Повышение стрессоустойчивости.	Приветствие. Упражнение «Нарисуй своё настроение». Мини лекция на тему стресса. Групповая дискуссия. Упражнение «Оценка ситуации». Игра «Я забочусь о себе».	Объяснение как справиться со стрессом. Игры на преодоления стрессовой ситуации.
7.	Повышение уровня коммуникативных навыков.	Приветствие. Игра «Катастрофа». Обсуждение итогов игры.	Обучение действиям в команде.
8.	Обучение выходу из конфликта.	Приветствие. Вступительное слово на тему «Общение. Конфликт. Разрешение конфликта». Упражнение «Узкий мост». Психогимнастика «Молчаливые пары». Упражнение «Я в конфликте». Дискуссия на тему «Пути выхода из конфликта»	Объяснение, почему возникают конфликты, как их избежать. Повысить навыки в разрешении конфликтов.
9.	Обучение навыкам саморегуляции.	Приветствие. Игра «Броуновское движение». Вступительное слово на тему «Саморегуляция». Упражнение «Вспомни неприятную ситуацию». Релаксация. Упражнение «Вспомни неприятную ситуацию и расслабься». Упражнение «Похвалилки».	Объяснение важности саморегуляции. Обучение визуализации как основы саморегуляции.
10.	Закрепление опыта, подведение итогов.	Приветствие. Упражнение «Строим город». Упражнение «Ящик Пандоры». Упражнение «Чемодан в дорогу». Прощание.	Актуализация жизненных целей, оценка того, что удалось достичь.

Таким образом, мы дали характеристику коррекционной программы, а именно организационные характеристики, цель, задачи и развернутый план коррекционных занятий (см. Приложение 3).

3.2. Анализ результатов экспериментальной работы по профилактике выученной беспомощности у старших подростков

После реализации программы психолого-педагогической профилактики выученной беспомощности у старших подростков, была

проведена повторная диагностика по следующим методикам: опросник «Депрископ» А.И. Подольский (ориентированный на месяц); опросник «Стиль объяснения успехов и неудач», версия для подростков Т. О. Гордеева; методика Дембо-Рубинштейн модификации А.М. Прихожан; методика измерения подростковой тревожности Ю.А. Зайцев.

Результаты диагностики депрессивного состояния до и после реализации программы профилактики по методике «Депрископ» А.И. Подольского представлены на рисунке 9.

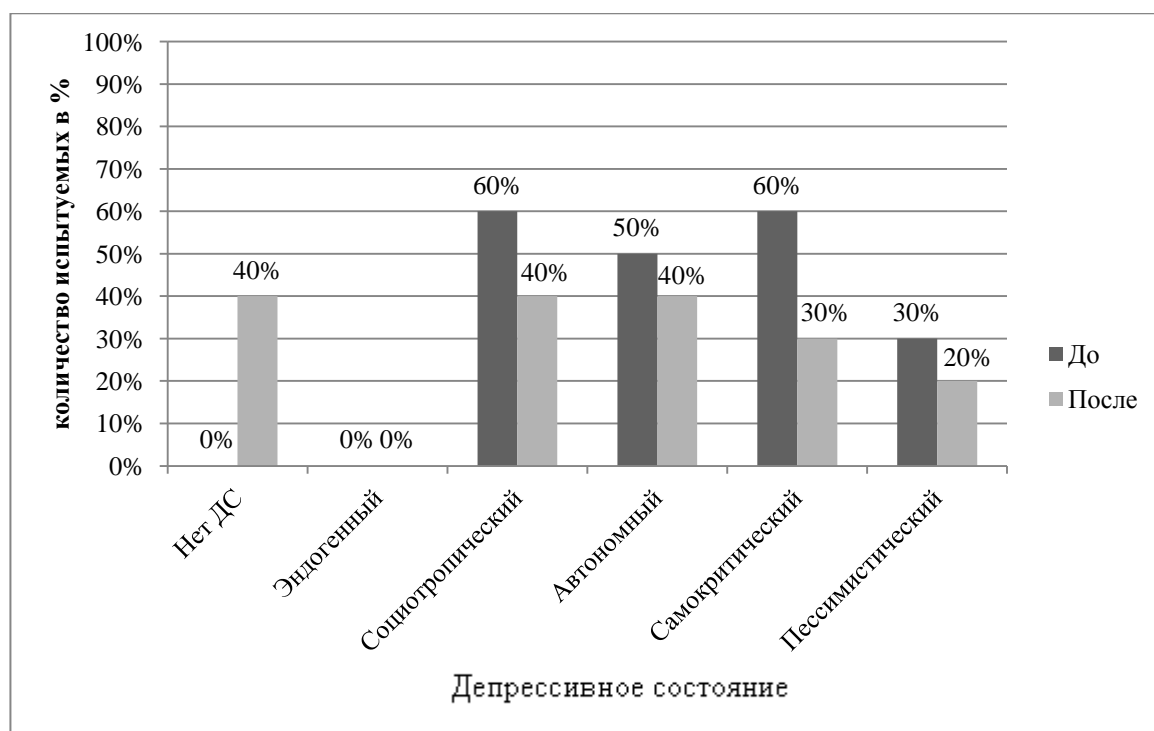


Рис. 9 Результаты исследования депрессивного состояния до и после реализации программы профилактики по методике «Депрископ» А.И. Подольского

По результатам вторичного исследования по методике «Депрископ» А.И. Подольского было выявлено, что у четверых испытуемых (40%) больше нет депрессивного состояния. У двоих испытуемых сошел на нет социотропический субтип депрессивного состояния. Количество испытуемых, у которых имелся социотропический субтип изменился с 6 человек (60%) до 4 (40%). У одного испытуемого сошел на нет автономный субтип депрессивного состояния, теперь количество человек с автономным субтипом 4 (40%), вместо 5 (50%). У троих испытуемых сошел на нет

самокритический субтип депрессивного состояния. Количество испытуемых, у которых имелся самокритический субтип изменился с 6 человек (60%) до 3 (30%). У одного испытуемого сошел на нет пессимистический субтип депрессивного состояния, соответственно до было 3 человек (30%), 2 человек (20%) – после.

Результаты атрибутивного стиля до и после реализации программы профилактики по методике СТОУН-П Т.О. Гордеевой, Е. Н. Осина, В. Ю. Шевяховой представлены на рисунке 10.

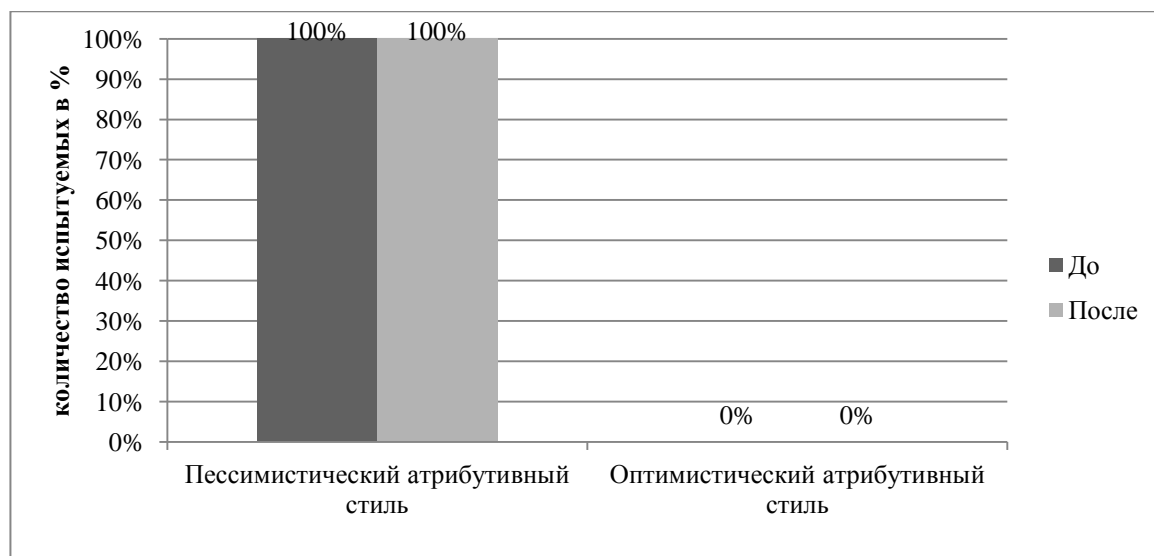


Рис. 10 Результаты атрибутивного стиля до и после реализации программы профилактики по методике СТОУН-П Т.О. Гордеевой, Е. Н. Осина, В. Ю. Шевяховой

По результатам вторичного исследования по методике СТОУН-П Т.О. Гордеевой было выявлено, что нет видимых результатов. Все 10 испытуемых (100%) имеют пессимистический стиль, как было до коррекции. Из-за того, что изменение атрибутивного стиля - весьма сложный и долгий процесс, и не может быть достигнут за 10 занятий.

Результаты самооценки до и после реализации программы профилактики по методике Дембо-Рубинштейна представлены на рисунке 11.

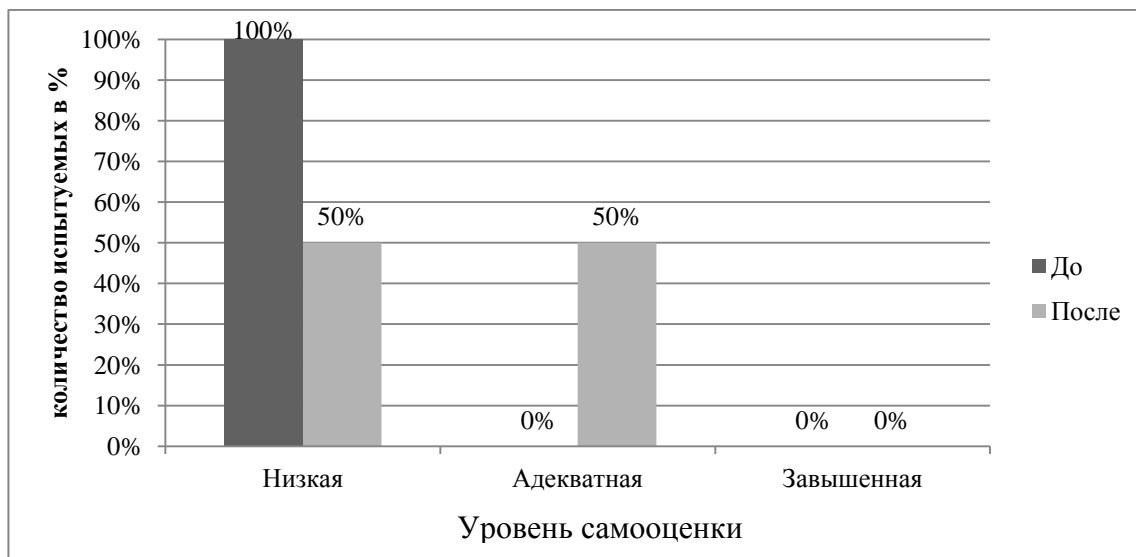


Рис. 11 Результаты исследования самооценки до и после реализации программы профилактики по методике Дембо-Рубинштейна модификации А.М. Прихожан

По результатам исследования самооценки по методике Дембо-Рубинштейна было выявлено, что у пятерых испытуемых самооценка повысилась. Из десяти учеников (100%) самооценка повысилась пятерых человек (50%).

Результаты тревожности до и после реализации программы профилактики по методике измерения подростковой тревожности Ю.А. Зайцева представлены на рисунке 12.

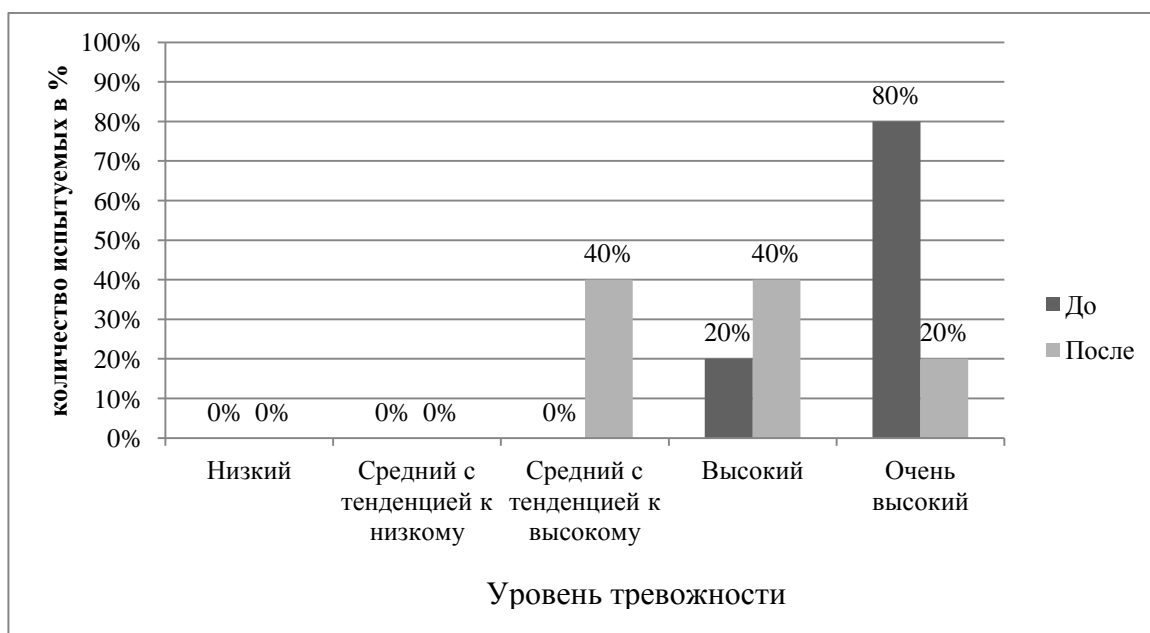


Рис.12 – Результаты исследования тревожности до и после реализации программы профилактики по методике измерения подростковой тревожности Ю.А. Зайцева

По результатам вторичного исследования по методике измерения подростковой тревожности Ю.А. Зайцева было выявлено, что трое испытуемых перешли очень высокого уровня тревожности на средний, с тенденцией к высокому, один испытуемый перешел с высокого уровня тревожности на средний, с тенденцией к высокому. Трое испытуемых перешли очень высокого уровня тревожности на высокий. Таким образом, у 4 человек (40%) тревожность снизилась до среднего уровня, с тенденцией к высокому. Изначально на высоком уровне было 2 человека (20%), после профилактики – 4 (40%). Из 8 человек (80%) с очень высоким уровнем тревожности, тревожность осталась на таком же уровне у 2 человек (20%).

Для проверки гипотезы исследования о том, степень проявления показателей выученной беспомощности, возможно, изменятся после проведения профилактической работы, была выполнена математическая обработка экспериментальных данных с помощью Т-критерия Вилкоксона.

Сопоставлены показатели первичной и вторичной диагностики депрессивного состояния по методике измерения по методике «Депрископ» А.И. Подольского.

H_0 : Интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

H_1 : Интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

За нетипичный сдвиг было принято увеличение значения.

$$T_{\text{эмп}} = \sum Rr$$

Где Rr – ранговое значение сдвигов с более редким знаком.

$$T_{\text{эмп}} = 4$$

Критические значения T при $n=10$:

$$0.01 = 5$$

$$0.05 = 10$$

Ось значимости:

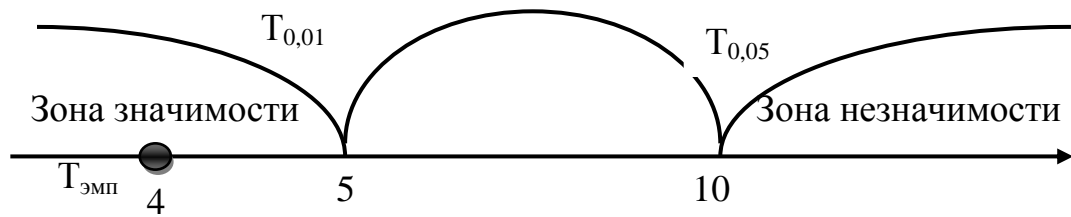


Рисунок 13 – Ось значимости

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости. Следовательно, интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении. Гипотеза H_0 отвергается, принимается гипотеза H_1 . Это значит, что уровень депрессивного состояния подростков изменился после проведения коррекционной программы.

Сопоставлены показатели первичной и вторичной диагностики атрибутивного стиля методике СТОУН-П Т.О. Гордеевой, Е. Н. Осина, В. Ю. Шевяховой:

H_0 : Интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

H_1 : Интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

За нетипичный сдвиг было принято увеличение значения.

$$T_{\text{эмп}} = \sum R_r$$

Где R_r – ранговое значение сдвигов с более редким знаком.

$$T_{\text{эмп}} = 8$$

Критические значения T при $n=10$:

$$0.01 = 5$$

$$0.05 = 10$$

Ось значимости:

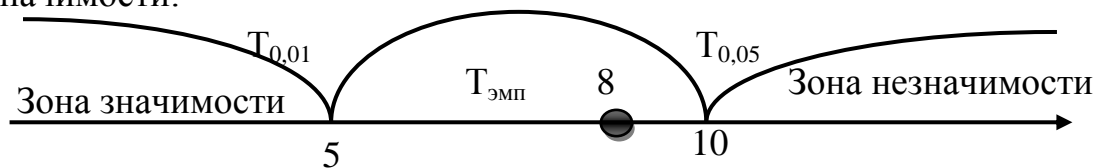


Рисунок 14 – Ось значимости

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне неопределенности.

Сопоставлены показатели первичной и вторичной диагностики самооценки по методике Дембо-Рубинштейна.

H_0 : Интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

H_1 : Интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

За нетипичный сдвиг было принято увеличение значения.

$$T_{\text{эмп}} = \sum Rr$$

Где Rr – ранговое значение сдвигов с более редким знаком.

$$T_{\text{эмп}} = 2,5$$

Критические значения T при $n=10$:

$$0.01 = 5$$

$$0.05 = 10$$

Ось значимости:

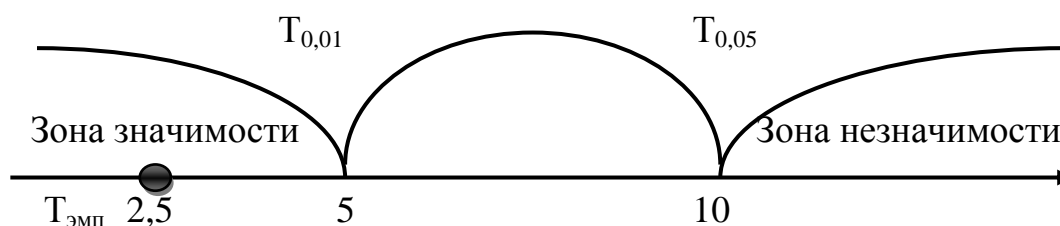


Рисунок 15 – Ось значимости

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости. Следовательно, интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении. Гипотеза H_0 отвергается, принимается гипотеза H_1 . Это значит, что уровень самооценки подростков изменился после проведения коррекционной программы.

Сопоставлены показатели первичной и вторичной диагностики тревожности по методике измерения подростковой тревожности Ю.А. Зайцева.

H_0 : Интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

H_1 : Интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

За нетипичный сдвиг было принято увеличение значения.

$$T_{\text{эмп}} = \sum R_r$$

Где R_r – ранговое значение сдвигов с более редким знаком.

$$T_{\text{эмп}} = 3$$

Критические значения T при $n=10$:

$$0.01 = 5$$

$$0.05 = 10$$

Ось значимости:

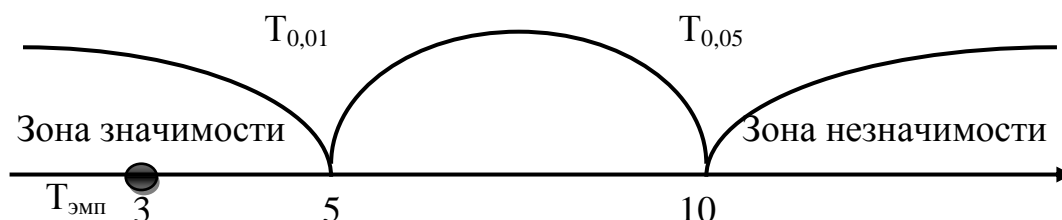


Рисунок 16 – Ось значимости

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости. Следовательно, интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении. Гипотеза H_0 отвергается, принимается гипотеза H_1 . Это значит, что уровень тревожности подростков изменился после проведения коррекционной программы.

Таким образом, степень проявления показателей выученной беспомощности изменился после проведения профилактической работы по

трем методикам. Степень проявления показателей выученной беспомощности по одной методике находится в зоне неопределенности. Основная гипотеза исследования: уровень выученной беспомощности у старших подростков «группы риска» снизится после проведения профилактической работы, подтверждена. Из полученных результатов можно сделать вывод, что программа профилактики выученной беспомощности является эффективной. Но следует заметить, что необходимо продолжить исследования в этом направлении.

3.3. Психоло-педагогические рекомендации по профилактике выученной беспомощности у старших подростков.

Рекомендации для подростков:

1. Необходимо установить свои личные границы.
2. Осознайте себя. Осознайте свое тело, чувства, внутренние установки, действия, мысли, способности, решения, желания и ограничения.
3. Определите кто "я". Говорите с людьми о том, что вы чувствуете, что вам нравится, чего вы хотите, что вы будете делать и о чем вы думаете. Возьмите в руки свою личность и скажите: "Вот это – я".
4. Определите кто "не-я". Вы должны также сказать людям, кем вы не являетесь. Говорите о своем "не-я" так же, как вы говорите о своем "я".
5. Тренируйте мышцу "нет". Начните с небольших упражнений, Тренируйте ее до тех пор, пока не сможете сказать "нет" в более серьезных ситуациях.
6. Перестаньте обвинять других. Примите ответственность за себя и не обвиняйте других. Перестаньте обвинять других в своих трудностях, сами разберитесь с ними.
7. Перестаньте играть роль жертвы. Начните принимать ответственность за свои решения и владейте ими.

8. Будьте терпеливы. Поставьте перед собой цели и упорно добивайтесь результата, будьте терпеливы и постоянны.

9. Будьте активными. Перестаньте пассивно принимать чужие решения. Сами принимайте решения любить и отдавать.

10. Установите ограничения. Одна из важных задач – это установление ограничений на агрессивное поведение других людей. Ограничьте отрицательное влияние их оскорбительного поведения на вас. Поставьте ограничения на менее заметное эмоциональное оскорбление, такое, как критицизм и обвинение. Начните осознавать свои ограничения во времени, деньгах и энергии.

11. Определите свои ценности. Определите, кем вы хотите быть и в каком направлении хотите двигаться. Поставьте цели, и добивайтесь их.

12. Упражняйтесь в самоконтроле. Поставьте ограничения на свои желания. Вы не можете иметь все, чего хотите. Не перестарайтесь и не пытайтесь ограничить практически все свои желания, другими словами, не пытайтесь лишиться себя права быть "собой".

13. Принимайте других. Научитесь любить и принимать людей такими, какие они есть на самом деле. Если вы хотите, чтобы другие уважали ваше "нет", уважайте "нет" другого человека.

14. Осознайте свою отдельность от других. Проводите свое время, занимаясь любимым делом, отдельно от людей, которых вы любите.

15. Откажитесь от любой деструктивной критики и самокритики

16. Откажитесь от негативных мыслей, прекратите запугивать себя разрушительными установками.

17. Прекратите винить себя и оправдываться

18. Начните общаться с позитивно настроенными и уверенными в себе людьми, которые не пытаются на вас давить или делать «ниже».

19. Занимайтесь любимой деятельностью, которая приносит удовлетворение или настоящую радость.

20. Будьте снисходительны к себе.

21. Начните планировать свое будущее.
22. Прекратите жалеть себя и других.
23. Не будьте самонадеянным.
24. Любите свои недостатки и беды.
25. Позаботьтесь о своём теле.
26. Доводите все дела до конца.
27. Прекратите показывать свою значимость и делать вид, что вы лучше других.
28. Преодолейте свои страхи.
29. Начните помогать людям, приносить пользу другим.
30. Попробуйте не оглядываться назад и не переживать о прошлых неудачах.
31. Начните действовать решительно и целенаправленно
32. Любить себя сейчас и всегда. Вы – уникальный человек, с неповторимым набором качеств и способностей, вы – неотъемлемая часть жизни, у вас уникальная роль и место в жизни.
33. Постараться думать оптимистично.
34. Не поддавайтесь автоматическим (как правило, пессимистическим) мыслям, научитесь отслеживать их.
35. Подвергайте пессимистические объяснения сомнению, ищите для них доказательства или опровержения.
36. Находите соответствующее действительности объяснение ситуации.
37. Откажитесь от привычки думать о самом плохом варианте развития событий.
38. Постарайтесь чаще выпускайте эмоции. Этому могут поспособствовать специальные техники дыхания.
39. Доверьте свои тревоги бумаге. Заведите личный дневник.
40. Трансформируйте эмоциональные переживания в жизненную энергию - выполняйте интенсивно любую двигательную активность.

41. Выплескивайте эмоции в творчестве.

42. Осознайте свои права. О том, что вы имеете право на ошибку, на собственный выбор, возможность быть собой.

43. Объективно оцените себя и осознайте у себя имеющиеся ресурсы собственных возможностей.

44. Поставьте цели и примите на себя ответственности за их достижение.

45. Создайте новые стратегии преодоления препятствий и разработайте пошаговое поведение в достижении поставленных целей. Реализуйте конкретные шаги в жизни.

46. Не бойтесь обращаться за необходимой помощью и поддержкой в преодолении возникающих трудностей.

Рекомендации родителям:

1. Развивайте чувство контроля над ситуацией у ребенка. Следует давать ребенку возможность проявления самостоятельности и выбора.

2. Позитивный настрой. Ребенок должен расти в эмоционально благополучной атмосфере, получать заслуженную похвалу, наказаниям всегда предшествуют «сигналы безопасности», предупреждения, то есть ребенок отдает себе отчет в том, за что именно его наказывают и почему именно так.

3. Сформировать оптимистичный стиль объяснения. Следует подавать пример своим детям - нельзя объяснять все свои беды внутренними, постоянными и всеобъемлющими причинами. Нельзя говорить своему ребенку «у тебя никогда не получится», «вечно ты все забываешь», «ты все испортил».

4. Применять исключительно поведенческую критику, то есть критиковать только отдельные поступки, а не ребенка в целом

5. Создавать для своего ребенка ситуации успеха.

6. Последствия должны быть. И должны быть разнообразными.

7. Промежуток времени между поведением и последствиями должен быть минимальным.

8. Случайные реакции лучше постоянных.

Выводы по главе III

Для создания условий для снижения уровня выученной беспомощности была разработана программа профилактики, которая представлена в Приложении 3. Реализация программы осуществлялась через повышение самооценки, обучению подростков правильно выходить из конфликтных и стрессовых ситуаций, развитие волевых качеств, обучению навыкам саморегуляции, постановки цели, асертивности, коммуникативным навыкам, изменению внутреннего отношения к уровню своих возможностей.

Степень проявления показателей выученной беспомощности изменился после проведения профилактической работы по трем методикам. Степень проявления показателей выученной беспомощности по одной методике находится в зоне неопределенности. Основная гипотеза исследования: уровень выученной беспомощности у старших подростков «группы риска» снизится после проведения профилактической работы, подтверждена. Из полученных результатов можно сделать вывод, что программа профилактики выученной беспомощности является эффективной. Но следует заметить, что необходимо продолжить исследования в этом направлении.

Мы сформулировали рекомендации подросткам по профилактике выученной беспомощности в подростковом возрасте.

Заключение

Выученная беспомощность – это состояние, которое возникает при наличии неконтролируемых событий, зачастую травмирующих, в сочетании с пессимистическим атрибутивным стилем у человека, либо при наличии ряда неконтролируемых травмирующих событий высокой интенсивности.

Выученная беспомощность характеризуется тем, что индивид начинает занимать пассивную позицию, перестает действовать активно, полагаясь на стереотипные действия, принятые в обществе, при этом, не переставая находиться в подавленном состоянии.

Выученная беспомощность делится на ситуативную и личностную.

Ситуативная беспомощность – это состояние, в котором может оказаться любой человек под воздействием травмирующих событий.

Личностная беспомощность – это устойчивое образование личности, сочетающее определенные личностные характеристики, пессимистический атрибутивный стиль и наличие неконтролируемых или травмирующих событий.

Старший подростковый возраст - это период с 15 до 18 лет, время перехода к самостоятельности, период самоопределения, формирования мировоззрения, морального сознания и самосознания. Подростки с выученной беспомощности испытывают большие трудности, которые редко испытывают подобные проблемы. Можно утверждать, что подростки с беспомощностью менее успешны в ведущей деятельности, у них менее развиты навыки саморегуляции, самоконтроля, низкая самооценка, низкая способность к целеполаганию, они хуже ладят с людьми, интровертированы. В это время у подростков стоит выбор профессии, но беспомощные подростки с трудом делают выбор.

В ходе экспериментального этапа исследования мы раскрыли содержание его подэтапов, дали характеристику использованных методов и методик. Выяснили, что совокупность таких критериев, как

пессимистический атрибутивный стиль, депрессивность, тревожность, сниженная самооценка, наличие негативного жизненного события, как системная характеристика индивида, позволит утверждать, что у него есть выученная беспомощность.

В итоге анализа результатов констатирующего эксперимента мы сделали вывод, что у 10 испытуемых (41%) имеются признаки выученной беспомощности. Таких испытуемых характеризует сниженное настроение, пассивность, они не верят в то, что смогут справиться с какой-либо ситуацией (даже если они не предоставляют особой сложности), настоящей или будущей, и стараются их избегать любыми способами; убежденность в том, что неудачи – это следствие их собственных недостатков. Не могут правильно оценивать ситуацию с точки зрения своих ресурсов, избегают их, и, следовательно, не могут вынести опыт из ситуации. Выученная беспомощность обусловлена наличием неконтролируемых травматических событий и пессимистического атрибутивного стиля.

Наша профилактическая программа направлена на изменение степени проявления показателей выученной беспомощности. Для этого были выбраны 10 человек, находящиеся в «группе риска» по результатам пяти методик (Приложение 2, табл. 5). Это значит, что профилактическая программа необходима для этих подростков. Данный возрастной период, возможно, является последним рубежом для преодоления выученной беспомощности менее болезненным способом, и возможностью начать менять свою жизнь к лучшему.

Для создания условий для снижения уровня выученной беспомощности была разработана программа профилактики, которая представлена в Приложении 3. Реализация программы осуществлялась через повышение самооценки, обучению подростков правильно выходить из конфликтных и стрессовых ситуаций, развитие волевых качеств, обучению навыкам саморегуляции, постановки цели, асертивности, коммуникативным навыкам, изменению внутреннего отношения к уровню своих возможностей.

Степень проявления показателей выученной беспомощности изменился после проведения профилактической работы по трем методикам. Степень проявления показателей выученной беспомощности по одной методике находится в зоне неопределенности. Основная гипотеза исследования: уровень выученной беспомощности у старших подростков «группы риска» снизится после проведения профилактической работы, подтверждена. Из полученных результатов можно сделать вывод, что программа профилактики выученной беспомощности является эффективной. Но следует заметить, что необходимо продолжить исследования в этом направлении.

Список литературы

1. Белинская, Е.П. Социальная психология: Хрестоматия: Учебное пособие для студентов вузов [Текст] / Сост. Е. П. Белинская, О. А. Тихомандрицкая. – М.: Аспект Пресс, 2012. – С. 130-146.
2. Белкина М.Л. Пути выхода из конфликта [Электронный ресурс] / М.Л. Белкина. - Режим доступа: <http://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2013/05/08/trening-dlya-podrostkov-puti-vykhoda-iz-konflikta>
3. Богатырёв А.А. Приобретенная беспомощность как социальный факт [Текст] / А.А. Богатырёв, С.А. Шамсутдинов // Международный студенческий научный вестник. - 2015. - № 4-4. - С. 600-602.
4. Бука Т.Л. Психологический тренинг в группе. Игры и упражнения. Учебное пособие [Текст] / Т.Л. Бука, М.Л. Митрофанова. - М.: Институт Психотерапии, 2008. - 144 с.
5. Веденева Е.В. Структура мотивационного компонента личностной беспомощности на разных возрастных этапах [Текст] / Е.В. Веденева, Д.А. Цириг // Казанский педагогический журнал. – 2011. - №4 (88). – С.123-131.
6. Веденева Е.В. Специфика мотивационной сферы юношей и девушек с личностной беспомощностью [Текст] / Е.В. Веденева // Перспективы развития системного подхода в психологии Международная конференция молодых ученых. - 2008. - С. 77-78.
7. Вовденко О.В. Феномен выученной беспомощности у современных подростков как социально-психологическая проблема [Текст] / О.В. Вовденко // Категория "социального" в современной педагогике и психологии материалы Научно-практической конференции (заочной) с международным участием. / А.Н. Ярыгин, А.А. Коростелев, О.И. Доница и др. – Тольятти: SIMJET, - 2013. - С. 169-173.
8. Волкова О.В. Развитие волевой регуляции личности как механизм коррекции выученной беспомощности / О.В. Волкова // Психология обучения. - 2014. - № 6. - С. 29-43.

9. Волкова О.В. Теоретико-методологический анализ исследований выученной беспомощности: актуальность психосоматического подхода [Текст] / О.В. Волкова // Сибирское медицинское обозрение. 2013. - №4 - С.43-47.

10. Галажинский Э.В. Социально-психологические проявления личностной беспомощности на различных возрастных этапах [Текст] / Э.В. Галажинский, Д.А. Циринг // Вестн. Том. гос. ун-та. 2010. №339. - С. 139-142.

11. Геранюшкина Г.П. Психологические защиты у лиц с признаками выученной беспомощности / Г.П. Геранюшкина, О.Э. Афраймович // Психология в экономике и управлении. - 2014. - № 2. - С. 23-29.

12. Геранюшкина Г.П. Сценарии выученной беспомощности / Г.П. Геранюшкина, О.Э. Афраймович // Психология в экономике и управлении. - 2013. - № 1. - С. 17-22.

13. Герман Е.Ю. Шаг навстречу [Электронный ресурс] / Е.Ю. Герман. - Режим доступа: <http://www.eduportal44.ru/koiro/enpj/lists/3/allitems.aspx>

14. Глухова Е.С. Исследования особенностей табакокурения как формы проявления выученной беспомощности в молодежной среде [Текст] / Е.С. Глухова, Э.А. Щеглова // Вестник Том. гос. ун-та. 2009. №329. – С. 201-206.

15. Горбатов Д.С. Общепсихологический практикум: учеб. пособие для бакалавров [Текст] / Д.С. Горбатов. - М.: Юрайт, - 2013. - 307 с.

16. Гордеева Т.О. Диагностика оптимизма как стиля объяснения успехов и неудач: Опросник СТОУН [Текст] / Т.О. Гордеева, В.Ю. Шевяхова, Е.Н. Осин. - М.: Смысл, 2009. - 154 с.

17. Долгова В.И. Регламент аттестационных материалов [Текст] / В.И. Долгова, Л.В. Иванова, Н. В. Крыжановская. - Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, - 2015. - 132 с.

18. Долгова В.И. Формирование эмоциональной устойчивости (студентов педагогического колледжа) [Текст] / В.И. Долгова, М.Ю.Буслаева. - Челябинск: Изд-во «АТОКСО», - 2010. - 203 с.
19. Долгова В.И., Эмоциональная устойчивость как ключевая компетенция: монография [Текст] / В.И. Долгова, Г.Ю. Гольева. Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2010. 183 с.
20. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология: учебное пособие для вузов [Текст] / В.Н. Дружинин. - СПб.: Питер, - 2011. - 318 с.
21. Дубровина И.В. Психологическая служба в современном образовании. Рабочая книга [Текст] / И.В. Дубровина. - СПб.: Питер, - 2009. - 400 с.
22. Дубынин А.Ю. Выученная беспомощность во взаимосвязи с коммуникативными умениями и смысложизненными ориентациями [Текст] / А.Ю. Дубынин, Е.В. Веденева // Вестник магистратуры. - 2014. - № 8 (35). - С. 18-21.
23. Духновский С.В. Диагностика межличностных отношений [Текст] / С.В. Духановский. - СПб.: Речь, - 2010. - 141 с.
24. Забелина Е. В. Взаимосвязь беспомощности и коммуникативной активности в подростковом возрасте [Текст] / Е.В. Забелина // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2008. №70-2. С. – 58-61.
25. Зайцев Ю. А. Методика измерения подростковой тревожности [Текст] / Ю.А. Зайцев // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. - 2008. - №49 - С.280-286.
26. Змеева А.С. Особенности проявления личностной беспомощности в профессиональной деятельности субъекта [Текст] / А. С. Змеева // Вестник Челябинского государственного университета. – 2015. – № 1. - С. 29–33.
27. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень [Текст] / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, - 2011. - 224 с.

28. Истратова О.Н. Роль семьи в формировании личностной беспомощности в подростковом возрасте [Текст] / О.Н. Истратова, Л.А. Вапельник // Гуманитарные научные исследования. - 2013. - № 10 – С. 15
29. Истратова О.Н. Справочник по групповой психокоррекции / [Текст] / О.Н. Истратова. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. – 444 с.
30. Клауд Г. Изменения, которые исцеляют [Электронный источник] / Г. Клауд. - Режим доступа: <http://psylib.org.ua/books/klaud01/index.htm>
31. Ковалев А.Г. Психология личности [Текст] / А.Г. Ковалева. - М.: Просвещение, - 2012. - 240 с.
32. Коуркина Р.Р. Развитие навыков общения и позитивного отношения к себе [Электронный ресурс] / Р.Р. Коуркина. - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/561314/>
33. Краев О.Ю. Психологические характеристики выученной беспомощности и особенности её коррекции в когнитивно-бихевиоральном подходе / О.Ю. Краев // Травматический стресс и профессиональная деятельность: материалы науч.-прак. конф. / под ред. Луковцевой З.В., Стрижалковской М.А. – Москва. - 2010. - С. 51-65
34. Краткий психологический словарь [Текст] / под ред. С.Я. Подопригора, А.С. Подопригора. - Ростов-на-Дону: Феникс, - 2012. - 317 с.
35. Кремнева М.А. Программа формирования здорового жизненного стиля и навыков преодоления проблем [Электронный ресурс] / М.А. Кремнева. - Режим доступа: <http://indigo-mir.ru/programma-formirovaniya-zdorovogo-zhiznennogo-stilya-i-navykov-preodoleniya-problem>
36. Крылова М. О. Современные исследования беспомощности [Текст] / М. О. Крылова // Актуальные вопросы современной психологии: материалы III междунар. науч. конф. — Челябинск: Два комсомольца, 2015. - С. 4-6.
37. Кузьмина А.С. Выученная беспомощность в контексте когнитивно-бихевиорального направления [Текст] / А.С. Кузьмина // Труды

молодых ученых Алтайского государственного университета. - 2010. - № 7. - С. 290-292.

38. Кулагина И.Ю. Психология развития и возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. - М.: Академический Проект, - 2015. - 432 с.

39. Курочкин О. Е. Психологический анализ исторических предпосылок формирования выученной беспомощности у детей в процессе воспитания [Текст] / О.Е. Курочкин // Известия ПГУ им. В.Г. Белинского. - 2008. - №11 - С.181-187.

40. Лидерс А.Г. Психологическое обследование семьи [Текст] / А. Г. Лидерс. - М.: Академия, 2008, - 432 с.

41. Лихтарников А.Л. Беспомощность подростков и психологическое консультирование [Режим доступа] / А.Л. Лихтарников. - Режим доступа: <http://maxos.ru/bespomoshhnost-podrostkov-i-psiologicheskoe-konsultirovanie-chast-1/>

42. Лукьянова М.К. Особенности волевой сферы у детей старшего школьного возраста с феноменом выученной беспомощности [Текст] / М.К. Лукьянова, Ю.В. Морозова // Психологическое здоровье человека: жизненный ресурс и жизненный потенциал материалы Международной научно-практической конференции / И.О. Логинова.- Красноярск: Версо, - 2014. - С. 480-486.

43. Малкина-Пых И.Г. Виктимология. Психология поведения жертвы / И. Г. Малкина-Пых. - М.: Эксмо. - 2010. - 1008 с. [60-65]

44. Медведская Е.И. Особенности наученной беспомощности у учащихся с различными уровнями успеваемости [Текст] / Е.И. Медведская // Психология обучения. - 2010. - № 3. - С. 41-56.

45. Мещерякова Э.И. Субдепрессивные состояния в структуре личностной беспомощности [Текст] / Э.И. Мещерякова, Е.А. Евстафеева // Сибирский психологический журнал. - 2013. - № 47. - С. 41-51.

46. Нечепоренко О. П. Взаимосвязь стиля воспитания в семье и атрибутивного стиля подростка [Текст] / О. П. Нечепоренко, Ю.В. Сенакова // Вестник ОмГУ. - 2011. - №2. - С.51-57.

47. Осипук Н.И. Моё будущее – в моих руках [Электронный ресурс] / Н.И. Осипук. - Режим доступа: <http://www.vashpsixolog.ru/correctional-work-school-psychologist/45-trainings/1869-trening-lmooyo-budushhee-v-moix-rukaxr>

48. Подольский, А.И. Диагностика подростковой депрессивности. Теория и практика [Текст] / А.И. Подольский, О.А. Идобаева, П. Хеманс. - СПб.: Питер, 2009. - 202 с.

49. Пономарева И. В. Беспомощность во многообразии психологических феноменов и контексте психологической науки. [Текст]/ И.В. Пономарева // Педагогическое сопровождение развития человеческих ресурсов: материалы Международной научно-практической конференции 26 октября 2010 г. / под ред. И. О. Котляровой, К. С. Булова. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2010. – Ч.1. – С. 145-150.

50. Пономарева И.В. Из истории изучения феномена беспомощности в отечественной и зарубежной психологии [Текст] / И.В. Пономарева // Известия высших учебных заведений. Уральский регион. - 2010. - № 4. - С. 57-61.

51. Пономарева И. В. Исследование психологических функций личностной беспомощности у подростков в семьях с различными стилями семейного воспитания [Текст] / И.В. Пономарева // Фундаментальные исследования. 2013. №4-1. - С. 138-144.

52. Пономарева И. В. К вопросу о типологии личностной беспомощности [Текст] / И.В. Пономарева // Психология XXI века: Материалы Международной научно-практической конференции молодых ученых «Психология XXI века» / Под науч. ред. О. Ю. Щелковой – СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2011. – С. 89-90.

53. Пономарева И. В. Когнитивный компонент личностной беспомощности [Текст] / И.В. Пономарева // Современные методы в

когнитивных науках: от гена – к поведению: материалы Всероссийской молодежной конференции в рамках фестиваля науки / под ред. Ю.В. Сметановой. – Томск: Томский государственный университет. 2012. – С. 94 - 98.

54. Пономарева И. В. Личностная беспомощность как фактор, детерминирующий поведение человека [Текст] / И.В. Пономарева // Психология и образование: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции (Грозный-Махачкала, 9-10 декабря 2010). Махачкала: ДГПУ, 2010. – С. 422-425.

55. Пономарева И. В. Манипулятивный тип личностной беспомощности подростков и факторы его формирования [Текст] / И. В. Пономарева, М. В. Овчинников, К.Ю. Эвнина, Е.А. Евстафеева // FAMILY IN A CONTEXT OF PEDAGOGICAL, PSYCHOLOGICAL AND SOCIOLOGICAL RESEARCHES Materials of the VI international scientific conference on October 5–6, 2015. С. 21-24.

56. Практикум по возрастной психологии: учебное пособие [Текст] / под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. - СПб.: Речь. - 2010. - 693 с.

57. Преображенская Г.А. Успех и постановка цели [Электронный ресурс] / Г.А. Преображенская. - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/553897/>

58. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: практическое пособие [Текст] / Е.И. Рогов. - М.: Юрайт. - 2012. - 412 с.

59. Ромек В.Г. Психологическое консультирование в ситуации выученной беспомощности [Электронный ресурс] / В.Г. Ромек. - Режим доступа: http://www.romek.ru/sel_art.htm#.VyDfv_mLTDC

60. Селигман М. Как научиться оптимизму. Измените взгляд на мир и свою жизнь [Текст] / М.: Альпина Диджитал. - 2013 - 338 с.

61. Селигман М. Ребенок-оптимист. Проверенная программа формирования характера [Текст] / М. Селигман. - М.: Манн, Иванов и Фербер. - 2015. - 352 с.

62. Слободчиков В.И. Самоорганизация подростков и юношей [Электронный ресурс] / В.И. Слободчиков. - Режим доступа: <http://www.100-edu.ru/psihologiya/8917/index.html>

63. Снытко Г.М. Как жить в мире с родителями [Электронный ресурс] / Г.М. Снытко. - Режим доступа: http://qwertyui11.blogspot.ru/2016/01/blog-post_41.html

64. Солнцева Н. В. Феномен выученной беспомощности: причины формирования и пути преодоления. – Материалы научно-практической заочной конференции «Интегративный подход к психологии человека и социальному взаимодействию людей» [Текст] / Под редакцией В. Н. Панферова, Е. Ю. Коржовой и др. – СПб.: Издательство НИИРРР, 2011. – С. 174-180.

65. Словарь социально-психологических понятий. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://studme.org/1180091215775/psihologiya/slovar_sotsialno-psihologicheskikh_ponyatiy

66. Толочек В.А. Современная психология труда: глоссарий [Текст] / В.А. Толочек. - СПб.: Питер, - 2006. - 479 с.

67. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность [Электронный ресурс] / Х. Хекхаузен. - Режим доступа: http://www.koob.ru/heckhausen/motivation_handeln

68. Филиппов А.В. Тысяча состояний души. Краткий психолого-филологический словарь / А.В. Филиппов, Н.Н. Романова, Т.В. Летягова. – М.: Флинта, - 2011. – 424 с.

69. Циринг Д.А. Гендерные особенности личностной беспомощности (социально-психологический подход) [Текст] / Д.А. Циринг // Вестник Института психологии и педагогики. 2008. № 10. – С. 144-148.

70. Циринг Д. А. Исследование жизнестойкости у беспомощных и самостоятельных подростков [Текст] / Д.А. Циринг // Вестн. Том. гос. ун-та. 2009. - №323. – С. 336-342.

71. Циринг Д. А. Исследование успешности ведущей деятельности у испытуемых с личностной беспомощностью на разных возрастных этапах [Текст] / Д.А. Циринг, Е.В. Веденева // СПЖ. 2009. - №31. - С. 81-84.

72. Циринг Д.А. Концепция личностной беспомощности / Психологическое обеспечение деятельности правоохранительных органов (актуальные проблемы профилактики различных форм деструктивного поведения сотрудников): материалы Всероссийской научно-практической конференции [Текст] / Д.А. Циринг, В.С. Красник, Т.М. Долотина, А.В. Вершинин. - 2010. - С. 43-49.

73. Циринг Д.А. Концепция личностной беспомощности с позиции субъектно-деятельностного подхода [Текст] / Д.А. Циринг // Психология человека в современном мире / Журавлев А.Л., Воловикова М.И., Дикая Л.Г., Александров Ю.И. – М.: Институт психологии РАН. - 2009. - С. - 84-91.

74. Циринг Д.А. Личностная беспомощность и самостоятельность: типология и диагностические критерии [Текст] / Д.А. Циринг // Психология кризисных и экстремальных ситуаций: междисциплинарный подход: материалы научно-практической конференции / под ред. Л.А. Цветковой, Н.С. Хрусталёвой. – СПб.: Издательство Санкт-Петербургского Университета. – 2008. – С. 249-251.

75. Циринг Д.А. Нарушения в родительских стилях воспитания, повышающие риск формирования различных типов личностной беспомощности у подростков [Текст] / Д.А. Циринг, И.В. Пономарева, М.В. Овчинников, К.Ю. Эвнина // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2015. № 4 (13). С. 129-131.

76. Циринг Д. А. Особенности совладающего поведения и психологических защит у подростков с личностной беспомощностью [Текст] / Д. А. Циринг // Вестник Костромского государственного университета. 2009. - №5. - С.167-172.

77. Циринг Д. А. Психодиагностика личностной беспомощности: проблемы и методы [Текст] / Д. А. Циринг, Е. А. Евстафеева // Сибирский психологический журнал. - 2011. - N 41. - С. 111-120.

78. Циринг Д.А. Психодиагностика травмирующих событий у детей 8-12 лет как фактора формирования личностной беспомощности [Текст] / Д.А. Циринг, М.В. Овчинников, И.В. Пономарева, К.Ю. Эвнина, Е.А. Евстафеева // Современные проблемы науки и образования. - 2014. - № 5. - С. 658.

79. Циринг Д. А. Психологическое содержание когнитивного компонента личностной беспомощности [Текст] / Д. А. Циринг // Образование и общество. - 2010. - N 1 (60). - С. 64-67.

80. Циринг Д. А. Психология личностной беспомощности [Текст]: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 : утв. 2010. / Диана Александровна Циринг. – Томск, 2010. – 456 с.

81. Циринг Д.А. Психологическое содержание волевого компонента личностной беспомощности у детей [Текст] / Д. А. Циринг // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. - 2012. - №4. - С.60-63.

82. Циринг Д.А. Психологические функции личностной беспомощности [Текст] / Д. А. Циринг, И.В. Пономарева // Вестн. Том. гос. ун-та. 2012. - №357. - С.173-175.

83. Циринг, Д.А. Самостоятельность и беспомощность у студентов высших учебных заведений [Текст] / Д.А. Циринг // Высш.образование сегодня. - 2008. - №6.- С.48-50.

84. Циринг Д. А. Семья как фактор формирования личностной беспомощности у детей [Текст] / Д. А. Циринг // Вопросы психологии. - 2010. - №5. – С. 22 -31.

85. Циринг Д.А. Семейная система как средовой фактор формирования личностной беспомощности: теоретическое обоснование [Текст] / Д.А. Циринг, М.В. Овчинников, К.Ю. Эвнина, Е.А. Евстафеева //

Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. - 2014. - № 3 (6). - С. 1-8.

86. Циринг Д.А. Современные подходы к коррекции выученной беспомощности у детей и подростков [Текст] / Д. А. Циринг // СПЖ. - 2008. - №29. - С.63-68.

87. Циринг, Д. А. Соотношение личностной беспомощности и смежных с ней психологических феноменов [Текст] / Д. А. Циринг // Вестн. Том. гос. ун-та. – 2009. – № 329. – С. 214-218.

88. Циринг Д.А. Средовая природа личностной беспомощности [Текст] / Д.А. Циринг, И.В. Пономарева, М.В. Овчинников, К.Ю. Эвнина // СПЖ. - 2016. - №59. - С. 22-33.

89. Циринг Д.А. Структура личностной беспомощности: постановка проблемы [Электронный ресурс] / Д.А. Циринг. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/struktura-lichnostnoy-bespomoschnosti-postanovka-problemy>

90. Циринг Д. А. Субъектно-деятельностный подход как методологическая основа изучения личностной беспомощности [Текст] / Д.А. Циринг // Ананьевские чтения: материалы научно-практической конференции / ред. Л.А. Цветковой. – СПб.: Издательство Санкт-Петербургского Университета. – 2009. – С. 553-555.

91. Циринг Д.А. Теоретическое обоснование типологии личностной беспомощности [Текст] / Д.А. Циринг, И.В. Пономарева // Психология человека в условиях здоровья и болезни: материалы V Международной научно-практической конференции / М.Г. Рябова. – Тамбов: Тамбовская региональная общественная организация "Общество содействия образованию и просвещению "Бизнес - Наука - Общество", - 2015. - С. 168-172.

92. Циринг Д.А. Травмирующие события как фактор, детерминирующий формирование личностной беспомощности у детей [Текст] / Д. А. Циринг // Образование и наука. – 2008 -. №6. - С. 85-91.

93. Циринг Д. А. Феномен личностной беспомощности у младших школьников [Текст] / Д. А. Циринг // Нач. шк. плюс до и после : науч. - метод. и психолого - пед. журн. - 2009. - № 1. - С. 79-81.

94. Циринг Д. А. Феномен выученной беспомощности в онтогенезе личности [Текст]: дис. на соискан. уч.ст. канд. психол. наук: 19.00.01 : утв. 2001. / Диана Александровна Циринг. – Челябинск, 2001. – 157 с.

95. Циринг Д.А. Эмпирическое исследование стилей семейного воспитания и особенностей взаимоотношений с родителями в семьях детей с личностной беспомощностью [Текст] / Д.А. Циринг, И.В. Пономарева, М.В. Овчинников, Е.А. Евстафеева, Ю.В. Честюнина // Фундаментальные исследования. - 2014. - № 11-4. - С. 929-933.

96. Чалпыгина Т.Н. Пойми себя [Электронный ресурс] / Т.Н. Чалпыгина. - Режим доступа: <http://2berega.spb.ru/user/caplygina/file/1536269/>

97. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология [Текст] / И.В. Шаповаленко. - М.: Юрайт, 2013. - 576 с.

98. Шиповская В.В. Взаимосвязь беспомощности и личностных свойств в старшем подростковом возрасте [Текст] / В. В. Шиповская // Российский психологический журнал. - 2008. - Т. 5. № 2. - С. 76-78.

99. Шиповская В.В. Психологический феномен беспомощности (статья первая) [Текст] / В. В. Шиповская // Человек. Сообщество. Управление. - 2009. - № 4. - С. 38-53.

100. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. Проблемы возрастной и педагогической психологии [Текст] / Д.Б. Эльконин. - М.: Педагогика, - 2009. - 554 с.

101. Яньшин П.В. Клиническая психодиагностика личности. Учебно-методическое пособие. 2-е изд., испр. [Текст] / П.В. Яньшин. — СПб.: Речь, 2007. - 320 с.

102. Яцухина И.М. Анализ понятия «Психологическая беспомощность» [Электронный ресурс]/ И.М. Яцухина. – Режим доступа: <http://web.snauka.ru/issues/2015/11/59043>

Стимульный материал к методикам.

1. Опросник «Депрископ». Составитель А.И. Подольский, П. Хейманс.

Цель: получить наиболее полную картину депрессивных состояний учащихся, выявление субтипов депрессии, если таковые имелись.

Описание: содержит список из 31 симптома, который включает в себя индикаторы как депрессивного настроения, так и депрессивного синдрома и собственно депрессии как психического заболевания. Подростка просили отметить количество дней из последних 99, в течение которых он переживал данный симптом.

Инструкция. Всегда хочется чувствовать себя счастливым, но не всегда удается. Мы хотели бы знать, бывают ли у Вас неприятные чувства и мысли, плохое самочувствие. Возьмем за единицу измерения один день из последних 99. Если какое-то из перечисленных ощущений возникало у Вас ежедневно, поставьте против него число 99, если ни разу — число 0. Если же это ощущение то возникало, то исчезало, оцените его числом от 0 до 99 и поставьте его против соответствующего утверждения. Трудно выбрать число абсолютно точно, поэтому не задумывайтесь, отвечайте быстро. Если Вы испытывали это чувство вчера или сегодня, обведите соответствующий номер утверждения.

Таблица 2

№п/п	Утверждение	Число дней
1	Я испытывал страх	
2	Я был раздражительным	
3	Я не верил в будущее	
4	Я чувствовал себя подавленным	
5	Я волновался по пустякам	
6	Я был разочарован жизнью	
7	Я чувствовал себя одиноким	
8	Я не мог успокоиться	
9	Мне было трудно уснуть	
10	Мне пришлось принимать снотворное	
11	Проснувшись, я чувствовал себя усталым	
12	Обычно я чувствовал себя усталым и выжатым	
13	Я боялся идти в школу	

14	Я легко уставал	
15	Я потерял интерес к тому, что было для меня важным	
16	У меня пропал аппетит	
17	Я разочаровался в любви	
18	Я чувствовал себя никчемным	
19	Я не мог простить себе своих ошибок	
20	Я старался избегать общения с другими людьми	
21	Мне не хотелось жить	
22	Мне было трудно сосредоточиться на чем-то одном	
23	Я все делал медленнее, чем обычно	
24	Я испытывал упадок сил	
25	Я мог бы спать день и ночь	
26	Я чувствовал себя виноватым	
27	Я был очень несчастным	
28	Я совсем себе не нравился	
29	Я был обидчив	
30	Мне хотелось плакать	
31	Я чувствовал себя нелюбимым	

Ключ:

1. эндогенный (меланхолия) - 4, 6, 9, 10, 16, 17;
2. социотроничский - 7, 29, 30, 31;
3. автономный - 2, 15, 18, 19;
4. самокритичский - 6, 13, 18, 19, 20, 26, 28;
5. пессимистичный - 3, 4, 9, 11, 12, 14, 22, 23, 25, 29.

2. СТОУН-П. Составитель Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин, В.Ю. Шевяхова.

Цель: предназначен для диагностики оптимизма личности, понимаемого как способность оптимистично оценивать (объяснять себе) причины различных событий, как негативного, так и позитивного характера. Его теоретической основой являются теория оптимистического - пессимистического стиля объяснения.

Описание методики: даны 24 гипотетических жизненных ситуаций, позитивного и негативного характера, которым просят дать объяснение, написав по одной основными причине для каждого события. Среди ситуаций обоих типов встречаются как ситуации

достижения, так и межличностные ситуации, что позволяет группировать баллы также по параметру сферы, к которой относятся ситуации. Затем эта причина оценивается по 6-балльной шкале по ряду параметров: постоянства (стабильности), широты (глобальности) и контролируемости. Результаты обрабатываются с помощью ключа.

Инструкция: Это – не тест. Эта анкета предназначена для того, чтобы исследовать уникальные аспекты Вашего мышления в различных ситуациях. Первый ответ, который приходит Вам в голову, и есть самый лучший. В анкете перечислены 24 события-ситуации. Ответьте на вопросы о каждом событии следующим образом:

1. Представьте себе живо и наглядно каждое событие так, как будто оно происходит прямо сейчас, даже если кажется, что эта ситуация не из вашей жизни.

2. Подумайте, какова основная причина произошедшей ситуации, если бы подобное произошло с Вами, и напишите развернутый ответ.

3. Для двух вопросов, которые следуют за Вашим ответом, обведите кружочком цифру от 1 до 6, которая обозначает Ваш ответ.

Спасибо!

СИТУАЦИИ

1. Вы опоздали в школу. «Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой я опоздала в школу:

Больше никогда не возникнет 1 2 3 4 5 6 Будет существовать
всегда

Эта причина связана:

Только с этой 1 2 3 4 5 6 Со всеми ситуациями
конкретной ситуацией в моей жизни

2. Вы успешно сдали важный экзамен. «Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой я успешно сдал(а) важный экзамен:

Больше никогда не возникнет 1 2 3 4 5 6 Будет существовать
всегда

Эта причина связана:

Только с этой 1 2 3 4 5 6 Со всеми ситуациями
конкретной ситуацией в моей жизни

3. Вы занимаете первое место на районной олимпиаде по предмету, который вы знаете лучше всего. «Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой я занял(а) первое место, связана:

Только с этой 1 2 3 4 5 6 Со всеми ситуациями
конкретной ситуацией в моей жизни

Эта причина:

Находится вне моего 1 2 3 4 5 6 Полностью
контроля контролируема мной

4. Вы встречаете знакомого, который разговаривает с вами враждебно. «Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой знакомый разговаривает со мной враждебно, связана:

Только с этой 1 2 3 4 5 6 Со всеми ситуациями
конкретной ситуацией в моей жизни

Эта причина:

Больше никогда не возникнет 1 2 3 4 5 6 Будет существовать
всегда

5. На вечеринке гости в один голос расхваливают блюдо, которое вы приготовили сами.

«Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой гости расхваливают блюдо, связана:

Только с этой 1 2 3 4 5 6 Со всеми ситуациями
конкретной ситуацией в моей жизни

Эта причина:

Находится вне 1 2 3 4 5 6 Полностью
моего контроля контролируема мной

6. Вас вызвали отвечать на уроке как раз в тот день, когда вы не были готовы. «Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой меня вызвали отвечать, когда я не был(а) готов(а), связана:

Только с этой 1 2 3 4 5 6 Со всеми ситуациями
 конкретной ситуацией в моей жизни

Эта причина:

Больше никогда не возникнет 1 2 3 4 5 6 Будет существовать
 всегда

7. Одноклассники критикуют ваши идеи. «Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой мои идеи не воспринимаются, связана:

Только с этой 1 2 3 4 5 6 Со всеми ситуациями
 конкретной ситуацией в моей жизни

Эта причина:

Больше никогда не 1 2 3 4 5 6 Будет существовать
 возникнет всегда

8. Близкий друг не поздравил вас с днем рождения. «Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой друг не поздравил меня:

Больше никогда не 1 2 3 4 5 6 Будет существовать
 возникнет всегда

Эта причина связана:

Только с этой 1 2 3 4 5 6 Со всеми ситуациями
 конкретной ситуацией в моей жизни

9. Вы выступаете с важным докладом, и класс реагирует на ваше выступление негативно. «Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой я получил(а) негативную реакцию на свое выступление:

Больше никогда не 1 2 3 4 5 6 Будет существовать
 возникнет всегда

Эта причина:

Находится вне моего 1 2 3 4 5 6 Полностью
 контроля контролируема мной

10. Вы подарили другу (подруге) подарок, который ему (ей) необычайно понравился.

«Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой другу (подруге) понравился подарок:

Больше никогда не возникнет 1 2 3 4 5 6 Будет существовать всегда

Эта причина:

Находится вне моего контроля 1 2 3 4 5 6 Полностью контролируется мной

11. Вы идете на свидание, и оно проходит неудачно. «Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой свидание прошло неудачно, связана:

Только с этой конкретной ситуацией 1 2 3 4 5 6 Со всеми ситуациями в моей жизни

Эта причина:

Находится вне моего контроля 1 2 3 4 5 6 Полностью контролируется мной

12. Вы не можете сделать всю работу, которую должны были выполнить к определенному сроку. «Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой я не выполнил(а) работу:

Больше никогда не возникнет 1 2 3 4 5 6 Будет существовать всегда

Эта причина:

Находится вне моего контроля 1 2 3 4 5 6 Полностью контролируется мной

13. Вы получили негативный отзыв от уважаемого учителя. «Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой я получил(а) негативный отзыв, связана:

Только с этой 1 2 3 4 5 6 Со всеми ситуациями
конкретной ситуацией в моей жизни

Эта причина:

Находится вне моего 1 2 3 4 5 6 Полностью
контроля контролируема мной

14. Разговаривая по телефону с другом (подругой), вы поссорились. «Это произошло потому, что

_____ (укажите
одну главную причину)

Причина, по которой мы поссорились, связана:

Только с этой 1 2 3 4 5 6 Со всеми ситуациями
конкретной ситуацией в моей жизни

Эта причина:

Больше никогда не возникнет 1 2 3 4 5 6 Будет существовать
всегда

15. Вы сдаете важный экзамен и проваливаетесь. «Это произошло потому, что

_____ (укажите одну главную причину)

Причина, по которой я провалился(лась) на экзамене, связана:

Только с этой 1 2 3 4 5 6 Со всеми ситуациями
конкретной ситуацией в моей жизни

Эта причина:

Находится вне моего 1 2 3 4 5 6 Полностью
контроля контролируема мной

16. Вы встречаете друга (подругу), который (ая) делает вам комплимент по поводу того, как вы выглядите. «Это произошло потому, что

_____ (укажите одну главную причину)

Причина, по которой друг (подруга) сделал(а) мне комплимент:

Больше никогда не возникнет 1 2 3 4 5 6 Будет существовать
всегда

Эта причина:

Находится вне моего 1 2 3 4 5 6 Полностью

контроля контролируется мной

17. Ваш друг давно не звонил вам. «Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой друг давно мне не звонил, связана:

Только с этой 1 2 3 4 5 6 Со всеми ситуациями
 конкретной ситуацией в моей жизни

Эта причина:

Находится вне моего 1 2 3 4 5 6 Полностью

контроля контролируется мной

18. По результатам года вас назвали лучшим учеником (лучшей ученицей) в классе.

«Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой меня назвали лучшим учеником (лучшей ученицей), связана:

Только с этой 1 2 3 4 5 6 Со всеми ситуациями
 конкретной ситуацией в моей жизни

Эта причина:

Находится вне моего 1 2 3 4 5 6 Полностью

контроля контролируется мной

19. Вы получили выговор от учителя за плохое поведение на уроке. «Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой я получил(а) выговор за плохое поведение:

Больше никогда не возникнет 1 2 3 4 5 6 Будет существовать
всегда

Эта причина:

Находится вне моего 1 2 3 4 5 6 Полностью

контроля контролируется мной

20. За успехи в учебе школа наградила вас поездкой за границу. «Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой меня наградили поездкой за границу:

Больше никогда не возникнет 1 2 3 4 5 6 Будет существовать
всегда

Эта причина:

Находится вне моего 1 2 3 4 5 6 Полностью

Контроля контролируема мной

21. Вы получили хорошую оценку в полугодии по предмету, который дается вам труднее всего. «Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой я получил(а) хорошую оценку:

Больше никогда не возникнет 1 2 3 4 5 6 Будет существовать
всегда

Эта причина:

Находится вне моего 1 2 3 4 5 6 Полностью

контроля контролируема мной

22. Учитель оценил вашу домашнюю работу на балл ниже, чем вы рассчитывали. «Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой учитель оценил мою работу ниже моих ожиданий:

Больше никогда не возникнет 1 2 3 4 5 6 Будет существовать
всегда

Эта причина:

Находится вне моего 1 2 3 4 5 6 Полностью

контроля контролируема мной

23. Вам не хватило буквально нескольких минут, чтобы дописать контрольную на уроке. «Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой мне не хватило времени, связана:

Только с этой 1 2 3 4 5 6 Со всеми ситуациями
конкретной ситуацией в моей жизни

Эта причина:

Находится вне моего 1 2 3 4 5 6 Полностью

контроля

контролируема мной

24. В разговоре с Вашими родителями учительница хвалила Вас за успехи в учебе.

«Это произошло потому, что

(укажите одну главную причину)

Причина, по которой меня хвалили родителям:

Находится вне моего 1 2 3 4 5 6 Полностью

контроля

контролируема мной

Эта причина связана:

Только с этой 1 2 3 4 5 6 Со всеми ситуациями

конкретной ситуацией

в моей жизни

Таблица 3

Ключ к обработке:

		Обратные пункты	Параметр	Ситуации	
				Тип	Сфера
1	1	Обратный	Стабильность	Неудача	Достижение
	2	Обратный	Глобальность	Неудача	Достижение
2	3		Стабильность	Удача	Достижение
	4		Глобальность	Удача	Достижение
3	5		Глобальность	Удача	Достижение
	6		Контроль	Удача	Достижение
4	7	обратный	Глобальность	Неудача	Межличн.
	8	обратный	Стабильность	Неудача	Межличн.
5	9		Глобальность	Удача	Достижение
	10		Контроль	Удача	Достижение
6	11	Обратный	Глобальность	Неудача	Межличн.
	12	Обратный	Стабильность	Неудача	Межличн.
7	13	Обратный	Глобальность	Неудача	Межличн.
	14	Обратный	Стабильность	Неудача	Межличн.
8	15	Обратный	Стабильность	Неудача	Межличн.
	16	Обратный	Глобальность	Неудача	Межличн.
9	17	Обратный	Стабильность	Неудача	Достижение
	18		Контроль	Неудача	Достижение
10	19		Стабильность	Удача	Достижение
	20		Контроль	Удача	Достижение
11	21	Обратный	Глобальность	Неудача	Межличност.
	22		Контроль	Неудача	Межличност.
12	23	Обратный	Стабильность	Неудача	Достижение
	24		Контроль	Неудача	Достижение
13	25	Обратный	Глобальность	Неудача	Достижение
	26		Контроль	Неудача	Достижение
14	27	Обратный	Глобальность	Неудача	Межличност.
	28	Обратный	Стабильность	Неудача	Межличност.
15	29	Обратный	Глобальность	Неудача	Достижение
	30		Контроль	Неудача	Достижение

16	31		Стабильность	Удача	Достижение
	32		Контроль	Удача	Достижение
17	33	Обратный	Глобальность	Неудача	Межличност.
	34		Контроль	Неудача	Межличност.
18	35		Глобальность	Удача	Достижение
	36		Контроль	Удача	Достижение
19	37	Обратный	Стабильность	Неудача	Достижение
	38		Контроль	Неудача	Достижение
20	39		Стабильность	Удача	Достижение
	40		Контроль	Удача	Достижение
21	41		Стабильность	Удача	Достижение
	42		Контроль	Удача	Достижение
22	43	Обратный	Стабильность	Неудача	Достижение
	44		Контроль	Неудача	Достижение
23	45	Обратный	Глобальность	Неудача	Достижение
	46		Контроль	Неудача	Достижение
24	47		Контроль	Удача	Достижение
	48		Глобальность	Удача	Достижение

Таблица 4

Нормы по опроснику получены на выборке учащихся 9–11 классов (N = 300), средний возраст – 15,6 лет.

Шкала	Среднее	Ст. откл.
Общий показатель оптимизма	202,19	26,15
Параметр стабильности	62,70	9,94
Параметр глобальности	70,19	9,70
Параметр контроля	69,30	14,19
Оптимизм в ситуациях успеха	77,99	14,23
Оптимизм в ситуациях неудачи	124,20	18,64
Оптимизм в ситуациях достижения	142,65	20,70
Оптимизм в межличностных ситуациях	59,54	9,87

3. Методика Дембо-Рубинштейна модификации А.М. Прихожан.

Цель: тест предназначен для психологической диагностики состояния самооценки по следующим параметрам: высота самооценки (фон настроения), устойчивость самооценки (эмоциональная устойчивость), степень реалистичности и/или адекватности самооценки (при ее повышении), степень критичности, требовательности к себе (при понижении самооценки), степень удовлетворенности собой (по прямым и косвенным индикаторам), уровень оптимизма (по прямым и косвенным индикаторам), интегрированность осознанного и неосознаваемого уровней самооценки,

противоречивость/непротиворечивость показателей самооценки, зрелость/незрелость отношения к ценностям, наличие и характер компенсаторных механизмов, участвующих в формировании «Я-концепции», характер и содержание проблем и их компенсаций.

Описание методики: Испытуемому выдается бланк, на котором изображено семь линий, высота каждой — 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и середины шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отмечаются заметными чертами, середина — едва заметной точкой. Линии обозначают здоровье, ум и способности, характер, авторитет у сверстников, умение многое делать своими руками, внешность, уверенность в себе.

Инструкция. «Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя — наивысшее. Вам предлагаются семь таких линий. Они обозначают:

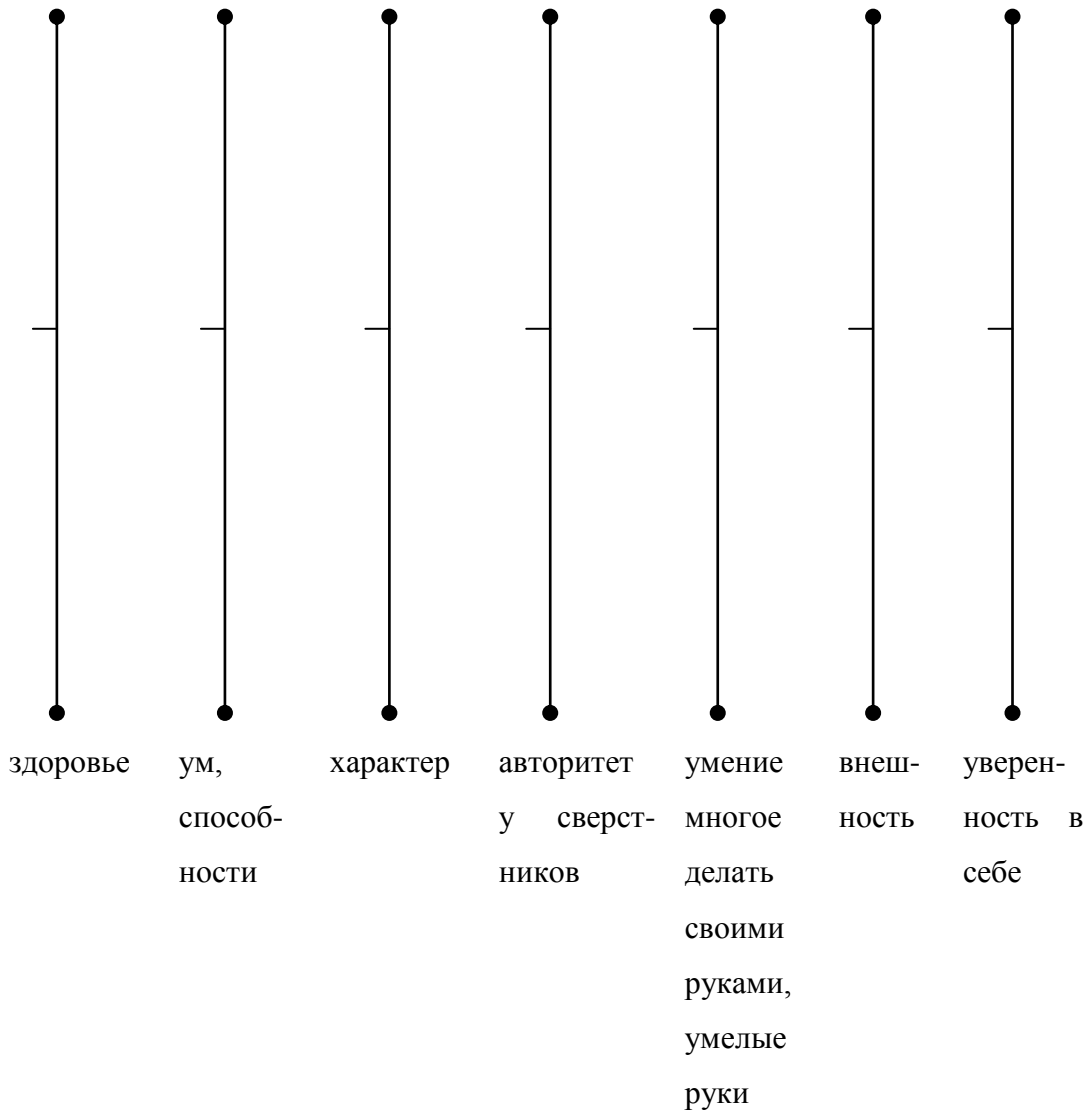
1. здоровье;
2. ум, способности;
3. характер;
4. авторитет у сверстников;
5. умение многое делать своими руками, умелые руки;
6. внешность;
7. уверенность в себе.

На каждой линии чертой (-) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (x) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя».

Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная — «здоровье» — не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Как уже отмечалось ранее, длина каждой шкалы 100мм, в соответствии с этим ответы школьников получают количественную характеристику (например, 54мм = 54 баллам).

1. По каждой из шести шкал определить:
 - a. уровень притязаний — расстояние в мм от нижней точки шкалы («0») до знака «x»;
 - b. высоту самооценки — от «0» до знака «—»;
 - c. значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой — расстояние от знака «x» до знака «-», если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

2. Рассчитать среднюю величину каждого показателя уровня притязаний и самооценки по всем шести шкалам.



Уровень притязаний

Норму, реалистический уровень притязаний, характеризует результат от 60 до 89 баллов. Оптимальный — сравнительно высокий уровень — от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития.

Результат от 90 до 100 баллов обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение детей к собственным возможностям.

Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он — индикатор неблагоприятного развития личности.

Высота самооценки

Количество баллов от 45 до 74 («средняя» и «высокая» самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку.

Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности — «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих.

Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют «группу риска», их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и тому подобного позволяет не прилагать никаких усилий.

Расхождения между уровнем притязаний и уровнем самооценки. За норму здесь принимается расхождение от 8 до 22 баллов, свидетельствующее, что школьник ставит перед собой такие цели, которые он действительно стремится достичь. Притязания в значительной степени основываются на оценке им своих возможностей и служат стимулом личностного развития.

Расхождение от 1 до 7 баллов, и особенно случаи полного совпадения уровня притязания и уровня самооценки, указывают на то, что притязания не служат стимулом личностного развития, становления той или иной стороны личности.

Расхождение в 23 балла и более характеризует резкий разрыв между уровнем притязаний и уровнем самооценки. Такой разрыв указывает на конфликт между тем, к чему школьник стремится, и тем, что он считает для себя возможным.

4. Опросник «Лист жизненных событий подростков». Составитель О. А. Идобаева и А. И. Подольский.

Цель: выявление жизненных событий подростков.

Описание методики: испытуемому выдавался бланк, состоящим из 42 утверждений. Школьников просили дополнительно оценить, в какой степени это событие оказало влияние на его (ее) жизнь, а также указать, имело ли подобное событие место в жизни подростка. В случае если такого события в жизни подростка не было, авторы методики просили представить, как бы подобное событие могло повлиять на жизнь опрашиваемого, если бы таковое произошло. Степень влияния реального или представляемого события

могла варьировать от +10 до -10. Отрицательные ранги означали степень негативности влияния события или его нежелательность.

Инструкция: Оцените, пожалуйста, свое чувство в ответ на перечисленные события. Если подобное событие произошло с вами в течение последнего года, то свой ответ запишите в колонку «Было»; если событие происходило в вашей жизни, отметьте дополнительно галочкой; если события не было, представьте, какое было бы у вас чувство в ответ на это событие, и запишите свой ответ в колонку «Представить».

Свое чувство оценивайте по десятибалльной шкале:

- 0 — нейтральное чувство;
- 1 — наименьшее проявление чувства;
- 10 — наибольшее проявление чувства.

Если чувство было горестным, печальным, то перед оценкой поставьте знак минус (-); если же чувство было радостным, то перед оценкой поставьте знак плюс (+).

1. Значительные личные достижения
2. Ссора с другом или подругой, приведшая к разрыву отношений
3. Увеличение количества ссор с родителями
4. Уменьшение количества ссор с родителями
5. Начало занятий в школе после каникул
6. Уход брата или сестры из семьи (женитьба, замужество и др.)
7. Исключение из школы
8. Невозможность участвовать в желаемой внешкольной деятельности: кружки по интересам, музыка, спорт и проч. (в связи с отсутствием времени, запретом и т.д.)
9. Невозможность (в связи с неодобрением или запретом) осуществить желание участвовать в деятельности церкви (воскресные школы, регулярное посещение церкви и т.д.)
10. Смерть дедушки, бабушки
11. Смерть близкого друга
12. Начало употребления табака (курение)
13. Начало употребления алкоголя
14. Мама начала работать (после длительного перерыва)
15. Ухудшение финансового состояния семьи
16. Улучшение финансового состояния семьи
17. Серьезная болезнь родителя, требующая госпитализации
18. Серьезная болезнь брата или сестры, требующая госпитализации
19. Ухудшение взаимоотношений со сверстниками

20. Улучшение взаимоотношений со сверстниками
21. Изменения в работе отца, требующие его длительного отсутствия дома
22. Неприятности в личной жизни сестры (брата).
23. Увольнение с работы (потеря работы) папы, мамы
24. Получение работы папой, мамой
25. Развод родителей
26. Приход в семью третьего взрослого (замужество сестры, женитьба брата; бабушка, дедушка или кто-то из родственников стали проживать в семье)
27. Собственная серьезная болезнь, требующая госпитализации (в учебное время)
28. Повторное замужество мамы
29. Повторная женитьба папы
30. Смерть родителя
31. Наличие собственных видимых физических отклонений (врожденных)
32. Наличие собственных физических отклонений (приобретенных)
33. Внебрачное отцовство до совершеннолетия
34. Внебрачная беременность до совершеннолетия
35. Серьезный проступок, повлекший заключение в тюрьму или ограничение свободы
36. Смерть брата или сестры
37. Собственная серьезная болезнь, требующая госпитализации (во время каникул)
38. Рождение брата или сестры
39. Усыновление (или удочерение) ребенка
40. Покупка недвижимости (дома, дачи, квартиры) или автомобиля
41. Поездка за границу
42. Появление домашнего животного в доме

5. Методика исследования уровня тревожности у подростков 16-17 лет.
Составитель А.Ю. Зайцев.

Цель: диагностика уровня тревожности.

Описание методики: этот опросник предназначен для диагностики подростковой тревожности. Методика состоит из 30 утверждений, напротив каждого необходимо поставить цифру от 0 до 3, в зависимости от того, насколько ситуации неприятны. С помощью этой методики можно определить причину тревожности (сверстники, родители, будущее, самооценка), а также общую тревожность.

Инструкция: Пристально прочитай утверждения и представь себя в этих ситуациях. Зависимо от того, как эти ситуации неприятны тебе (вызывают тревогу либо беспокойство), зачеркни подходящую цифру. Если ситуация тебе совсем безразлична - зачеркни цифру 0, если немного беспокоит - зачеркни цифру 1, если же ситуация очень неприятна (хотелось бы никогда не попадать в такую ситуацию), зачеркни цифру 2, если же при появлении схожей ситуации ты постоянно ней думаешь - цифру 3.

1. Поругался с родителями. 0 1 2 3
2. Думаешь о том, что делать после окончания школы. 0 1 2 3
3. Твои предки сетуют на свое здоровье. 0 1 2 3
4. Ты случайно оскорбил собственных одноклассников. 0 1 2 3
5. Родители не могут брать для тебя престижные вещи. 0 1 2 3 6. На тебя не обращают внимания окружающие. 0 1 2 3
7. Думаешь, что не сможешь получить достойное образование. 0 1 2 3
8. Слышишь по телевизору о внедрении более серьезных вступительных экзаменах в университеты. 0 1 2 3
9. Твои друзья не считаются с твоим мнением. 0 1 2 3 1
0. Не оправдываешь ожиданий собственных близких. 0 1 2 3
11. Сверстники критикуют твой внешний облик. 0 1 2 3
12. Не можешь совладать с любым заданием, делом. 0 1 2 3
13. Думаешь о том, за что тебя можно любить. 0 1 2 3 1
4. Твоих родителей обсуждают твои друзья. 0 1 2 3
15. Не с кем поделиться своими переживаниями. 0 1 2 3
16. Думаешь о том, что когда-нибудь можешь оказаться безработным. 0 1 2 3 1
7. Слышишь о происходящих в мире террористических актах. 0 1 2 3 1
8. У тебя нет достаточного количества карманных средств. 0 1 2 3
19. Родители не понимают твоих проблем. 0 1 2 3
20. Не можешь позволить для себя те же развлечения, что и твои сверстники. 0 1 2 3
21. Думаешь о выборе профессии. 0 1 2 3
22. Сравниваешь себя со сверстниками, умеющими добиваться успеха, поставленных целей. 0 1 2 3
23. Ощущаешь, что многие сверстники тебя не понимают. 0 1 2 3
24. Думаешь, что если б у тебя были такие же вещи, как у некоторых твоих одноклассников, то ты воспользовался бы таковой же популярностью, как они. 0 1 2 3

25. Думаешь о том, что родители зарабатывают недостаточно средств, чтобы помочь тебе встать на ноги. 0 1 2 3

26. Для тебя хотелось бы быть независимым от родителей, но у тебя нет для этого средств. 0 1 2 3

27. Для тебя хотелось бы чем-нибудь выделиться из сверстников, но для тебя не хватает смелости. 0 1 2 3

28. Понимаешь, что у твоих близких нет причин тобой гордиться. 0 1 2 3

29. Думаешь, что у тебя не хватит способностей для достижения успеха в жизни. 0 1 2 3

30. Представляешь выпускные экзамены в школе. 0 1 2 3

Обработка и интерпретация результатов:

Таблица 5

Ключ к шкалам опросника «МИПТ»

Наименование шкалы	Номера вопросов
Сверстники	4, 9, 11, 15, 20, 23, 24, 27
Родители	1, 3, 5, 10, 14, 18, 19
Будущее	2, 7, 16, 17, 21, 25, 26, 30
Самооценка	6, 8, 12, 13, 22, 28, 29
Общая тревожность	Сумма всех баллов по опроснику в целом

Таблица 6

Перевод «сырых» баллов в стандартные оценки «стены»

Стены	виды тревожности					интерпретация
	общая	сверстники	родители	будущее	самооценка	
1.	0-7	0	1	1	0	Низкий уровень тревожности
2.	8-14	0-1	2-3	2-3	1-2	
3.	15-21	2-3	4-5	4-6	3-4	Средний уровень тревожности с тенденцией к низкому
4.	22-28	4-5	6-7	7-8	5-6	
5.	29-35	6-7	8-9	9-11	7-8	Средний уровень тревожности с тенденцией к высокому
6.	36-42	8-9	10-11	12-14	9-10	
7.	43-49	10-11	12-13	15-16	11-12	Высокий
8.	50-56	12-13	14-15	17-18	13-14	Очень высокий уровень тревожности
9.	57-63	14-15	16-17	19-21	15-16	
10.	64 и выше	16 и выше	18 и выше	22 и выше	17 и выше	

Результаты исследования выученной беспомощности у старших подростков

Таблица 7

Результаты методики «Депрископ» А.И.Подольского:

Обозначение субтипов депрессии: 1. эндогенный - Э; 2. самокритический – Сам.; 3. автономный – А; 4. социотропический – Соц.; 5. пессимистический – П; нет депрессии – Н.

№	Ф.И.	Э	Сам.	А	Соц.	П	Н
1	А.Е.	-	-	-	-	+	-
2	Г.Л.	-	+	+	+	-	-
3	Д.Д.	-	-	-	-	-	+
4	К.Б.	-	-	-	-	-	+
5	К.А.	-	+	+	+	-	-
6	К.И.	-	+	-	-	+	-
7	К.Н.	-	-	-	-	-	+
8	Л.А.	-	+	-	-	-	-
9	М.И.	-	-	+	-	-	-
10	М.Р.	-	-	-	+	-	-
11	Н.А.	-	-	-	+	-	-
12	О.Н.	-	-	-	-	-	+
13	П.К.	-	-	-	+	-	-
14	П.И.	-	-	-	-	-	+
15	П.М.	-	-	-	-	-	+
16	П.Н.	-	+	+	-	-	-
17	Р.В.	-	-	-	-	-	+
18	С.Д.	-	-	-	-	-	+
19	Т.Ю.	-	-	-	-	-	+
20	У.О.	-	-	-	-	-	+
21	Ш.Т.	-	-	-	-	-	+
22	Ш.Д.	-	-	-	-	-	+
23	Щ.М	-	+	+	+	-	-
24	Ю.Л.	-	+	-	+	+	-

Итого:

Нет депрессии – 50% (12 человек).

Эндогенный субтип ДС – 0% (0 человек).

Социотропический субтип ДС – 25% (6 человек).

Автономный субтип ДС – 21% (5 человек).

Самокритичный субтип ДС – 25% (6 человек).

Пессимистический субтип ДС – 12% (3 человек).

Результаты методики СТОУН-П, Т.О. Гордеева, Е.Н. Осина, В.Ю. Шевяковой

№	Ф.И.	Баллы	Атрибутивный стиль
1	А.Е.	174	Пессимистический
2	Г.Л.	159	Пессимистический
3	Д.Д.	237	Оптимистический
4	К.Б.	240	Оптимистический
5	К.А.	168	Пессимистический
6	К.И.	169	Пессимистический
7	К.Н.	216	Оптимистический
8	Л.А.	183	Оптимистический
9	М.И.	128	Пессимистический
10	М.Р.	197	Оптимистический
11	Н.А.	175	Пессимистический
12	О.Н.	181	Оптимистический
13	П.К.	174	Пессимистический
14	П.И.	199	Оптимистический
15	П.М.	202	Оптимистический
16	П.Н.	173	Пессимистический
17	Р.В.	205	Оптимистический
18	С.Д.	248	Оптимистический
19	Т.Ю.	254	Оптимистический
20	У.О.	229	Оптимистический
21	Ш.Т.	196	Оптимистический
22	Ш.Д.	184	Оптимистический
23	Щ.М	155	Пессимистический
24	Ю.Л.	167	Пессимистический

Итого:

Пессимистический – 42% (10 человек).

Оптимистический – 58% (14 человек).

Результаты по методике Дембо-Рубенштейна модификации А.М. Прихожан

№	Ф.И.	Здоровье	Ум	Характер	Авторитет	Умелые руки	Внешность	Уверенность	Ср. балл	Самооценка
1	А.Е.	38	56	20	41	38	39	48	40	Заниженная
2	Г.Л.	56	57	0	34	20	45	39	42	Заниженная
3	Д.Д.	63	54	78	65	79	45	34	60	Адекватная
4	К.Б.	70	100	80	87	78	100	100	88	Завышенная
5	К.А.	0	30	0	20	0	10	10	10	Заниженная
6	К.И.	20	40	60	35	0	40	40	35	Заниженная
7	К.Н.	57	69	54	67	74	63	63	64	Адекватная
8	Л.А.	57	63	84	75	66	85	67	71	Адекватная

9	М.И.	56	40	20	40	45	39	26	38	Заниженная
10	М.Р.	75	67	84	56	76	73	66	71	Адекватная
11	Н.А.	70	40	8	44	40	45	54	43	Заниженная
12	О.Н.	65	86	74	72	54	47	36	62	Адекватная
13	П.К.	41	43	42	36	39	34	38	39	Заниженная
14	П.И.	57	69	56	74	83	72	65	68	Адекватная
15	П.М.	64	83	62	75	81	61	64	70	Адекватная
16	П.Н.	78	49	56	21	34	12	30	40	Заниженная
17	Р.В.	74	69	54	73	58	67	53	64	Адекватная
18	С.Д.	56	74	62	72	51	64	62	63	Адекватная
19	Т.Ю.	100	100	100	100	100	100	100	100	Завышенная
20	У.О.	54	67	14	88	56	87	89	65	Адекватная
21	Ш.Т.	76	46	76	85	43	65	78	67	Адекватная
22	Ш.Д.	56	81	45	67	65	64	62		Адекватная
23	Щ.М.	39	36	0	16	35	0	14	20	Заниженная
24	Ю.Л.	80	54	32	42	12	43	45	44	Заниженная

Итого:

Заниженная самооценка – 41% (10 человек).

Адекватная самооценка – 50% (12 человек).

Завышенная самооценка – 9% (2 человек).

Таблица 9

Результаты «ЛИЖИСП» О.А. Идобаева, А.И. Подольский

№	Ф.И.	Есть серьезное негативное жизненное событие
1	А.Е.	+
2	Г.Л.	+
3	Д.Д.	–
4	К.Б.	–
5	К.А.	+
6	К.И.	+
7	К.Н.	–
8	Л.А.	+
9	М.И.	+
10	М.Р.	–
11	Н.А.	–
12	О.Н.	+
13	П.К.	+
14	П.И.	–
15	П.М.	+
16	П.Н.	+
17	Р.В.	–
18	С.Д.	–
19	Т.Ю.	+
20	У.О.	+

21	Ш.Т.	–
22	Ш.Д.	+
23	Щ.М	+
24	Ю.Л.	–

Итого:

Имеется негативные жизненные события – 70% (17 человек).

Отсутствует негативные жизненные события – 30% (7 человек).

Таблица 11

Результаты МИПТ А.Ю. Зайцев

№	Ф.И.	Баллы	Уровень тревожности
1	А.Е.	46	Высокий
2	Г.Л.	52	Очень высокий
3	Д.Д.	3	Низкий
4	К.Б.	24	Средний, с тенденцией к низкому
5	К.А.	44	Высокий
6	К.И.	59	Очень высокий
7	К.Н.	34	Средний, с тенденцией к высокому
8	Л.А.	12	Низкий
9	М.И.	51	Очень высокий
10	М.Р.	43	Высокий
11	Н.А.	53	Очень высокий
12	О.Н.	6	Низкий
13	П.К.	52	Очень высокий
14	П.И.	9	Низкий
15	П.М.	41	Средний, с тенденцией к высокому
16	П.Н.	58	Очень высокий
17	Р.В.	47	Высокий
18	С.Д.	26	Средний, с тенденцией к низкому
19	Т.Ю.	32	Средний, с тенденцией к высокому
20	У.О.	37	Средний, с тенденцией к высокому
21	Ш.Т.	12	Низкий
22	Ш.Д.	5	Низкий
23	Щ.М	54	Очень высокий
24	Ю.Л.	50	Очень высокий

Итого:

Низкий уровень тревожности – 25% (6 человек).

Средний, с тенденцией к низкому – 8% (2 человек).

Средний, с тенденцией к высокому – 17% (4 человек)

Высокий – 17% (4 человек).

Очень высокий – 33% (8 человек).

№ п/п	Ф.И.	Пессимистичный атрибутивный стиль	Низкая самооценка	Депрессивное состояние	Наличие негативного события	Повышенная тревожность	Выученная беспомощность
1	А.Е.	+	+	+	+	+	+
2	Г.Л.	+	+	+	+	+	+
3	Д.Д.	-	-	-	-	-	-
4	К.Б.	-	-	-	-	-	-
5	К.А.	+	+	+	+	+	+
6	К.И.	+	+	+	+	+	+
7	К.Н.	-	-	-	-	-	-
8	Л.А.	-	-	+	-	-	-
9	М.И.	+	+	+	+	+	+
10	М.Р.	-	-	+	+	+	-
11	Н.А.	+	+	+	+	+	+
12	О.Н.	-	-	-	+	-	-
13	П.К.	+	+	+	+	+	+
14	П.И.	-	-	-	-	-	-
15	П.М.	-	-	-	+	-	-
16	П.Н.	+	+	+	+	+	+
17	Р.В.	-	-	-	+	+	-
18	С.Д.	-	-	-	-	-	-
19	Т.Ю.	-	-	-	-	-	-
20	У.О.	-	-	-	+	-	-
21	Ш.Т.	-	-	-	+	-	-
22	Ш.Д.	-	-	-	+	-	-
23	Щ.М.	+	+	+	+	+	+
24	Ю.Л.	+	+	+	+	+	+

Итого:

Имеется выученная беспомощность – 41% (10 человек)

Отсутствует выученная беспомощность – 59% (14 человек)

Программа профилактики выученной беспомощности у старших подростков.

Программа профилактики рассчитана на 10 занятий, каждый из которых длится 45 минут, занятие проводится 2 раза в неделю.

Место проведения: специально оборудованное помещение для тренинга.

Цель программы: профилактика выученной беспомощности у старших подростков.

Задачи:

- повысить самооценку;
- научить подростков правильно выходить из конфликтных и стрессовых ситуаций;
- развить волевые качества: обучить навыкам саморегуляции, постановки цели, асертивности;
- обучить коммуникативным навыкам;
- изменение внутреннего отношения к уровню своих возможностей.

Методы и техники, используемые в программе:

3. Беседа - метод сбора первичных данных на основе вербальной коммуникации.
4. Лекция как форма просветительской работы.
3. Работа в парах, тройках, микрогруппах с целью отработки определённых умений и навыков.
4. Игротерапия - это активность индивида, направленная на условное моделирование некоей развернутой деятельности.
5. Психогимнастика - использование двигательной экспрессии в качестве главного средства коммуникации в группе.
6. Визуализация как вид проективной техники, направленная на проекцию переживаний, раскрытие и работу с бессознательным.
7. Дискуссия как форма обсуждения той или иной проблемы.
8. Анализ обратной связи как способ усвоения и интериоризации нового опыта.

Занятие 1.

Цель: Организация взаимодействия, введение в содержание профилактической работы.

Принятие правил. Время: 5 минут.

Цель: обеспечение участникам комфортного нахождения в группе.

Процедура проведения: приступим к изучению основных правил тренинга и особенностей этой формы общения. Сейчас мы обсудим основные из них, а затем

приступим к выработке правил работы именно нашей группы. Поэтому внимательно выслушайте предлагаемые правила.

1. Доверительный стиль общения.

Для того чтобы группа работала с наибольшей отдачей и участники как можно больше доверяли друг другу, в качестве первого шага к практическому созданию климата доверия предлагается принять единую форму обращения на «ты». Это психологически уравнивает всех членов группы, в том числе и тренера, независимо от возраста.

2. Общение по принципу «здесь и теперь».

Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, что думают, так как боятся показаться смешными. Для них характерно стремление уйти в область общих рассуждений, обсудить события, случившиеся с другими людьми. Это срабатывает «механизм психологической защиты». Но основная задача нашей работы — превратить группу в своеобразное объемное зеркало, в котором каждый из вас смог бы увидеть себя с разных сторон, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого; то, что происходит с нами в группе, мы обсуждаем здесь и теперь.

3. Персонификация высказываний.

Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому мы заменяем высказывание типа: «Большинство людей считает, что...» на такое: «Я считаю, что...»; «Некоторые из нас думают...» на «Я думаю...» и т. п. Отказываемся мы и от безадресных суждений о других. Заменяем фразу типа: «Многие меня не поняли» на конкретную реплику: «Оля и Саня не поняли меня».

4. Искренность в общении.

Во время работы группы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т. е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе. Естественно, что никто не обижается на высказывания других членов группы. Мы испытываем только чувство признательности и благодарности за его искренность и откровенность.

5. Конфиденциальность всего происходящего в группе.

Все, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился с нами во время занятия. Это помогает нам быть искренними, способствует нашему самораскрытию. Мы не боимся, что наши

высказывания могут стать известны другим людям, помимо членов группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

6. Определение сильных сторон личности.

Во время занятий каждый из нас стремится подчеркнуть положительные качества человека, с которым мы вместе работали. Каждому члену группы — как минимум одно хорошее и доброе слово.

7. Недопустимость непосредственных оценок человека.

При обсуждении происходящего в группе мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: «Ты мне не нравишься», а говорим: «Мне не нравится твоя манера общения». Мы никогда не скажем «Ты плохой человек», а просто подчеркнем: «Ты плохо поступил».

8. Как можно больше контактов и общения с различными людьми.

Разумеется, у каждого из нас есть определенные симпатии, кто-то нам нравится больше, с кем-то более приятно общаться. Но во время занятий мы стремимся общаться со всеми членами группы, и особенно с теми, кого меньше всего знаем.

9. Активное участие в происходящем.

Это норма поведения, согласно которой мы все время, каждую минуту, активно участвуем в работе группы: внимательно смотрим и слушаем, прислушиваемся к себе, пытаемся почувствовать партнера и группу в целом. Мы не замыкаемся в себе, даже если узнали о себе что-то не очень приятное. Получив много положительных эмоций, мы не думаем исключительно о себе. В группе мы все время внимательны к другим, нам интересны другие люди.

10. Уважение к говорящему.

Когда высказывается кто-либо из членов группы, мы его внимательно слушаем, даем человеку возможность сказать то, что он хочет. Мы помогаем говорящему, всем своим видом показывая, что мы слушаем его, что мы рады за него, что нам интересны его мнение, его внутренний мир. Мы не перебиваем человека и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого мы задаем свои вопросы, благодарим его или спорим с ним.

Упражнение 1. Процедура знакомства. Время: 7 минут.

Цель: Поможет лучше узнать друг о друге.

Процедура проведения: Хотя вы уже и знакомы, но наверняка знаете друг о друге не все, и сейчас мы постараемся узнать друг о друге немного больше. Сделаем это таким образом, каждый по очереди (по кругу, по часовой стрелке) будет называть свое имя, а также одно из своих реальных хобби, увлечений и одно желаемое хобби, то, которое вы

хотели бы иметь, но которое пока по той или иной причине не осуществилось. Тот, кто будет представляться вторым, прежде чем рассказать о себе, повторить сказанное первым. Начиная с третьего все будут повторять то, что расскажут о себе два предыдущих человека. Итак: имя, хобби реальное и хобби желаемое...

Упражнение 2. «Я в лучах солнца». Время 7 минут.

Цель: Активизация своих достоинств.

Процедура проведения: Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей. Это будет ответ на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?»

Упражнение 3. «Чего вы хотите достичь?». Время: 15 минут.

Цель: Активизация жизненных целей.

Процедура проведения: Запишите все, чего вы хотели бы достичь. Пусть вас не волнует порядок записи, доступность желаемого или его важность. Записывайте все, что приходит в голову.

Если вы хотите быть счастливым, что вам для этого необходимо? Это список того, что вы хотите иметь, чем заниматься, кем быть (например, врачом).

Закончив список, включите в него то, что у вас уже есть и что вы хотели бы сохранить.

Если вы не хотите потерять что-либо в жизни, то сохранение этого потребует определенного времени.

В нашем списке может появиться следующее: «Сохранить независимость, дом, положение в семье, отношения и т. д.».

Распределите все желания на три категории:

А — очень, очень важные для вас; Б — очень важные; В — просто важные.

Если желание недостаточно важно, чтобы войти даже в категорию В, вычеркните его.

Представьте, какое удовольствие вы получите от каждого пункта. Ну, как вы себя чувствуете? Что вы об этом думаете? Что вы почувствуете, когда все это станет безраздельно вашим? Можно все это пережить прямо сейчас...

Прощание. Время: 10 минут.

Цель: рефлексия присутствующих.

Процедура проведения: участники дают обратную связь, проводят ритуал прощания.

Общая продолжительность занятия – 45 минут.

Занятие 2.

Цель: научить учеников принимать себя.

Приветствие. Время: 1 минута.

Цель: сплочение группы.

Процедура проведения: участники встают в круг, кладут друг другу руки на плечи, прощаются, желают всем приятного дня.

Игра «Подарок». Время: 5 минут.

Цель: Совершенствование навыков невербального общения.

Процедура проведения: сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа (мороженое, ежика, гирию, цветок и т.п.).

Лекция на тему пессимистического атрибутивного стиля. Время: 6 минут.

Цель: информирование об атрибутивных стилях, особенностях пессимистического атрибутивного стиля.

Процедура проведения: рассказывается о пессимистическом атрибутивном стиле.

Упражнение «Мои сильные стороны». Время: 15 минут.

Цель: определение собственных сильных сторон, формирование привычки думать о себе положительно.

Процедура проведения: Необходимо сформулировать сильные стороны достоинства. Можно также отметить те положительные качества, которые не свойственны, но хотела выработать их в себе. На составление списка дается 5 минут. В конце упражнения проводится коллективная дискуссия, обращая внимание на то общее, что было в высказываниях, и на те ощущения, которые каждый испытал во время упражнения. Затем озвучим записи и комментарии к ним.

Упражнение «Мой выбор». Время: 7 минут.

Цель: развитие способности самоопределения.

Процедура проведения: участникам предлагается прийти в магазин, но выбирать придется не предметы, а социальные роли, будущие профессии. Ведущий будет продавцом, который записывает на карточках, по желанию каждого участника, его будущую социальную роль или профессию и отдает ее «покупателю». Разрешается выбрать несколько профессий. Когда все участники побывают в «магазине», они объясняют свой выбор.

Упражнение «Преграды». Время 7 минут.

Цель: развитие способностей к прогнозированию ситуаций.

Процедура проведения: каждый должен подумать и написать, что ему необходимо предпринять, чтобы достигнуть желаемой цели, и какие преграды у него могут возникнуть при достижении выбранной социальной роли или профессии. Затем всем предлагается ответить на вопрос: что было труднее, увидеть преграды или наметить путь к достижению намеченного?

Прощание. Время: 5 минут.

Цель: рефлексия присутствующих.

Процедура проведения: участники дают обратную связь, проводят ритуал прощания.

Общая продолжительность занятия – 45 минут.

Занятие 3.

Цель: снятие внутренних зажимов.

Приветствие. Время 1 минута.

Цель: сплочение группы.

Процедура проведения: участники встают в круг, кладут друг другу руки на плечи, прощаются, желают всем приятного дня.

Упражнение «Король школы». Время 20 минут.

Цель: формирование позитивной позиции по отношению к правилам школы и общества.

Процедура проведения: ведущий предлагает участникам представить, что они король или королева. Школа — королевство. Король устанавливает правила, которые он считает разумными. Участники придумывают свои правила, записывают на листах бумаги. Затем каждый «король» должен презентовать свои правила, объясняя, по каким соображениям он эти правила ввел. По окончании в группе обсуждается, что было труднее: придумать свои правила или обосновать их? Насколько трудно следовать установленным правилам в школе, обществе? Что этому мешает?

Упражнение «Ассоциации». Время 10 минут.

Цель: развитие наблюдательности, эмпатии и способности позитивно принимать мнение о себе со стороны других людей.

Процедура проведения: доброволец выходит из комнаты. Оставшиеся выбирают участника, которого они загадают. Ведущий возвращается, ему дается три попытки отгадать, кого загадала группа, ему можно задать три вопроса, с кем или с чем ассоциируется загаданный член группы: с каким праздником, с каким животным или растением, с каким предметом или проявлением природы. Если и после третьей по попытки

не удалось определить загаданного участника, то дается дополнительный вопрос, который не должен касаться имени или физических характеристик. Если последняя попытка вновь оказалась нерезультативной, водящий сдается, а группа открывает имя того, кого ему нужно было разгадать.

Упражнение «Великий мастер». Время 7 минут.

Цель: актуализация представлений о своих сильных сторонах.

Процедура проведения: каждый участник по кругу хвалит свои сильные стороны, начиная со слов: «Я великий мастер...» Задача: убедить в этом остальных.

Прощание. Время: 7 минут.

Цель: рефлексия присутствующих.

Процедура проведения: участники дают обратную связь, проводят ритуал прощания.

Общая продолжительность занятия – 45 минут.

Занятие 4.

Цель: повышение самооценки, самосознания.

Приветствие. Время: 1 минута.

Цель: сплочение группы.

Процедура проведения: участники встают в круг, кладут друг другу руки на плечи, прощаются, желают всем приятного дня.

Вступительное слово на тему жизненных целей. Время: 5 минут.

Упражнение «Зеркало». Время: 5 минут.

Цель: создание обстановки, благоприятной для понимания чувств других людей.

Процедура проведения: группа делится на пары. Один из пары принимает какую-либо позу, другой зеркально ее отражает, пытается понять ощущения и чувства своего партнера и говорит ему о них. Затем участники делятся впечатлениями, насколько было трудно понять, что чувствовал партнер.

Упражнение «Кино». Время: 10 минут.

Цель: развитие умения прогнозировать и актуализировать свои жизненные цели.

Процедура проведения: подросткам предлагается представить, что о каждом из них сняли фильм, когда им исполнилось 30 лет. У них есть возможность посмотреть этот фильм сейчас. Нужно рассказать о себе как о главном герое: как он выглядит, чем занимается, где живет, его семейное положение.

Упражнение «Представление о времени». Время: 5 минут.

Цель: осознание собственного чувства времени.

Процедура проведения: подросткам предлагается представить время в виде физического объекта, который можно увидеть и пощупать. Теперь нужно этот объект нарисовать, обозначив на рисунке прошлое, настоящее и будущее, и точку времени, в которой они находятся сейчас.

Упражнение «Чувство времени». Время: 7 минут.

Цель: осознание связи чувства времени с настроением.

Процедура проведения: участникам предлагается с закрытыми глазами после команды уловить тот момент, когда пройдет минута. Участник, по ощущению которого минута прошла, открывает глаза, молча поднимает руку и продолжает сидеть, молча, пока все не откроют глаза. Ведущий по часам определяет, когда пройдет минута. Участники делятся на три группы: те, кто поднял руку раньше того момента, когда истечет минута; те, кто поднял руку позже; те, кто примерно точно уловил момент. Группы расходятся в разные углы комнаты, где стараются определить общие для них ощущения и чувства. В обсуждении ребятам предлагается поговорить о том, зависит ли чувство времени от состояния человека, что нужно сделать, чтобы собственное время совпадало с реальным и для чего это нужно.

Упражнение «Махнемся не глядя». Время: 7 минут.

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Процедура проведения: участникам предлагается написать на листках или нарисовать то, что не жалко обменять. Листки складываются так, чтобы не было видно написанного или нарисованного. Затем подростки подходят к тому, с кем хотели бы обменяться. После того как обмен произойдет, листки разворачиваются и вслух зачитывается, какой предмет каждый из них получил.

Прощание. Время: 5 минут.

Цель: рефлексия присутствующих.

Процедура проведения: участники дают обратную связь, проводят ритуал прощания.

Общая продолжительность занятия – 45 минут.

Занятие 5.

Цель: повышение самооценки.

Приветствие. Время: 1 минута.

Цель: сплочение группы.

Процедура проведения: участники встают в круг, кладут друг другу руки на плечи, прощаются, желают всем приятного дня.

Упражнение «Я желаю тебе...». Время: 5 минут.

Цель: подкрепление положительных эмоций.

Процедура проведения: скажите тому, кому хочется "Я желаю тебе..."

Мини-лекция на тему «Адекватная самооценка». Время: 10 минут.

Цель: формирование самооценки.

Процедура проведения: рассказывается про адекватную самооценку.

Упражнение «Цели и дела». Время: 12 минут.

Цель: развитие умения планировать свои дела, ставить реальные выполнимые цели и достигать их.

Процедура проведения: участникам за две минуты предлагается написать планы, как можно провести ближайший вечер: необходимо включить фантазию и написать как можно больше вариантов. Варианты засчитываются, и выбирается наиболее часто встречающийся. После этого подросткам предлагается назвать те дела и поступки, которые помогут осуществить задуманное. Список дел записывается на доске. Затем следует определиться, сколько времени они готовы потратить на выполнение этих дел, и к какому сроку эти дела должны быть завершены.

Упражнение «Сегодня первый день твоей оставшейся жизни». Время: 7 минут.

Цель: развитие мотивации к достижению целей.

Процедура проведения: участникам предлагается представить, что сегодня — первый день их оставшейся жизни, и поделиться, как они хотят его провести, чего важно добиться, что сделать, увидеть, почувствовать. В последующем обсуждении всем ребятам предлагается высказаться, что оказалось наиболее трудным в этом задании: поставить цель или представить, что сегодня первый день. Для чего было придумано такое задание — попытаться представить свой первый день? Поскольку участники уже выбрали для себя ближайшие жизненные цели, они могут начинать двигаться вперед, к их достижению.

Игра «Дружеские руки». Время: 5 минут.

Цель: достижение состояния расслабления, снятие межличностных барьеров.

Процедура проведения: участники выстраиваются в шеренгу. Первый участник проходит вдоль строя и обменивается рукопожатием с каждым, становится в конец шеренги, движение начинает оказавшийся первым и т. д., пока каждый не пройдет вдоль строя.

Прощание. Время: 5 минут.

Цель: рефлексия присутствующих.

Процедура проведения: участники дают обратную связь, проводят ритуал прощания.

Общая продолжительность занятия – 45 минут.

Занятие 6.

Цель: повышение стрессоустойчивости.

Приветствие. Время: 1 минута.

Цель: сплочение группы.

Процедура проведения: участники встают в круг, кладут друг другу руки на плечи, прощаются, желают всем приятного дня.

Упражнение «Нарисуй своё настроение». Время: 5 минут.

Цель: осознание своего настроения, погружение в себя.

Процедура проведения: участникам необходимо сесть поудобнее, попробовать почувствовать в каком настроении. На что оно похоже? Какого оно цвета? Нарисуйте свое настроение.

Мини-лекция на тему стресса. Время: 10 минут

Цель: получить представление о навыках преодоления проблем и типах преодоления стрессовых

Процедура проведения: ведущий рассказывает о том, как вреден стресс, что такое стрессовая ситуация, как важно её преодолеть, как можно это сделать.

Групповая дискуссия. Время: 15 минут.

Цель: обсудить стратегии и навыки преодоления стрессовых ситуаций, отработать разные способы решения.

Процедура проведения: ведущий организует дискуссию на тему о том, как участники группы справляются с жизненными трудностями.

Упражнение «Оценка ситуации».

Цель: профилактика стрессовых ситуаций. Время: 7 минут.

Процедура проведения: участники называют по 1-2 стрессовых или проблемных событий, когда-либо перенесенных ими. Получившийся перечень записывается Далее проводится первичная, вторичная оценки и переоценка этих событий каждым из участников, используя элементы ролевой игры, гротеска, наглядности, визуализации процесса мышления и т.д.

Игра «Я забочусь о себе». Время: 7 минут.

Цель: формирование навыков противостояния групповому давлению и насилию и осознание права и необходимости защищать себя.

Процедура проведения: ведущий предлагает участникам перечислить на маленьких листочках бумаги способы, при помощи которых можно защитить себя, позаботиться о

себе. Затем каждый из участников складывает листочки в свой конверт с надписью «Я забочусь о себе». Способы заботы о себе обсуждаются в группе. Участники берут свои «конверты» с собой, могут заглядывать туда при необходимости.

Прощание. Время: 5 минут.

Цель: рефлексия присутствующих.

Процедура проведения: участники дают обратную связь, проводят ритуал прощания.

Общая продолжительность занятия – 45 минут.

Занятие 7.

Цель: повышение уровня коммуникативных навыков.

Приветствие. Время: 1 минута.

Цель: сплочение группы.

Процедура проведения: участники встают в круг, кладут друг другу руки на плечи, прощаются, желают всем приятного дня.

Упражнение "Катастрофа". Время: 35 минут.

Цель: отработать навыки поведения.

Процедура проведения: Каждый участник получает специальный бланк (или чертит его по указаниям ведущего).

Ведущий дает группе следующую инструкцию:

— С этого момента все вы – пассажиры авиалайнера, совершавшего перелет из Европы в Центральную Африку. При полете над пустыней Сахара на борту самолета внезапно вспыхнул пожар, двигатели отказали, и авиалайнер рухнул на землю. Вы чудом спаслись, но ваше местоположение неясно. Известно только, что ближайший населенный пункт находится от вас на расстоянии примерно 300 километров.

Под обломками самолета вам удалось обнаружить пятнадцать предметов, которые остались неповрежденными после катастрофы.

Ваша задача – проранжировать эти предметы в соответствии с их значимостью для вашего спасения. Для этого нужно поставить цифру 1 у самого важного предмета, цифру 2 – у второго по значимости и так далее до пятнадцатого, наименее важного для вас.

Заполняйте номерами первую колонку бланка.

Каждый работает самостоятельно в течение пятнадцати минут.

Список предметов:

1. Охотничий нож
2. Карманный фонарь

3. Летная карта окрестностей
4. Полиэтиленовый плащ
5. Магнитный компас
6. Переносная газовая плита с баллоном
7. Охотничье ружье с боеприпасами
8. Парашют красно-белого цвета
9. Пачка соли
10. Полтора литра воды на каждого
11. Определитель съедобных животных и растений
12. Солнечные очки на каждого
13. Литр водки на всех
14. Легкое полупальто на каждого
15. Карманное зеркало

После завершения индивидуального ранжирования ведущий предлагает группе разбиться на пары и проранжировать эти же предметы снова в течение десяти минут уже совместно с партнером (при этом номерами заполняется второй столбик в бланке со списком предметов). Следующий этап игры – общее групповое обсуждение с целью прийти к общему мнению относительно порядка расположения предметов, на которое выделяется не менее тридцати минут.

Из наблюдения за работой участников хорошо видна степень навыка организовывать дискуссию, планировать свою деятельность, идти на компромиссы, слушать друг друга, аргументировано доказывать свою точку зрения, владеть собой. Часто разворачивающиеся жаркие споры, когда никто не желает прислушаться к мнению других, наглядно демонстрируют самим участникам их некомпетентность в сфере общения и необходимость изменения своего поведения.

По окончании дискуссии ведущий объявляет, что игра завершена, поздравляет всех участников с благополучным спасением и предлагает обсудить итоги игры.

Прощание. Время: 9 минут.

Цель: рефлексия присутствующих.

Процедура проведения: участники дают обратную связь, проводят ритуал прощания.

Общая продолжительность занятия – 45 минут.

Занятие 8.

Цель: обучение выходу из конфликта.

Приветствие.

Цель: сплочение группы.

Процедура проведения: участники встают в круг, кладут друг другу руки на плечи, прощаются, желают всем приятного дня.

Вступительное слово на тему «Общение. Конфликт. Разрешение конфликта».

Время:

Цель: настроить участников на восприятие события, представить основные идеи.

Процедура проведения: кратко описывается то, что будет на занятии.

Упражнение «Узкий мост».

Цель: развитие навыков понимания и умения уступать другим людям в затруднительных ситуациях.

Процедура проведения: ведущий на полу чертит две длинные линии на некотором расстоянии друг от друга, обозначая, таким образом, мост. Выбираются два участника, которые идут навстречу друг другу с разных сторон моста. Можно задать дополнительное условие: они торопятся. Ведущий обращает внимание участников, что они сами должны выбрать способ прохождения моста. Сумеют ли вежливо разойтись или столкнут друг друга? В обсуждении участники делятся, как им удалось договориться. О ком они в первую очередь думали, когда нужно было сделать выбор: о себе или о партнере? Всегда ли нужно уступать на «узком мосту»?

Психогимнастика «Молчаливые пары».

Цель: создание обстановки, благоприятной для понимания чувств других людей.

Процедура проведения: участники разбиваются на пары. Члены каждой пары садятся друг напротив друга и в течение пяти минут хранят молчание. Детей просят поддерживать только контакт взглядов. Также при желании детей можно попросить в течение этих пяти минут держать друг друга за руки. Единственное правило состоит в том, что все дети, выполняя данное упражнение, должны молчать.

Упражнение «Я в конфликте».

Цель: выразить свое видение самого себя в сложной ситуации, дать возможность освободиться от накопившихся эмоций.

Участникам раздаются листы бумаги, все необходимые для рисования материалы, и они занимают любое уединенное место. В течение 10 минут им нужно будет нарисовать картину, главная идея которой выражается в ее названии – «Я в конфликте». Это может быть автопортрет или абстрактное произведение. Главное – чтобы работа передавала эмоции, которые автор чаще всего испытывает в конфликтных ситуациях, говорила о его способах реагирования на конфликты и способностях поведения в них. В процессе

рисования важно не оценивать себя со стороны, а передать реальное положение вещей. Когда все рисунки готовы, ведущий собирает их и перемешивает, чтобы нельзя было догадаться, где чей рисунок. Участники рассаживаются в круг, и далее они должны обсудить, кто является творцом той или иной работы. Рисунки предъявляются ведущим по очереди. Естественно, автор старается никак себя не выдавать. Он, а вместе с ним и другие участники, поскольку часто авторство устанавливается неверно, имеют возможность получить обратную связь о том, что думает группа об их поведении и переживаниях в конфликтах, какими видит их в преодолении сложной ситуации.

Когда все авторы определены, участники обмениваются впечатлениями, как от самого процесса рисования, так и от последующего обсуждения рисунков в группе.

Дискуссия на тему «Пути выхода из конфликта»

Цель: помочь участникам осознать то, как можно разрешать конфликт.

Процедура проведения: ведущий организует дискуссию на тему о том, как участники группы справляются с конфликтами.

Прощание. Время: 5 минут.

Цель: рефлексия присутствующих.

Процедура проведения: участники дают обратную связь, проводят ритуал прощания.

Общая продолжительность занятия – 45 минут.

Занятие 9.

Цель: обучение навыкам саморегуляции.

Приветствие. Время: 1 минута.

Цель: сплочение группы.

Процедура проведения: участники встают в круг, кладут друг другу руки на плечи, прощаются, желают всем приятного дня.

Игра «Броуновское движение». Время: 5 минут.

Цель: развитие умения распределять внимание.

Процедура проведения: все участники начинают хаотично двигаться в разные стороны. Через некоторое время ведущий хлопает в ладоши один раз - участники должны подпрыгнуть, два раза - присесть, три раза - хлопнуть в ладоши.

Вступительное слово на тему «Саморегуляция». Время: 4 минуты.

Цель: настроить участников на восприятие события, представить основные идеи.

Процедура проведения: кратко описывается то, что будет на занятии.

Упражнение «Вспомни неприятную ситуацию». Время: 5 минут

Цель: актуализировать состояние, которое происходит при возникновении неприятных ситуаций.

Процедура проведения: участникам предлагается закрыть глаза и вспомнить какое-либо неприятное событие, происшедшее с ним совсем недавно (в течение 1 мин) со всеми подробностями и, не открывая глаза застыть в том положении, в котором участники находились в процессе воспоминания. С помощью “внутреннего взгляда посмотреть” на то, в каком состоянии находятся мышцы тела поочередно (начинаем с лицевых мышц и заканчивая ногами) запомнить данное состояние мышц и те ощущения, которые возникли, и открыть глаза.

Релаксация. Время: 20 минуты.

Цель: обучить подростков основным способам релаксации.

Процедура проведения: ведущий рассказывает об основных способах релаксации, какие уместно применять в различных ситуациях.

Упражнение «Вспомни неприятную ситуацию и расслабься». Время: 5 минут.

Цель: помочь участникам контролировать своё эмоциональное состояние с помощью релаксации.

Процедура проведения: участники вновь погружаются в воспоминания той же ситуации, но при этом стараются контролировать мышечное напряжение и в случае возникновения напряжения – расслабиться. После данного упражнения каждый участник рассказывает:

Упражнение «Похвалилки». Время: 5 минут.

Цель: повышение самооценки.

1) Глядя себя по затылку левой, а затем правой рукой, повторяем: “Меня замечают, любят и высоко ценят”.

2) Поворачивая голову вправо-влево, повторяем: “Все идет хорошо”.

3) Приподнимаясь на носках, поднимая руки как можно выше, повторять: “В моей жизни случается только хорошее”.

Прощание. Время: 5 минут.

Цель: рефлексия присутствующих.

Процедура проведения: участники дают обратную связь, проводят ритуал прощания.

Общая продолжительность занятия – 45 минут.

Занятие 10.

Закрепление опыта, подведение итогов.

Приветствие. Время: 1 минута

Цель: сплочение группы.

Процедура проведения: участники встают в круг, кладут друг другу руки на плечи, прощаются, желают всем приятного дня.

Упражнение «Строим город». Время: 17 минут.

Цель: актуализация жизненных целей.

Процедура проведения: упражнение проводится под музыку для создания творческого настроения. Участникам всем вместе предлагается нарисовать город, в котором им хотелось бы жить. Каждое строение этого города должно носить название их мечты. Пусть в этом городе будут дворцы и парки, стадионы и зоны отдыха — все, что можно придумать и изобразить. Нужно дать название городу. Этот город они должны строить все вместе и каждый для себя. Важно идти к намеченной цели и не бояться трудностей в пути.

Упражнение «Ящик Пандоры». Время: 5 минут.

Цель: актуализация возможностей в преодолении препятствий в достижении жизненных целей.

Процедура проведения: всем знакома легенда о ящике Пандоры. Ребятам следует напомнить, что, по этой легенде, все несчастья, преследовавшие людей, боги заперли в ящик, который было запрещено открывать. Пандора нарушила запрет богов, приоткрыла ящик, и все несчастья и беды обрушились на людей. Задача: сделать свой «ящик Пандоры».

Участникам предлагается на листах написать все то, что помешает им построить город своей мечты, каждому в отдельности. Затем каждое препятствие нужно положить в «ящик Пандоры» и закрыть его, но важно продолжать помнить, что может им помешать. Каждый «ящик Пандоры» остается у участников, и все вместе договариваются, когда можно будет его приоткрыть, в какое время могут устранить помехи, мешающие им строить мечту. Пишется дата вскрытия. Когда дата подойдет, ящик можно будет вскрыть, а они сами решат, окончательно ли они избавились от помех, или еще стоит поработать над собой.

Упражнение «Чемодан в дорогу» Время: 10 минут.

Цель: повышение самооценки в достижении целей.

Процедура проведения: каждому участнику предлагается «собрать» себе чемодан в долгую жизненную дорогу. В этот чемодан нужно сложить все то, что они узнали на занятиях, чему научились. После этого чемодан сдается в «багаж» — передается тренеру. Записи используются для оценки результативности тренинга.

Прощание. Время: 13 минут.

Цель: Попрощаться с группой.

Процедура проведения: ведущий благодарит всех за результативную работу и желает успехов в достижении важных целей, силы воли в преодолении препятствий и хороших друзей, которые могут прийти на помощь.

Общая продолжительность занятия – 45 минут.

Результаты исследования выученной беспомощности у старших подростков на этапе формирующего эксперимента

Таблица 12

Результаты методики «Депрископ» А.И.Подольского:

Обозначение субтипов депрессии: 1. эндогенный - Э; 2. самокритический – Сам.; 3. автономный – А; 4. социотропический – Соц.; 5. пессимистический – П; нет депрессии – Н.

№	Ф.И.	Э	Сам.	А	Соц.	П	Н
1.	А.Е.	-	-	-	-	-	+
2.	Г.Л.	-	+	+	+	+	-
3.	К.И.	-	+	-	-	-	-
4.	К.А.	-	-	+	+	-	-
5.	М.И	-	-	-	-	-	+
6.	Н.А	-	-	-	-	-	+
7.	П.К.	-	-	-	-	-	+
8.	П.Н.	-	+	+	-	-	-
9.	Щ.М	-	-	+	+	-	-
10.	Ю.Л.	-	-	-	+	+	-

Итого:

Нет депрессии – 40% (4 человек).

Эндогенный субтип ДС – 0% (0 человек).

Социотропический субтип ДС – 40% (4 человек).

Автономный субтип ДС – 40% (4 человек).

Самокритичный субтип ДС – 30% (3 человек).

Пессимистический субтип ДС – 20% (2 человек).

Таблица 13

Результаты методики СТОУН-П, Т.О. Гордеева, Е.Н. Осина, В.Ю. Шевяховой

№	Ф.И.	Баллы	Атрибутивный стиль
1.	А.Е.	173	Пессимистический
2.	Г.Л.	164	Пессимистический
3.	К.И.	170	Пессимистический
4.	К.А.	173	Пессимистический
5.	М.И	140	Пессимистический
6.	Н.А	173	Пессимистический
7.	П.К.	175	Пессимистический
8.	П.Н.	174	Пессимистический
9.	Щ.М	160	Пессимистический
10.	Ю.Л.	168	Пессимистический

Итого

Пессимистический атрибутивный стиль – 100% (10 человек).

Оптимистический атрибутивный стиль – 0% (0 человек).

Таблица 14

Результаты по методике Дембо-Рубенштейна модификации А.М. Прихожан

№	Ф.И.	Здоровье	Ум	Характер	Авторитет	Умелые руки	Внешность	Уверенность	Ср. балл	Самооценка
1.	А.Е.	56	73	65	46	31	57	57	55	Адекватная
2.	Г.Л.	45	64	56	58	59	54	49	55	Адекватная
3.	К.И.	24	53	34	54	26	43	46	40	Заниженная
4.	К.А.	43	54	41	52	37	56	53	48	Адекватная
5.	М.И.	31	43	38	45	27	46	43	39	Заниженная
6.	Н.А.	42	58	56	53	37	45	52	49	Адекватная
7.	П.К.	44	35	34	36	43	37	37	38	Заниженная
8.	П.Н.	44	68	51	32	47	28	30	40	Заниженная
9.	Щ.М.	52	54	67	43	25	42	33	40	Заниженная
10.	Ю.Л.	67	56	51	54	57	58	56	57	Адекватная

Итого:

Заниженная самооценка – 50% (5 человек).

Адекватная самооценка – 50% (5 человек).

Завышенная самооценка – 0% (0 человек).

Таблица 15

Результаты МИПТ А.Ю. Зайцев

№	Ф.И.	Баллы	Уровень тревожности
1.	А.Е.	41	Средний, с тенденцией к высокому
2.	Г.Л.	51	Очень высокий
3.	К.И.	46	Высокий
4.	К.А.	42	Средний, с тенденцией к высокому
5.	М.И.	50	Очень высокий
6.	Н.А.	48	Высокий
7.	П.К.	47	Высокий
8.	П.Н.	42	Средний, с тенденцией к высокому
9.	Щ.М.	49	Высокий
10.	Ю.Л.	32	Средний, с тенденцией к высокому

Итого:

Низкий уровень тревожности – 0% (0 человек).

Средний, с тенденцией к низкому – 0% (0 человек).

Средний, с тенденцией к высокому – 40% (4 человек)

Высокий – 40% (4 человек).

Очень высокий – 20% (2 человек).

Таблица 16

Таблица расчета T- критерия Вилкоксона по методике «Депрескоп» А.И. Подольского

За нетипичный сдвиг было принято «увеличение значения».

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	25	20	-5	5	7.5
2	26	26	0	0	1.5
3	28	21	-7	7	9
4	29	17	-12	12	10
5	23	18	-5	5	7.5
6	20	19	-1	1	3
7	29	29	0	0	1.5
8	23	25	2	2	4
9	25	22	-3	3	5
10	23	19	-4	4	6
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					4

Результат: $T_{\text{эмп}} = 4$

Критические значения T при $n=10$

n	$T_{\text{кр}}$	
	0.01	0.05
10	5	10

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости.

Таблица 17

Таблица расчета T- критерия Вилкоксона по методике «СТОУН-П Т.О. Гордеевой, Е. Н. Осина, В. Ю. Шевяховой

За нетипичный сдвиг было принято «уменьшение значения»

N	Ф.И.	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	А.Е.	174	173	-1	1	2.5
2	Г.Л.	159	164	5	5	8.5
3	К.А.	168	170	2	2	5.5
4	К.И.	169	173	4	4	7
5	М.И.	128	140	12	12	10
6	Н.А.	175	173	-2	2	5.5
7	П.К.	174	175	1	1	2.5
8	П.Н.	173	174	1	1	2.5

9	Щ.М,	155	160	5	5	8.5
10	Ю.Л.	167	168	1	1	2.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:						8

Результат: $T_{\text{Эмп}} = 8$

Критические значения T при $n=10$

n	$T_{\text{Кр}}$	
	0.01	0.05
10	5	10

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{Эмп}}$ находится в зоне неопределенности.

Таблица 18

Таблица расчета T - критерия Вилкоксона по методике Дембо-Рубинштейна
модификации А.М. Прихожан.

За нетипичный сдвиг было принято «уменьшение значения».

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	40	55	15	15	8
2	42	55	13	13	6.5
3	10	40	30	30	10
4	35	48	13	13	6
5	38	39	1	1	2.5
6	43	49	6	6	4
7	39	38	-1	1	2.5
8	40	40	0	0	1
9	20	40	20	20	9
10	44	57	13	13	6.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					2.5

Результат: $T_{\text{Эмп}} = 2.5$

Критические значения T при $n=10$

n	$T_{\text{Кр}}$	
	0.01	0.05
10	5	10

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{Эмп}}$ находится в зоне значимости.

Таблица 19

Таблица расчета T - критерия Вилкоксона по методике «МИПТ» А.Ю. Зайцева

За нетипичный сдвиг было принято «увеличение значения».

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	46	41	-5	5	5.5
2	52	51	-1	1	1.5
3	44	46	2	2	3
4	59	42	-17	17	9

5	51	50	-1	1	1.5
6	53	48	-5	5	5.5
7	52	47	-5	5	5.5
8	58	42	-16	16	8
9	54	49	-5	5	5.5
10	50	32	-18	18	10
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					3

Результат: $T_{\text{эм}} = 3$

Критические значения T при $n=10$

n	$T_{\text{кр}}$	
	0.01	0.05
10	5	10

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эм}}$ находится в зоне значимости.

Технологическая карта

1-й этап «Анализ феномена выученной беспомощности как психолого-педагогической проблемы»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственные
1.1. Проанализировать проблему выученной беспомощности в теоретических исследованиях.	Изучение проблемы в психолого-педагогической литературе, анализ, обобщение, структурирование теоретического материала, выявление основных понятий, характеристик.	Анализ и обобщение литературы	Работа с научной литературой	2	Октябрь	Студент
1.2. Проанализировать типы выученной беспомощности в теоретических исследованиях.	Изучение проблемы в психолого-педагогической литературе, анализ, обобщение, структурирование теоретического материала.	Анализ и обобщение литературы	Работа с научной литературой	2	Октябрь	Студент
1.3. Выявить основные причины формирования выученной беспомощности.	Изучение проблемы в психолого-педагогической литературе, анализ, обобщение, структурирование теоретического материала.	Анализ и обобщение литературы	Работа с научной литературой	2	Октябрь	Студент

2-й этап «Анализ особенностей выученной беспомощности в старшем подростковом возрасте»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственные
2.1. Выявить возрастные особенности у старших подростков	Изучение особенности старших подростков в психолого-педагогической литературе, анализ, обобщение, структурирование теоретического материала, выявление основных понятий, характеристик.	Анализ и обобщение литературы	Работа с научной литературой	2	Октябрь-Ноябрь	Студент

2.2. Выявить особенности выученной беспомощности в подростковом возрасте.	Изучение особенностей выученной беспомощности у старших подростков в психолого-педагогической литературе, анализ, обобщение, структурирование теоретического материала, выявление основных понятий, характеристик.	Анализ и обобщение литературы	Работа с научной литературой	2	Октябрь-Ноябрь	Студент
2.3. Провести сравнение между старшими подростками с выученной беспомощностью и без неё.	Сравнение особенностей у старших подростков с выученной беспомощностью и старших подростков без выученной беспомощности в психолого-педагогической литературе, анализ, обобщение, структурирование теоретического материала, выявление основных понятий, характеристик.	Анализ и обобщение литературы	Работа с научной литературой	2	Октябрь-Ноябрь	Студент

3-й этап «Разработка модели профилактики выученной беспомощности у старших подростков»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственные
3.1. Поставить генеральную цель модели профилактики выученной беспомощности у старших подростков.	Постановка целей, разработка «дерева целей»	Целеполагание	Работа с научной литературой	3	Ноябрь	Студент
3.2. Разработать второстепенные цели, выходящие из генеральной цели.	Постановка целей и задач	Целеполагание	Работа с научной литературой	3	Ноябрь	Студент
3.3. Разработать побочные цели, выходящие из второстепенных целей	Постановка целей и задач	Целеполагание	Работа с научной литературой	3	Ноябрь	Студент

4-й этап «Характеристика этапов, методов, методик исследования выученной беспомощности у старших подростков»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственные
4.1. Охарактеризовать этапы исследования выученной беспомощности у старших подростков.	Характеристика этапов, исследования.	Анализ научной литературы	Работа с научной литературой	2	Декабрь	Студент

4.2. Охарактеризовать методы исследования выученной беспомощности у старших подростков.	Характеристика методов исследования.	Анализ научной литературы	Работа с научной литературой	2	Декабрь	Студент
4.3. Охарактеризовать методики исследования выученной беспомощности у старших подростков.	Характеристика методик исследования.	Анализ научной литературы	Работа с научной литературой	2	Декабрь	Студент

5-й этап «Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственные
5.1. Охарактеризовать выборку констатирующего эксперимента.	Характеристика выборки констатирующего эксперимента	Беседа, наблюдение, психологические тесты, личностные опросники	Беседа с классным руководителем, наблюдение за классом, проведение и обработка методик.	3	Февраль	Студент
5.2. Проанализировать результаты констатирующего эксперимента	Анализ результатов констатирующего эксперимента.	Анализ	Анализ результатов.	3	Февраль	Студент

6-й этап «Разработка и проведение программы профилактики выученной беспомощности у старших подростков, разработка рекомендаций»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственные
6.1. Разработать и провести программу профилактики выученной беспомощности у старших подростков	Разработка программы психолого-педагогической профилактики выученной беспомощности у старших подростков	Работа с литературой	Составление программы профилактики выученной беспомощности у старших подростков	10	Февраль	Студент
6.2. Проведение программы профилактики выученной беспомощности у старших подростков	Проведение программы психолого-педагогической отношений старших подростков	Работа со старшими подростками.	Проведение социально-психологического тренинга.	10	Февраль	Студент

6.3. Разработка рекомендаций старшим подросткам и их родителям	Разработка рекомендаций по преодолению выученной беспомощности у старших подростков	Работа с литературой	Составление рекомендаций по преодолению выученной беспомощности у старших подростков	2	Февраль	Студент
---	---	----------------------	--	---	---------	---------

7-й этап Проведение и анализ повторной диагностики»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственные
7.1. Проведение повторной диагностики	Проведение диагностических методик	Психологические тесты, личностные опросники	Проведение методик	3	Март	Студент
7.2. Проведение анализа результатов повторного диагностического исследования	Анализ результатов	Анализ результатов	Обработка методик	3	Март	Студент