



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ-ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Коррекция личностной беспомощности у старших подростков
методами психологического консультирования**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы магистратуры
«Психолого-педагогическое консультирование»
Форма обучения очная**

Проверка на объем заимствований:

40, 097 авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
«18» 12 2024 г.
зав. кафедрой ТиПП
О.А. Кондратьева Кондратьева О.А.

Выполнила:

Студентка группы ОФ-210/270-2-1
Дерзян Владислава Евгеньевна

Научный руководитель:

канд. психол. наук, доцент кафедры ТиПП
Рокицкая Юлия Александровна

Челябинск
2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОРРЕКЦИИ ЛИЧНОСТНОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ МЕТОДАМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ.....	10
1.1 Проблема личностной беспомощности в теории психологии	10
1.2 Возрастно-психологические особенности проявления личностной беспомощности у старших подростков	17
1.3 Модель психологической коррекции личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования.....	25
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОСТНОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ.....	34
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	34
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего исследования.....	42
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КОРРЕКЦИИ ЛИЧНОСТНОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ МЕТОДАМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ	53
3.1 Программа коррекции личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования	53
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	60
3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику	71
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	82

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	88
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Психодиагностический инструментарий исследования личностной беспомощности у старших подростков	98
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты констатирующего исследования личностной беспомощности у старших подростков	110
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа коррекции личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования	121
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования личностной беспомощности у старших подростков после реализации программы.....	124
ПРИЛОЖЕНИЕ 5 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику	139

ВВЕДЕНИЕ

Феноменология беспомощности – одна из актуальных тем современной психологической науки, представляющая повышенный интерес среди научных изысканий. Современный мир, как никогда ранее, характеризуется непредсказуемостью, неподконтрольностью и крайне травмирующим воздействием происходящих событий: социально-экономическая, геополитическая и санитарно-эпидемиологическая ситуации за последние годы вызвали в обществе значительные сложности психологического характера. Опыт столкновения с подобными событиями, подкрепляемый новыми тревогами, актуализирует предрасположенность людей к возникновению беспомощности. И если для более зрелого поколения происходящие события являются, в определенном смысле, ранее пройденным социально-историческим опытом, а как известно, российские граждане имеют богатый опыт столкновения с политическими, экономическими и социальными изменениями, то для молодого подрастающего поколения такие события являются неконтролируемыми, внезапными и крайне травмирующими. Складывающаяся и обостряющаяся в современном мире ситуация неустойчивости и неопределенности актуализирует поиск способов преодоления и коррекции беспомощности [19, с. 59].

Понимание средовой природы феномена беспомощности, а также определение детерминирующих ее факторов, позволит оказывать грамотную своевременную профилактику и коррекцию личностной беспомощности тем, кто наиболее подвержен риску ее формирования. Как отмечает автор концепции личностной беспомощности, доктор психологических наук, профессор Д.А. Циринг, профилактика беспомощности особенно важна в подростковом возрасте, и всегда даёт более лучшие результаты, чем ее последующая коррекция [59, с. 146]. Это объясняется сложностью процесса диагностики, выявления,

аследовательно, и коррекции феномена личностной беспомощности, так как на сегодняшний день не существует специальных методик, предназначенных непосредственно для этого [Цит. по: 55].

В теории психологии разработанность проблемы личностной беспомощности, ее феноменология, понятийный аппарат, средовая природа и компонентный состав представлены в трудах отечественных учёных – Н.А. Батурина, Е.В. Веденеевой, Е.А. Евстафеевой, И.В. Пономаревой, Я.Н. Пахомовой, Д.А. Циринг и др.

Возрастно-психологические особенности формирования личностной беспомощности у старших подростков рассматривались в трудах Б.А. Вяткина, Е.В. Забелиной, М.О. Климовой, И.В. Пономаревой, Я.Н. Пахомовой, Д.А. Циринг и пр.

Теоретические обоснования моделей психологической коррекции представлены в трудах В.И. Долговой, И.В. Костаковой, Ю.А. Меркурьевой, В.Л. Малыгина, А.И. Подольского и др.

Моделей психологической коррекции личностной беспомощности, как в старшем подростковом возрасте, так и на иных этапах онтогенеза личности, ранее в психологической науке представлено не было.

На сегодняшний день в проблеме личностной беспомощности наблюдается противоречие: с одной стороны, отмечается высокий методологический уровень разработанности концепции личностной беспомощности в теории отечественной психологической науки, а с другой стороны – отсутствие специальных методик, позволяющих осуществлять соответствующую и своевременную психологическую коррекцию для тех, кто находится в «группе риска» по формированию и проявлению признаков личностной беспомощности. Данное противоречие послужило основанием для выбора темы настоящего диссертационного исследования – «Коррекция личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования».

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы коррекции личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования.

Объект исследования: личностная беспомощность у старших подростков.

Предмет исследования: коррекция личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования.

Гипотеза исследования:

1) у старших подростков выражена личностная беспомощность с доминированием когнитивного компонента («дефицита»), что требует организации программируемой психологической деятельности по ее коррекции;

2) коррекция личностной беспомощности у старших подростков будет эффективной если:

– будут проанализированы и учтены корреляционные взаимосвязи между всеми структурными компонентами изучаемого феномена;

– на основании теоретического и корреляционного анализа будет разработана модель коррекции личностной беспомощности в старшем подростковом возрасте;

– будет реализована целенаправленная программируемая деятельность по психологической коррекции личностной беспомощности в старшем подростковом возрасте с использованием методов психологического консультирования (консультативная беседа, активное слушание, эмпатическое слушание).

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ психолого-педагогических исследований, посвященных проблеме личностной беспомощности.

2. Охарактеризовать возрастно-психологические особенности становления личностной беспомощности у старших подростков.

3. Теоретически обосновать модель коррекции личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования.

4. Предоставить описание этапов, методов и методик исследования.

5. Дать характеристику выборке испытуемых и проанализировать результаты исследования.

6. Разработать и апробировать психолого-педагогическую программу коррекции личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования.

7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

8. Составить технологическую карту внедрения результатов исследования в практику, а также рекомендации педагогам, родителям и подросткам, направленные на психологическую коррекцию личностной беспомощности.

Для решения вышеперечисленных задач применялись следующие методы исследования:

1. Теоретические: анализ научной литературы по исследуемой проблеме, синтез, обобщение, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: эксперимент (констатирующий, формирующий), тестирования с использованием психодиагностических методик. В настоящем исследовании каждая используемая нами психодиагностическая методика была направлена на изучение определенного компонента личностной беспомощности (мотивационного, когнитивного, эмоционального и волевого) в старшем подростковом возрасте:

–методика «Исследование локуса контроля» по Дж. Роттеру (интерпретацию результатов по данной методике в настоящем исследовании мы соотнесли с мотивационным компонентом

(«дефицитом») личностной беспомощности в старшем подростковом возрасте);

– «Опросник стилиа атрибуции подростков» М. Селигмана (в адаптации Д.А. Циринг) (с помощью адаптированной версии опросника нами был оценен вклад когнитивного компонента («дефицита») в структуру личностной беспомощности старших подростков);

– методика «Самооценка эмоциональных состояний» по А. Уэссман, Д. Рикс, шкала «Уверенность в себе – чувство беспомощности» (данная методика использовалась нами для изучения эмоционального компонента («дефицита») личностной беспомощности в старшем подростковом возрасте);

– тест-опросник «Исследование склонности к виктимному поведению» по О.О. Андронниковой, шкала «Склонность к зависимому и беспомощному поведению» (с помощью выбранной методики нами исследовался волевой «дефицит» в структуре личностной беспомощности старших подростков).

3. Математико-статистические методы обработки научных данных: методы параметрической статистики – критерий корреляции Пирсона, Т-критерий Стьюдента (электронная версия для Microsoft Excel).

База исследования: Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №8 г. Челябинска». Выборку составили ученики параллели 9-х классов в количестве 80 человек.

Апробация результатов исследования: основные положения и результаты настоящего эмпирического исследования были отражены автором в статьях, опубликованных в журналах ведущих научных изданий, реферируемых Высшей аттестационной комиссией при Министерстве науки и высшего образования Российской Федерации (ВАК РФ), а также представлены на Международных научно-практических конференциях: «Наука и образование: проблемы и перспективы» XXV Международная

научно-практическая конференция молодых ученых и студентов, АГГПУ им. В.М. Шукшина, Бийск, 28.04.2023 г.; Международная научно-практическая конференция «Мир культуры: искусство, наука, образование», ЮУрГИИ им. П.И. Чайковского, Челябинск, 22.11.2023 г.:

1. Дерзян В. Е. Исследование локуса контроля в структуре личностной беспомощности у старших подростков // International Journal of Medicine and Psychology. – 2023. – Том 6. – № 3. – С. 152–155.

2. Дерзян В. Е. Психолого-педагогическая коррекция личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования: разработка и теоретическое обоснование инструментария // Образование и право. – 2023. – №9. – С. 473–478.

3. Дерзян В. Е. Образовательная система как средовой фактор формирования личностной беспомощности / В. Е. Дерзян // Наука и образование: проблемы и перспективы : сборник материалов XXV международного науч.-практ. конф. молодых ученых и студентов (28 апр. 2023 г.) – Бийск : АГГПУ им. В. М. Шукшина, 2023. – С. 112–115.

4. Дерзян В. Е. Эмоциональный компонент в структуре личностной беспомощности у старших подростков: результаты эмпирического исследования / В. Е. Дерзян // Мир культуры: искусство, наука, образование : сборник научных статей / сост. С. С. Наседкина ; общ. ред. Е. А. Куштым. – Вып. 12. – Челябинск : ГБОУ ВО «ЮУрГИИ им. П. И. Чайковского», 2023. – С. 257–259.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОРРЕКЦИИ ЛИЧНОСТНОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ МЕТОДАМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

1.1 Проблема личностной беспомощности в теории психологии

На сегодняшний день, изучаемый нами феномен, обретает объективную актуальность применительно к мировой действительности, в которой особо точно отмечаются основные предпосылки становления и формирования личностной беспомощности: высокий уровень непредсказуемости, неподконтрольности и травмирующего воздействия складывающейся и обостряющейся обстановки неопределенности в современных мировых реалиях [Цит. по: 19]. Феноменология беспомощности за последние годы стала объектом особого интереса не только в психологической науке, но и в таких областях наук как педагогика, социология, медицина, юриспруденция, менеджмент и пр., что подчеркивает высокую актуальность и востребованность в дальнейшем изучении рассматриваемой нами темы.

В теории психологии разработанность проблемы феноменологии выученной беспомощности представлена в трудах таких зарубежных учёных, как Л. Абрамсон, А. Бек, Дж. Овермайер, К. Петерсон, М. Селигман, Дж. Тисдейл, Х. Хекхаузен, Д. Хирото и др., а также, отечественных учёных, среди которых: Н.А. Батуриным, Э.Ф. Зеер, Ф.С. Исмагилова, В.Г. Ромек, Э.Э. Сыманюк и Д.А. Циринг. Кроме того, психологическая наука имеет введенное и описанное отечественным учёным Н.А. Батуриным представление о феномене ситуативной беспомощности. Разработкой феноменологии, тезауруса, структуры, средовой природы личностной беспомощности занималась российский учёный, доктор психологических наук, профессор Д.А. Циринг.

Психологическая наука в своем когнитивном и бихевиористическом направлении рассматривает выученную беспомощность как состояние,

возникающее в качестве реакции на неудачу, травмирующие события. Определение феномена беспомощности, представленное в различных научных источниках, например, в «Психологическом энциклопедическом словаре» М.И. Еникеева, гласит: «Выученная беспомощность – это состояние деятельной пассивности в отдельных ситуациях, возникающее в результате систематических неудач, неустранимых помех, имеет тенденцию к генерализации на смежные виды деятельности» [Цит. по: 25]. «Большой психологический словарь» Б.Г. Мещерякова и В.П. Зинченко трактует выученную беспомощность как особенность поведения, приобретаемую при систематическом негативном воздействии, избежать которого нельзя. Характеризуется тем, что наступает торможение моторной активности, ослабляется биологическая мотивация, теряется способность к научению, появляются соматические расстройства. Имеет тенденцию к генерализации, возникнув в одной сфере жизнедеятельности – переносится на другие. Происходит отказ от попыток решения задач, которые могут быть решены на основе собственных внутренних ресурсов [Цит. по: 7].

Идея о различии беспомощности как состояния и как устойчивой характеристики личности получила свое начало именно в отечественной психологии – сначала в трудах Н.А. Батурина, который разделил представление о беспомощности на ситуативную беспомощность, и соответственно – личностную. Согласно представлениям Н.А. Батурина, ситуативная беспомощность – это психическое состояние, развивающееся в конкретной актуальной в настоящее время для субъектаситуации, интенсивность протекания которого зависит от величины неудачи (или серии неудач) или негативных событий, а также от порога толерантности (адаптивности) индивида к подобным ситуациям [Цит. по: 2]. В данном случае состояние беспомощности проходит по мере изменения ситуации, т.е. по истечении определённого времени, когда события для субъекта перестают носить актуальный характер.

Д.А. Циринг на основе исследований Н.А. Батурина расширила и дополнила представления психологической науки о феноменологии беспомощности, предложив собственно разработанную и описанную концепцию личностной беспомощности. Понятие «личностная беспомощность», сформулированное Д.А. Циринг на теоретико-методологической основе субъектно-деятельностного подхода, представляет собой системное качество субъекта, определяющее единство личностных особенностей, возникающих в результате взаимодействия внутренних условий с внешними, детерминируя низкий уровень субъектности, т.е. низкую способность человека преобразовывать действительность, управлять событиями собственной жизни, ставить цели и достигать их, преодолевая различного рода трудности. Проявляется в деятельности снижением ее успешности, пассивностью в поведении и трудностями во взаимоотношениях [Цит. по: 53]. Под внутренними условиями в вышеупомянутом определении понимаются мотивационные, когнитивные, эмоциональные и волевые особенности личности, а под внешними – средовые факторы. Личностная беспомощность, в представлении Д.А. Циринг, являясь более сложным и глубинным образованием, в сравнении с выученной и ситуативной беспомощностью, выражается в пассивности индивида, его зависимости от окружающих, пессимистических ожиданиях, неспособности совладать с трудностями, преодолевать препятствия, осуществлять целеполагание и достижение, а также, доводить начатые дела до конца [Цит. по: 57].

Дополним, что Д.А. Циринг доказана континуальная природа личностной беспомощности. Так противоположным полюсом личностной беспомощности является самостоятельность, детерминирующая особенности жизнедеятельности субъекта с той разницей, в которой поведение индивида, его деятельность и взаимоотношения с окружающими оказываются на высоком уровне способности личности преобразовывать действительность, собственную жизнедеятельность,

управлять своей деятельностью, преодолевать трудности и быть автором собственного жизненного пути [Цит. по: 58].

Стоит отметить, что концепция личностной беспомощности во многом основывается на теории выученной беспомощности, разработанной в зарубежной психологической науке в рамках когнитивного подхода (Л. Абрамсон, А. Бек, М. Селигман, Д. Хирото и др.). Зарубежные исследователи рассматривали три структурных компонента беспомощности, именуя их «дефицитами» – мотивационный, когнитивный и эмоциональный, которые связаны с особенностями функционирования отдельных сфер личности [69, с. 49; 74, с. 189; 77, с. 202]:

1. Мотивационный «дефицит» – проявляется в торможении попыток активного вмешательства в ситуацию, пониженной реакции, отсутствии инициативы и снижении настойчивости.

2. Когнитивный «дефицит» – проявляется в неспособности воспринимать благоприятные возможности для контролируемых результатов. Иначе говоря, неспособность находить варианты решения тех или иных задач в аналогичных, объективно поддающихся контролю ситуациях.

3. Эмоциональный «дефицит» – проявляется в возникающем из-за безрезультатности собственных действий подавленном и даже депрессивном состоянии (уныние, апатия, пониженное самоуважение).

Исследования беспомощности, которыми преимущественно занимались зарубежные учёные, сосредоточили свое внимание на проблемах, не связанных с изучением структуры данного феномена. Задаваясь вопросом о том, что же делает человека готовым ощущать беспомощность и продолжать оказываться в пассивном состоянии, М. Селигман, его коллеги и последователи продолжали изучать беспомощность только как состояние [Цит. по: 52].

Согласно с ранее упомянутой нами концепцией Д.А. Циринг, личностная беспомощность соотносится с выученной беспомощностью как свойство и состояние. Здесь важно отметить, что на основании теоретических и эмпирических исследований, было установлено, что в отличие от трехкомпонентной структуры выученной беспомощности, личностная беспомощность характеризуется четырьмя «дефицитами»: мотивационным, когнитивным, эмоциональным и волевым. Не рассматриваемый никем ранее в психологической науке волевой компонент, в контексте феномена беспомощности, по мнению Д.А. Циринг, представляется очевидным, поскольку именно воля, как способность человека к самодетерминации и саморегуляции, делает его свободным от внешних обстоятельств. Посредством воли осуществляется способность человека к сознательному намеренному преодолению препятствий, соответственно, определенные особенности волевой саморегуляции и самодетерминации являются неотъемлемой характеристикой беспомощности у человека [Цит. по: 55]. Волевой компонент личностной беспомощности неразрывно связан с мотивационным, когнитивным и эмоциональным: более низкая сформированность волевых качеств индивида при личностной беспомощности обусловлена тем, что когнитивные особенности, характеризующие личностную беспомощность, усложняют целеполагание, поскольку представления о результативности собственных действий оказываются искажены под воздействием пессимистического атрибутивного стиля, в результате чего представляется очевидным снижение мотивации и ригидность мышления [Цит. по: 53].

Основоположники выученной беспомощности Л. Абрамсон, М. Селигман, Дж. Тисдейл и др., опираясь на бихевиористическую точку зрения, судя по всему, «пропустили» компонент, отличающий природу беспомощности у людей и животных. В отличие от выученной и ситуативной беспомощности, личностная беспомощность, являясь

исключительно человеческой характеристикой, имеет несколько иной набор структурных компонентов, которые в своей взаимосвязи формируют целостный симптомокомплекс, отражающийся на поведении и характере личности на протяжении всей ее жизни [Цит. по: 55]. Раскрывая значение симптомокомплекса личностной беспомощности как устойчивой личностной характеристики, отметим качества субъекта, определяющие его как такового: низкая самооценка, замкнутость, эмоциональная неустойчивость, робость, склонность к чувству вины, фрустрированность, пессимистический атрибутивный стиль, невротические симптомы, а также определенные поведенческие характеристики (отсутствие увлеченности чем-либо, пассивность, равнодушие) [Цит. по: 54].

Таким образом, волевой компонент, дополнивший и расширивший представление о беспомощности, олицетворяет личностную беспомощность как характеристику, присущую исключительно человеческому существу и является фундаментальным отличием от выученной и ситуативной беспомощности, характерных как для людей, так и для животных.

Резюмируя вышесказанное, отметим, что в структуру личностной беспомощности входят особенности мотивационной, когнитивной, эмоциональной и волевой сферы человека. Иначе говоря, личностная беспомощность – это системная характеристика субъекта, глубинное образование личностного уровня, задающее специфику всей его жизнедеятельности [Цит. по: 53]. Личностная беспомощность в сравнении с выученной беспомощностью, является не состоянием реакции на травмирующие неподконтрольные события, и не особенностью поведения, а устойчивой психологической характеристикой личности.

Вопрос формирования личностной беспомощности непосредственно связан с глобальным отношением индивида к миру и к себе, которое формируется у личности начиная с раннего детства, и является краеугольным камнем при создании системы психологической помощи

людям с личностной беспомощностью или с риском ее формирования [56, с. 143]. Среди предпосылок и факторов формирования личностной беспомощности отмечают средовые факторы – психологические и социальные (Д.А. Циринг, И.В. Пономарева), а также врожденные предпосылки (Д.А. Циринг).

К психологическим средовым факторам, детерминирующим личностную беспомощность, относят:

1. Дисгармоничный стиль семейного воспитания (потворствование, доминирующая гиперпротекция, чрезмерная жёсткость и жестокость, а также повышенная моральная ответственность и противоречивость стиля воспитания) [Цит. по: 26].

2. Травмирующие события, в свою очередь подразделяющиеся на:

1) объективно травмирующие (тяжелое заболевание либо смерть близких, тюремное заключение кого-либо из членов семьи, развод родителей, резкое ухудшение материального положения семьи, пережитый опыт насилия и т.п.);

2) субъективно травмирующие (переезд в другой город, сопровождающийся сменой привычного круга общения, ссора с другом, получение плохой оценки, потеря любимой вещи и т.п.).

Факторы социального характера включают в себя такие события, как изменение общественно-политического, санитарно-эпидемиологического и социально-экономического положения как во всей стране, так и в отдельной семейной системе. Однако, как отмечают Я.Н. Пахомова и Д.А. Циринг, первичным и наиболее значимым из вышеперечисленных факторов, безусловно, следует считать именно дисгармоничный стиль семейного воспитания [40, с. 38; 42, с. 71].

Хотя по мнению Д.А. Циринг и ее последователей природа личностной беспомощности имеет преимущественно социально обусловленный характер, они не исключают, что существуют некоторые генетически обусловленные факторы, которые могут являться

предпосылкой к формированию личностной беспомощности (слабая нервная система по И.П. Платонову). Такие врождённые факторы, оказываясь в одновременном воздействии в совокупности с социально-средовыми факторами, способствуют наиболее высокому риску формирования личностной беспомощности. Врожденные предпосылки личностной беспомощности могут определяться рядом индивидуальных свойств личности, многие из которых являются генетически обусловленными: нейропсихологическими, нейродинамическими, половыми, конституциональными особенностями индивида, сенсомоторной организацией, а также возрастными свойствами [Цит. по: 55].

Резюмируя всё вышесказанное, следует заключить, что проблема личностной беспомощности в современной психологической науке представляет собой актуальный теоретический и практический интерес. На сегодняшний день формирование и последующая психологическая коррекция личностной беспомощности – важный, но до сих пор детально неизученный вопрос. Исследование личностной беспомощности даст ключ к пониманию особенностей системы профилактики и коррекции феномена в практической психолого-педагогической деятельности.

1.2 Возрастно-психологические особенности проявления личностной беспомощности у старших подростков

Изучение психологии старшего подросткового возраста является одним из фундаментальных направлений в исследовании психологии развития (Л.С. Выготский, И.С. Кон, А.Е. Личко, Д.Б. Эльконин, Э. Эриксон, и др.). Старший подростковый возраст (14-16 лет), представляет собой переходный этап между подростковым и юношеским периодом онтогенеза (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, и др. – в отечественной психологии [8, с. 92; 62, с. 58]; Э. Эриксон и др. – в зарубежной) [48, с. 264; 63, с. 141].

В исследованиях как отечественных, так и зарубежных психологов, старший подростковый возраст рассматривается как особо значимый этап становления самосознания личности под влиянием комплексных ситуационных и психологических факторов, сопровождающийся рациональной «корректировкой» или закреплением ранее сложившихся критериев оценочного и эмоционально-ценностного отношения к самому себе [30, с. 29; 34, с. 98].

Важно отметить, что именно старший подростковый возраст, по мнению ряда исследователей, является, в некотором смысле, критическим (наиболее сензитивным) к формированию и проявлению признаков беспомощности (Б.А. Вяткин, Е.С. Давыдова, Е.В. Забелина). Это объясняется тем, что с одной стороны, именно в этот период происходит развитие самосознания, определяющего устойчивость личностных особенностей, а с другой – данный период характеризуется повышенной эмоциональной возбудимостью и неуравновешенностью, обусловленных физиологическими перестройками в организме индивида [Цит. по: 10].

При рассмотрении любого явления целесообразна постановка вопроса о его структуре. Под структурой в данном случае понимается не только набор определенных составляющих компонентов, но и характер взаимосвязей между ними. Рассматривая проблему личностной беспомощности в старшем подростковом возрасте, необходимо обратиться к ее четырехкомпонентной структуре, а также охарактеризовать каждый отдельный компонент в контексте его возрастно-психологических особенностей. Как уже ранее было упомянуто в настоящей работе, личностная беспомощность, как устойчивая характеристика личности, определяется своими «дефицитами», а именно: мотивационным, когнитивным, эмоциональным и волевым. Для более корректного понимания специфических особенностей становления и развития личностной беспомощности в старшем подростковом возрасте,

представляется очевидным необходимость отдельного рассмотрения каждого вышеуказанного структурного компонента.

Мотивационный компонент («дефицит») личностной беспомощности в старшем подростковом возрасте. Согласно исследованиям Е.В. Веденеевой, мотивационный «дефицит» личностной беспомощности в старшем подростковом возрасте целесообразно рассматривать через призму деятельностного подхода, который позволит проследить особенности влияния беспомощности непосредственно на деятельность подростков, а также, что немаловажно – на ее успешность [6, с. 186; 7, с. 167]. А.Н. Леонтьев обозначил, что именно качественное содержание мотивационной системы определяет содержание видов деятельности, характерных для данного индивида. Логично предположить, что именно преобразования и изменения мотивационной структуры у старших подростков приведут к изменениям непосредственно самой деятельности, соответственно – не отразиться на ведущей деятельности данное преобразование не может. Таким образом, основываясь на представлениях А.Н. Леонтьева, утверждавшего, что «внутреннее (субъект) действует через внешнее, и, тем самым, само себя изменяет» – личностная беспомощность у старших подростков формируется и проявляется в деятельности [33, с. 267].

У человека есть два разных мотива, функционально связанных с деятельностью: мотив достижения успеха и мотив избегания неудачи. Жизнь подростка и его положение в обществе во многом зависят от того, какой мотив доминирует в его устоявшейся картине мира [Цит. по: 12]. Опираясь на научные изыскания К.С. Холла и Г. Мюррея, считавших, что потребность в достижении успеха характеризуется следующими понятиями: «...выполнять нечто трудное, управлять, манипулировать, организовывать (в отношении физических объектов, людей или идей), делать это по возможности быстро и самостоятельно, преодолевать препятствия и добиваться высоких показателей, совершенствоваться,

соперничать и опережать других, реализовывать таланты и тем самым повышать самоуважение...» [Цит. по: 49]. Можно судить о том, что подростки, обладающие вышеперечисленным набором личностных характеристик, демонстрируют высокий уровень субъектности.

Напротив, мотивация избегания неудачи, по мнению Т.О. Гордеевой, в старшем подростковом возрасте характеризуется таким набором личностных особенностей, как попытки не допустить ошибки, избежать неудачи, более того – даже ценой кардинальной трансформации своей главной и первоначальной цели [13, с. 215]. Подобное поведение характерно подросткам склонным к проявлению личностной беспомощности.

В настоящем исследовании мотивационный «дефицит» личностной беспомощности у старших подростков изучался нами через призму локуса контроля Дж. Роттера с помощью одноименной психодиагностической методики [71, с. 16]. Основанием для этого стала теория Б. Вайнера, занимавшегося изучением психологии мотивации. Согласно его представлениям, причины успеха и неудач можно оценивать по двум параметрам: локализации и стабильности. Именно локализация является детерминантой того, в чём подросток видит причины своих успехов или неудач: в себе или же в обстоятельствах, сложившихся вне зависимости от него (экстернальный или интернальный локус контроля) [75, с. 13]. Второй параметр определяется постоянством или устойчивостью действия соответствующей причины. Разнообразные сочетания этих параметров в старшем подростковом возрасте, согласно подходу Б. Вайнера, определяют направленность локуса контроля, на основании которого формируется тот или иной вид мотивации – мотивация достижения успеха, или же мотивация избегания неудачи [74, с. 563; 76, с. 188; 77, с. 4]:

Таким образом, исследуя направленность локуса контроля у старших подростков, непосредственно влияющего, как на саму деятельность, так и

на ее успешность, можно оценить вклад мотивационного «дефицита» в структуру личностной беспомощности.

Когнитивный компонент («дефицит») личностной беспомощности является наиболее сложной составляющей четырехкомпонентной структуры феномена, т.к. в своей основе содержит не поведенческие реакции, а умственную деятельность индивида. Когнитивный компонент подразумевает определённые устойчивые субъективные особенности процессов мышления и восприятия у различных людей, индивидуальность процессов понимания, обработки и запоминания информации, а также, что немаловажно – способы решения тех или иных задач, выбираемый субъектом. На когнитивном уровне беспомощность, как устойчивая личностная характеристика, определяется через призму атрибутивного стиля, а именно – пессимистического (страх отвержения, неуверенность в себе, страх неудачи, склонность к чувству вины, неадекватно заниженные самооценка и самоуважение). Е.В. Забелина отмечает, что в основе беспомощного поведения у старших подростков лежат когнитивные особенности восприятия и интерпретации информации – игнорирование информации, способствующей решению проблемных задач и ситуаций, недооценка собственных способностей и возможностей, искажение или полное исключение из собственного сознания отдельных аспектов реальности, гиперболизация проблем, а также отказ от самостоятельного принятия решений.

Опираясь на исследования стилей атрибуции М. Селигмана, Д.А. Циринг подчеркивает, что для подростков с личностной беспомощностью характерен пессимистический атрибутивный стиль, проявлением которого является восприятие индивидом происходящих с ним негативных событий, как постоянных, распространяющихся на все сферы жизни и случающихся исключительно по их вине. Напротив, хорошим событиям «беспомощные» подростки приписывают преимущественно временный характер, локализованность произошедшего

события (отдельная сфера жизни), а его источник и причина – внешние обстоятельства (удачное стечение событий, «счастливая случайность»). Помимо атрибутивного стиля, в исследованиях Е.В. Веденеевой, Д.А. Сманова и Д.А. Циринг выделяются такие особенности когнитивного компонента личностной беспомощности, как: низкая креативность, когнитивная ригидность, преобладание конвергентного стиля мышления над дивергентным (меньшая свобода и оригинальность мышления, неспособность отходить от привычного шаблона деятельности и изменять способы решения поставленных задач). М.О. Климова, исследуя взаимосвязь личностной беспомощности и контроля поведения у подростков, установила, что когнитивная составляющая личностной беспомощности связана с низкими показателями контроля за действиями. Данное умозаключение говорит об ориентации «беспомощного» субъекта на состояние – то есть склонности рефлексировать и обдумывать вместо того, чтобы приступать к активным действиям несмотря на имеющиеся трудности [Цит. по: 28].

Таким образом, когнитивный «дефицит» в структуре личностной беспомощности старших подростков играет особую роль, включая в себя такие важные личностные характеристики, как способность анализировать свое состояние, а также условия внешней среды, опираясь на имеющийся ранее опыт, осуществлять прогнозирование и оценку результативности собственных действий.

Эмоциональный компонент («дефицит») личностной беспомощности в исследовании ряда авторов, среди которых М.О. Климова, Д.А. Циринг и пр., представлен следующими особенностями – повышенная тревожность, эмоциональная неустойчивость, астения, замкнутость, равнодушие, неуверенность, склонность к чувству вины, ранимость, низкий эмоциональный контроль, обидчивость, депрессивность, фрустрированность. Рассматривая эмоциональный «дефицит» личностной беспомощности в контексте старшего подросткового, отметим его

характерные особенности: высокий уровень возбуждения, который обусловлен длительным пребыванием индивида в состоянии хронической тревоги, сниженный фон настроения, эмоциональная нестабильность. «Беспомощным» подросткам сложнее управлять своими эмоциями и рационально использовать их при решении проблем, т.к. контроль за действиями при постоянном ожидании возможной неудачи в реализации предстоящей деятельности, осуществление которой происходит на фоне повышенной тревожности, проявляется в ориентации субъекта на состояние, а не на действие [цит. по: 27]. Кроме того, таким подросткам характерна слабая способность контроля собственного поведения: они часто проявляют импульсивность в ситуациях эмоционального напряжения, испытывают сложности в сохранении спокойствия, с трудом способны к разумному и взвешенному поведению в сложных ситуациях, что безусловно, снижает успешность деятельности.

Волевой компонент («дефицит»), вошедший в структуру концепции личностной беспомощности Д.А. Циринг, расширил представление психологической науки о феноменологии беспомощности, а также внес ту отличительную структурную составляющую, кардинально разграничивающую беспомощность как состояние и как устойчивую личностную характеристику. Рассматривая волевой «дефицит» в структуре личностной беспомощности старшего подросткового возраста, на основе исследований М.О. Климовой и Д.А. Циринг, было установлено, что для «беспомощных» подростков характерны следующие особенности: безынициативность, нерешительность, низкая организованность, недостаточная выдержка, робость, низкая целеустремленность, неспособность к проявлению выдержки [цит. по: 26]. Иными словами, для подростков с личностной беспомощностью свойственно «пасовать» перед трудностями, отказываться от преодоления различного рода препятствий на пути к цели, оставлять начатые дела и не проявлять настойчивость. Таким подросткам сложно принимать решения и идти на риск, а тем более

– переходить от слов к делу. Кроме того, «беспомощные» подростки, как правило, полностью зависимы от мнения окружающих, что объясняется отсутствием у них собственной адекватной сформированной и устойчивой точки зрения.

Волевой «дефицит» взаимодополняет каждый из ранее рассмотренных нами компонентов:

1. Связь волевого и мотивационного компонентов в старшем подростковом возрасте заключается в том, что эффективность волевой регуляции непосредственно зависит от силы стоящих за ней мотивов («беспомощным» подросткам характерен низкий уровень притязаний, мотивация избегания неудачи, экстернальный локус контроля) [15, с. 155; 39 с. 198].

2. Связь волевого и когнитивного компонента в старшем подростковом возрасте заключается в трудностях с целеполаганием у «беспомощных» подростков, а также, для них характерно преувеличение встречающихся трудностей и проблем, что обусловлено пессимистическим атрибутивным стилем. Таким образом, всё это оказывает значительное влияние на волевое поведение подростков. По их мнению, нет смысла прилагать усилия и преодолевать себя если, скорее всего, это не приведет их к желаемому результату [35, с. 138].

3. Связь волевого и эмоционального компонента у подростков с личностной беспомощностью прослеживается в том, что на фоне характерной мнительности, импульсивности, неуверенности и тревожности, они склонны к недостаточным волевым усилиям в достижении поставленных целей [41, с. 20].

Таким образом, рассмотрев возрастно-психологические особенности проявления личностной беспомощности у старших подростков, особенно важно подчеркнуть, что разделение структуры феномена личностной беспомощности, и рассмотрение каждого составляющего ее компонента («дефицита») отдельно, носит исключительно теоретически-условный

характер, и по нашему мнению, служит скорее некой абстрактной моделью, позволяющей осуществить более детальное исследование целостного психического образования – личностной беспомощности.

1.3 Модель коррекции личностной беспомощности у старших подростков

Моделирование в психологической науке является не только одним из средств отображения явлений и процессов реального мира, но и объективным практическим критерием проверки истинности и достоверности знаний. При этом под моделью понимается некая мысленно представляемая или материально выраженная система, которая заменяет некоторую другую, находясь с ней в отношении сходства [Цит. по: 31]. Практически во всех науках построение и использование моделей является ключевым механизмом познания.

По мнению доктора психологических наук, профессора В.И. Долговой, построение модели связано с абстрагированием, в чем и заключается одна из функций модели, а сама модель выступает в качестве средства движения познания на двуедином диалектическом пути познания: от конкретной действительности к ее абстрактному отображению, от начальных, абстрактных образов к более конкретному и полному воспроизведению действительности в сознании [Цит. по: 20].

Для отражения большей наглядности нашего исследования и реализации его на более высоком методологическом уровне, представляется необходимым использовать системный подход к процессу целеполагания разработанный профессором В.И. Долговой и применить метод «Дерево целей», который является структурированной, построенной по принципу иерархии совокупностью целей программы, где выделены генеральная цель, а также подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней. Профессор В.И. Долгова уточняет, что метод планирования «Дерево целей» базируется на теории графов и представляет собой как траекторные цели, определяющие направление движения к стратегическим целям, так и точечные, которые определяют достижение тактических целей, которые характеризуют степень приближения к

заданным целям по выстроенной траектории [Цит. по: 20]. Процесс целеполагания является фундаментальным этапом построения модели коррекции личностной беспомощности у старших подростков.

Построение «Дерева целей» начинается с формулировки главной цели. На этапе целеполагания определяется структура и поэлементный состав модели коррекции личностной беспомощности у старших подростков. В основе проектирования «Дерева целей» находится принцип дедукции – от общего к частному. Каждую цель более высокого уровня можно представить как самостоятельную систему, включающую в себя цели более низкого уровня (подцели) в виде ее элементов с установлением полного состава подцелей. Графическое изображение «Дерева целей» нашего исследования представлено на рисунке 1.

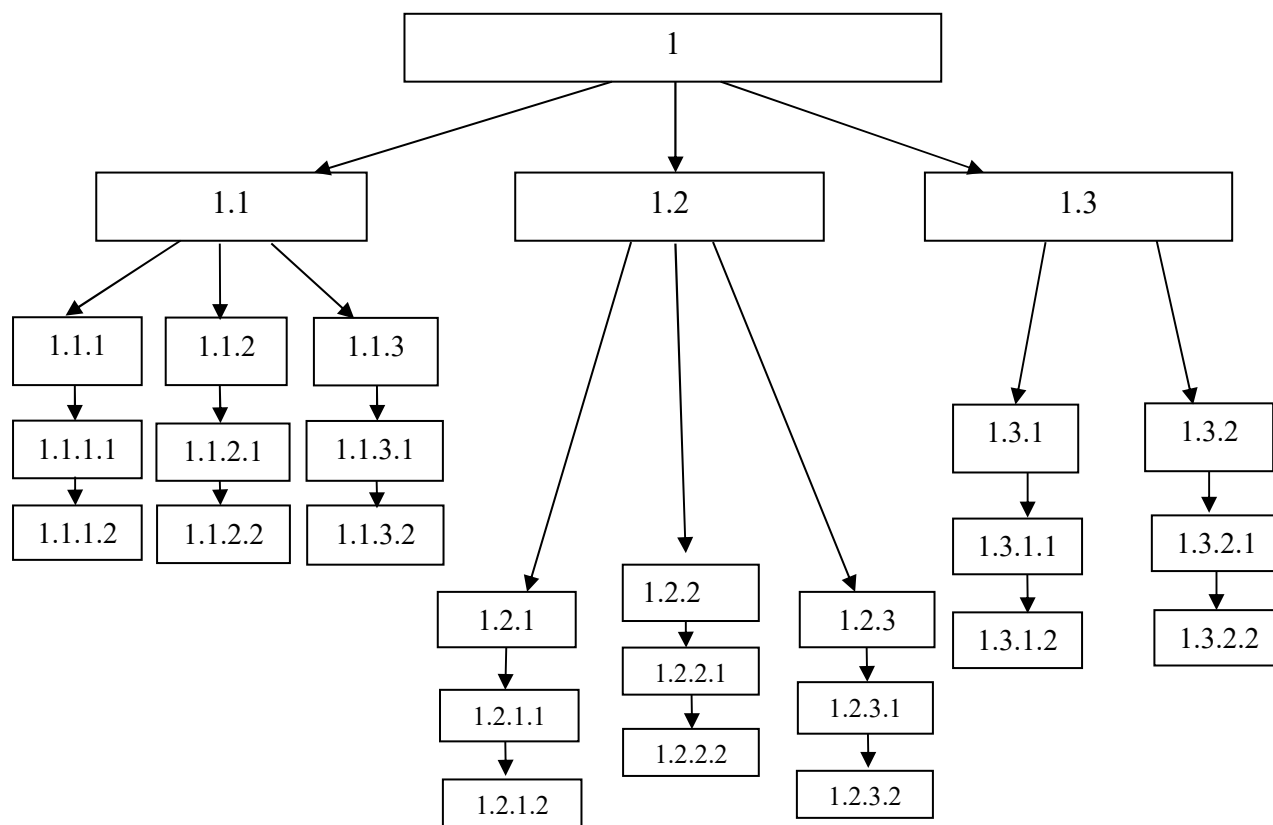


Рисунок 1 – «Дерево целей» коррекции личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования

Описание «Дерева целей»:

1. Генеральная цель – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы коррекции личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования.

1.1. Изучить феномен личностной беспомощности в психолого-педагогических исследованиях.

1.1.1. Изучить понятие «личностная беспомощность».

1.1.1.1. Ознакомиться со структурными компонентами («дефицитами») личностной беспомощности.

1.1.1.2. Рассмотреть средовую природу личностной беспомощности.

1.1.2. Исследовать особенности личностной беспомощности в старшем подростковом возрасте.

1.1.2.1. Охарактеризовать возрастно-психологические особенности старшего подросткового возраста.

1.1.2.2. Рассмотреть возрастно-психологические особенности компонентов личностной беспомощности в старшем подростковом возрасте.

1.1.3. Теоретически обосновать модель коррекции личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования.

1.1.3.1. Построить «Дерево целей» диссертационного исследования.

1.1.3.2. Составить модель коррекции личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования.

1.2. Организовать опытно-экспериментальное исследование коррекции личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования.

1.2.1. Разработать этапы опытно-экспериментального исследования и дать характеристику исследовательской деятельности на каждом этапе.

1.2.1.1. Определить базу исследования.

1.2.1.2. Сформировать выборку исследования и дать ей характеристику.

1.2.2. Определить методы проведения диссертационного исследования.

1.2.2.1. Определить методики проведения диссертационного исследования.

1.2.2.2. Соотнести выбранные диагностические методики со структурными компонентами («дефицитами») личностной беспомощности в старшем подростковом возрасте.

1.2.3. Провести первичную диагностику в контрольной и экспериментальной группе.

1.2.3.1. Проанализировать результаты констатирующего этапа исследования.

1.2.3.2. Описать полученные на констатирующем этапе исследования результаты.

1.3. Разработать программу коррекции личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования и реализовать опытно-экспериментальную работу по ее реализации.

1.3.1. Разработать программу коррекции личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования.

1.3.1.1. Организовать опытно-экспериментальную работу по реализации программы коррекции личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования.

1.3.1.2. Проанализировать результаты реализации программы.

1.3.2. Дать характеристику формирующего этапа исследовательской деятельности.

1.3.2.1. Проанализировать результаты повторной диагностики и сделать вывод об эффективности программы коррекции личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования.

1.3.2.2. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования в практику, а также рекомендации по коррекции личностной беспомощности у старших подростков для субъектов образовательного процесса.

На основании «Дерева целей», нами была разработана модель коррекции личностной беспомощности у старших подростков, представленная на рисунке 2.

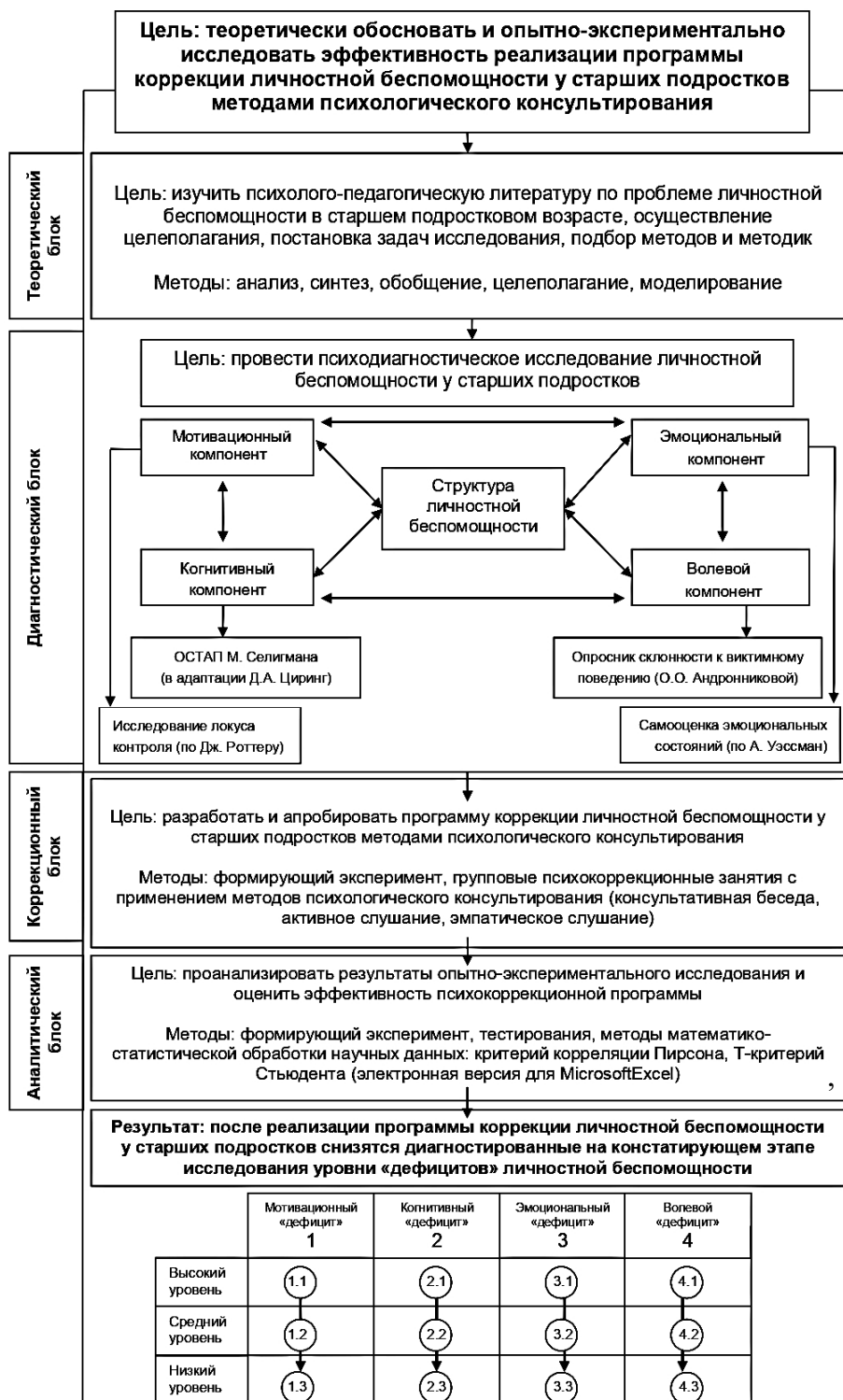


Рисунок 2 – Модель коррекции личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования

Разработка модели коррекции личностной беспомощности у старших подростков – сложный, многоступенчатый процесс, предусматривающий закономерной последовательности применения научной теории, ее определенных правил, а также опытных данных. На основании этого мы применили следующую логику построения модели:

1 этап – целеполагание;

2 этап – изучение источников теоретического материала;

3 этап – изучение материалов эмпирического исследования;

4 этап – создание модели коррекции личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования.

Генеральной целью нашей модели является теоретическое обоснование и опытно-экспериментальное исследование эффективности реализации программы коррекции личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования.

Теоретический блок модели включает в себя: этап целеполагания – постановка генеральной цели, обозначение методологических подходов, а также задач настоящего диссертационного исследования; этап содержательного анализа структуры личностной беспомощности в старшем подростковом возрасте. Целью блока является изучение феномена личностной беспомощности в психолого-педагогической литературе, его возрастно-психологических особенностей формирования и проявления в старшем подростковом возрасте, а также подбор психодиагностического инструментария, согласно теме исследования. Методы: анализ, синтез, обобщение, целеполагание, моделирование.

Диагностический блок целенаправлен на проведение психодиагностических мероприятий по исследованию личностной беспомощности у старших подростков. Методы: констатирующий эксперимент, тестирования по методикам «Исследование локуса контроля» по Дж. Роттеру; «Опросник стиля атрибуции подростков» М. Селигмана (в адаптации Д.А. Цириг); «Самооценка эмоциональных состояний» по

А. Уэссман, Д. Рикс; «Опросник склонности к виктимному поведению» по О.О. Андронниковой).

Коррекционный блок целенаправлен на разработку и апробацию программы коррекции личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования. Методы: формирующий эксперимент, групповые психокоррекционные занятия с применением методов психологического консультирования (консультативная беседа, активное слушание, эмпатическое слушание).

Аналитический блок целенаправлен на анализ результатов опытно-экспериментального исследования, а также оценку эффективности программы коррекции личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования. Методы: формирующий эксперимент, тестирования, методы математико-статистической обработки научных данных – критерий корреляции Пирсона, Т-критерий Стьюдента (электронная версия для Microsoft Excel).

На основе метода моделирования и целеполагания психолого-педагогических исследований, разработанного доктором психологических наук, профессором В.И. Долговой, дадим структурное описание качественным характеристикам изменений исследуемых нами компонентов («дефицитов») личностной беспомощности на каждом уровне в таблице 1.

Таблица 1 – Уровневое описание качественных характеристик исследуемых компонентов («дефицитов») личностной беспомощности

	Мотивационный «дефицит» 1	Когнитивный «дефицит» 2	Эмоциональный «дефицит» 3	Волевой «дефицит» 4
Высокий уровень	①.1 Пассивность, равнодушие, бездействие, отсутствие инициативы и заинтересованности, мотивация «избегания»	②.1 Пессимистический атрибутивный стиль, гиперболизация проблем, «черно-белое» мышление, «катастрофизация», неспособность	③.1 Робость, замкнутость, апатичность, стеснительность, низкая самооценка, депрессивность, низкий эмоциональный контроль, фрустрированность,	④.1 Безынициативность, нерешительность, отсутствие выдержки, низкая целеустремленность, неспособность доводить начатое до конца, склонность

		воспринимать проблему или трудность как решаемое жизненное событие, самообвинение, приписывание причинности происходящего во вне	склонность к чувству вины, высокая тревожность	пасовать перед трудностями, неспособность к проявлению настойчивости и приложению усилий
Средний уровень	①.2 Конформность, приспособленчество	②.2 Преобладание конвергентного мышления, сложности в отхождении от шаблона, образца, инструкции и т.п., нестабильность атрибутивного стиля	③.2 Эмоциональная лабильность, нестабильность самооценки, повышенная тревожность	④.2 Сложности в совладании с трудностями, если задача кажется не по силам – браться за нее, скорее всего, не станут, нуждаются в поддержке из вне, помощи, однако способны к преодолению
Низкий уровень	①.3 Инициативность, заинтересованность, мотивация «достижения», субъектность	②.3 Преобладание оптимистического стиля атрибуции, дивергентного мышления, креативности в принятии и генерировании идей, умение отходить от шаблона и образца	③.3 Адекватный эмоциональный самоконтроль, стабильный уровень самооценки, отсутствие сложностей в коммуникациях, способность выражения аутентичных чувств и эмоций в общении с окружающими	④.3 Способны осуществлять целеполагание и деятельность самостоятельно, готовы идти на риск, проявлять выдержку и организованность в преодолении различного рода препятствий для достижения поставленной цели, склонны доводить начатые дела до конца

В результате реализации программы коррекции личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования снизится диагностируемый на констатирующем этапе исследования уровень компонентов («дефицитов») личностной беспомощности.

Таким образом, нами было рассмотрено теоретическое обоснование модели коррекции личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования. Было установлено, что

организация коррекции личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования начинается с процесса целеполагания – построения «Дерева целей» предстоящей деятельности. На основе разработанного «Дерева целей», нами было реализован процесс моделирования.

Выводы по 1 главе

Изучив феномен личностной беспомощности в старшем подростковом возрасте, отметим, что личностная беспомощность является целостной устойчивой характеристикой личности, представляющая собой единство личностных особенностей в сочетании с пессимистическим атрибутивным стилем, депрессивностью и тревожностью, а также определенными поведенческими особенностями (пассивность, равнодушие, отсутствие социальных интересов). В структуру личностной беспомощности входят следующие компоненты («дефициты»): мотивационный, когнитивный, эмоциональный и волевой. Средовая природа личностной беспомощности преимущественно имеет социально-обусловленный характер, и вместе с тем, не исключается существование некоторых генетически обусловленные факторов, которые могут являться предпосылкой к формированию личностной беспомощности. Старший подростковый возраст является наиболее критическим (сензитивным) для формирования и закрепления беспомощности, как в ситуативной форме проявления, так и в форме устойчивой личностной характеристики. Проанализировав психолого-педагогическую литературу, а также осуществив процесс целеполагания, нами был разработан «Дерево целей» настоящего исследования. На основании «Дерева целей», нами был реализован процесс. Модель нашего исследования будет представлена такими блоками, как теоретический (целевой), диагностический, практический и аналитический.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ЛИЧНОСТНОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Исследование личностной беспомощности у старших подростков было проведено в три этапа:

1. Поисково-подготовительный: на данном этапе нами были определены цель, объект, предмет, гипотеза настоящего исследования, а также изучена психолого-педагогическая литература по проблеме личностной беспомощности. Было установлено, что проблема личностной беспомощности у старших подростков является актуальной. Реализована подборка психодиагностических методик с учетом возрастных характеристик испытуемых и темы нашего исследования. Выполнено построение «Дерева целей» и осуществлено моделирование.

2. Опытно-экспериментальный: реализация констатирующего эксперимента с последующей обработкой результатов исследования. Была проведена психодиагностическая работа с использованием четырех методик, направленных на исследование личностной беспомощности у старших подростков. В последующем проводилась разработка и реализация программы психолого-педагогической коррекции.

3. Контрольно-обобщающий: проведение повторной диагностики, качественный и количественный анализ, а также обобщение полученных результатов, формулировка выводов, проверка верности выдвинутых нами гипотез, составление рекомендаций.

Для реализации поставленных задач исследования нами использовались следующие методы:

1. Теоретические – анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования,

целесообразное, моделирование. Кратко охарактеризуем использованные нами теоретические методы исследования.

Анализ психолого-педагогической литературы – это метод исследования позволяющий выявить хорошо изученные, спорные, устаревшие и еще не решенные проблемы, стороны объекта исследования. По мнению М.В. Циулиной, анализ литературы включает в себя составление библиографии перечня источников, отобранных для исследования в связи с изучаемой проблемой, реферирование, сжатое переложение основного содержания, а также выделение главных идей и положений работы [Цит. по: 59].

Синтез, являясь по своему содержанию антиподом анализа, понимается как соединение элементов, свойств изучаемого объекта в единое целое. Синтез, согласно трактовке «Большого психологического словаря» Б.Г. Мещерякова и В.П. Зинченко, является одной из основных мыслительных операций ведущей к целостному восприятию изучаемого [Цит. по: 4].

Обобщение – выделение и фиксация каких-либо относительно устойчивых свойств, принадлежащих исследуемому объекту познания, а также, последующая формулировка вывода, который распространяется на каждый отдельный предмет данного класса. Иными словами, переход от единичного к общему, от несколько частного к более общему [Цит. по: 32]. В процессе анализа, синтеза и обобщения нами были подведены результаты опытно-экспериментальной работы, оценена ее эффективность.

Целесообразное – это процесс, который реализуется в настоящем времени, но направлен в будущее. Целесообразное представляет собой образ желаемого результата, который осознается и используется в процессе исследования как основной ориентир для управления своей научной деятельностью [Цит. по: 44].

Моделирование в психологической науке представлено в двух пониманиях: моделирование психических объектов и психологическое

моделирование. Первое предполагает разработку модели предмета изучения по признакам психических процессов, свойств, образований и состояний личности. Второе предполагает представление технологии исследования психического объекта. Как отмечают И.Н. Носс и М.Е. Ковалева, моделирование представляет собой всеобщий метод психологического исследования, реализующийся в психологии поэтапно и помогающий структурировать познавательный процесс, обеспечивая его адекватный и убедительный результат [38, с. 357].

2. Эмпирические – констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирования с использованием стандартизированных методик. Кратко охарактеризуем использованные нами эмпирические методы исследования.

Эксперимент – это обоснованный комплекс методов исследования, который обеспечивает научно-объективную и доказательную проверку правильности выдвинутой гипотезы. В психолого-педагогических исследованиях эксперимент является одним из основных методов научного познания, направленный на выявление изменений в поведении человека путем систематического манипулирования факторами, определяющими это поведение.

Констатирующий эксперимент – это эксперимент, устанавливающий наличие какого-либо неопровержимого факта или явления. Эксперимент трактуется констатирующим, если исследователь определяет для себя задачу выявления наличного состояния и уровня сформированности некоторого свойства или изучаемого параметра. Иначе говоря, определяется актуальный уровень развития изучаемого свойства у испытуемого или группы испытуемых. Главная цель – зафиксировать реалии, которые в дальнейшем станут исходными данными для формирующего эксперимента, где перед исследователем, как правило, ставится цель создания и проверки эффективности новых методов, которые могут влиять на изучаемые свойства [Цит. по: 14].

Формирующий эксперимент – это специфический исключительно для психологической науки вид эксперимента, в котором активное воздействие экспериментальной ситуации (условий) на испытуемого (испытуемых), должно способствовать его психическому развитию и (или) коррекции, формированию тех или иных личностных свойств, особенностей и их проявлений.

Тестирование – метод психологической диагностики, применяющий стандартизированные вопросы и задачи (тесты), имеющие определенную шкалу значений. Используется для изучения, выявления, оценки состояний, особенностей, характеристик конкретного человека, группы людей, той или иной психической функции и т.д. Результат выполнения теста оценивается в количественных показателях (баллах) [Цит. по: 45].

Дадим краткое описание использованных нами в процессе эмпирического исследования психодиагностических методик:

1. Методика «Исследования локуса контроля» по Дж. Роттеру, примененная в нашем исследовании в качестве оценки мотивационного «дефицита» личностной беспомощности у старших подростков. Автор одноименной методики Дж. Роттер считал, что рассмотрение мотивации достижения осуществляется через призму локуса контроля. Кроме того, согласно теории самодетерминации, внутренняя мотивация базируется на врожденных потребностях, таких как: автономия (интернальный локус контроля), компетентность (оптимальная трудность задач, позитивная обратная связь) и связанность с другими людьми (надежность привязанностей).

Цель: методика предназначена для выявления локуса контроля поведения (интернальности-экстернальности).

Порядок работы: методика представляет собой 29 парных высказываний, респонденту перелагается решить, с каким из них он согласен в большей степени.

Материалы: на каждого испытуемого приготовлены индивидуальные бланки с тестовой методикой в которых дополнительно прописана инструкция выполнения работы.

Диагностируемые показатели: интернальный локус контроля, экстернальный локус контроля.

2. «Опросник стиля атрибуции подростков» М. Селигмана (в адаптации Д.А. Циринг), позволил оценить вклад когнитивного «дефицита» в структуру личностной беспомощности старших подростков. М. Селигман, автор термина «атрибутивный стиль», а также создатель оригинального англоязычного варианта настоящей психодиагностической методики считал, что стиль мышления (атрибутивный стиль) – это способ объяснения человеком самому себе причин происходящих с ним неудач или успехов. Именно через стиль атрибуции на когнитивном уровне «просеивается» опыт беспомощности. В случае оптимистичной атрибуции – значение этого опыта преуменьшается, в случае пессимистической – преувеличивается.

Цель: опросник предназначен для выявления доминирующего стиля атрибуции у подростков.

Порядок работы: опросник представляет из себя краткое описание 48 жизненных ситуаций, часто происходящих в подростковом возрасте, для каждой из которых предложены два варианта объяснения того, почему произошло то или иное событие. Респонденту нужно выбрать тот вариант интерпретации произошедшей ситуации, который ближе к тому, что бы он думал в подобной ситуации, если бы это случилось непосредственно с ним.

Материалы: на каждого испытуемого приготовлены индивидуальные бланки с тестовой методикой в которых дополнительно прописана инструкция выполнения работы.

Диагностируемые показатели: оптимистический атрибутивный стиль; пессимистический атрибутивный стиль.

3. Методика «Самооценка эмоциональных состояний» по А. Уэссман, Д. Рикс), шкала «Уверенность в себе – чувство беспомощности». С помощью методики нами оценивался эмоциональный «дефицит» личностной беспомощности в старшем подростковом возрасте. Шкала «Уверенность в себе – чувство беспомощности» отражает актуальное эмоциональное состояние респондентов, оценивая уровень уверенности, или напротив – чувство собственной беспомощности на момент тестирования.

Цель: методика применяется для самооценки эмоциональных состояний и степени бодрствования, а также при необходимости выявления изменений эмоционального состояния человека на протяжении определенного периода времени.

Порядок работы: тест представляет собой 10 утверждений (соответствующих избранной нами шкале «Уверенность в себе – чувство беспомощности»), респонденту предлагается выбрать одно утверждение, соответствующее его состоянию непосредственно в данный момент времени.

Материалы: на каждого испытуемого приготовлены индивидуальные бланки с тестовой методикой, в которых дополнительно прописана инструкция выполнения работы.

Диагностируемые показатели: уверенность в себе; чувство беспомощности.

4. Тест-опросник «Исследование склонности к виктимному поведению» по О.О. Андронниковой, шкала «Склонность к зависимому и беспомощному поведению». Данная методика рассматривается нами в контексте волевого «дефицита» личностной беспомощности у старших подростков. Шкала «Склонность к зависимому и беспомощному поведению» позволяет оценить, насколько респонденты самостоятельны в своей деятельности и суждениях в независимости от обстоятельств, а также их способность к преодолению различного рода трудностей.

Цель: методика предназначена для измерения предрасположенности подростков к реализации различных форм виктимного поведения.

Порядок работы: опросник представляет собой 19 утверждений (соответствующих избранной нами шкале – «Склонность к зависимому и беспомощному поведению»), респонденту необходимо выразить свое согласие или не согласие с каждым утверждением в графе для свободного ответа.

Материалы: на каждого испытуемого приготовлены индивидуальные бланки с тестовой методикой, в которых дополнительно прописана инструкция выполнения работы.

Диагностируемые показатели: независимость, самостоятельность, высокий уровень субъектности; виктимность, беспомощность, конформность.

Все вышеперечисленные психодиагностические методики представлены в приложении 1 настоящего диссертационного исследования.

3. Математико-статистические методы обработки научных данных – критерий корреляции Пирсона, Т-критерий Стьюдента (электронная версия для MicrosoftExcel).

Методы математико-статистической обработки научных данных – это приемы и способы количественных расчетов, на основании которых, показатели, полученные в ходе экспериментального исследования, можно обобщать, приводить в систему, определять скрытые закономерности. На основании результатов математико-статистической обработки научных данных можно описать психологическую модель, некое условное описание наблюдаемого объекта, проанализировать причинно-следственные связи, чтобы в дальнейшем реализовать научное прогнозирование, а также выработать механизмы воздействия на модель в целях коррекции будущего результата [Цит. по: 9].

Критерий корреляции Пирсона – самый популярный метод параметрической статистики, используемый в психолого-педагогических исследованиях для обработки эмпирических данных и установления закономерностей между изучаемыми явлениями, позволяет определить наличие или отсутствие линейной связи между двумя количественными показателями, описывается буквой r и показывает прямолинейную связь между переменными. Он принимает значение от -1 до 1 . Чем ближе значение к 1 , тем выше положительная корреляция между показателями. Если наоборот, ближе к -1 – корреляция отрицательная. А близкое к 0 значение, включая сам ноль, говорит, что корреляции нет.

T-критерий Стьюдента – это статистический метод, используемый для выявления наличествующей разницы между средними значениями двух выборок. Относится к классу методов статистической проверки гипотез (статистических критериев), основанных на распределении Стьюдента. Наиболее частые случаи применения t-критерия связаны с проверкой равенства средних значений в двух выборках, как связанных, так и несвязанных.

Условия применения статистического критерия Стьюдента: – сравниваемые выборки должны происходить из нормально распределенных совокупностей; дисперсии сравниваемых генеральных совокупностей должны быть равны.

Таким образом, нами определены и охарактеризованы этапы исследования: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий; выбраны и описаны методы исследования: теоретические, эмпирические, а также методы математико-статистической обработки научных данных – критерий корреляции Пирсона, t- критерий Стьюдента; подобраны методики исследования: «Исследование локуса контроля» по Дж. Роттеру; «Опросник стиля атрибуции подростков» М. Селигмана (в адаптации Д.А. Циринг); «Опросник стиля атрибуции подростков» М. Селигмана (в адаптации Д.А. Циринг); «Исследование

склонности к виктимному поведению» по О.О. Андронниковой, шкала «Склонность к зависимому и беспомощному поведению».

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Выборку настоящего исследования представляют 80 человек – обучающиеся параллели 9 классов Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №8 г. Челябинска», из них:

- обучающиеся 9 «А» класса – 22 человека (12 девушек, 10 юношей);
- обучающиеся 9 «Б» класса – 21 человек (9 девушек, 12 юношей);
- обучающиеся 9 «В» класса – 24 человека (13 девушек, 11 юношей);
- обучающиеся 9 «Г» класса – 13 человек (4 девушек, 9 юношей).

Ученики 9 «А», «Б» и «В» классов – обучающиеся классических общеобразовательных классов, успеваемость подростков средняя: среди трёх классов (67 учеников) есть 1 отличник, 2 потенциальных отличника, 26 человек «хорошистов», 27 человек – «троечников» и 14 человек неуспевающих более чем по 3 предметам. Ученики 9 «Г» класса – обучающиеся коррекционного класса, среди них: 11 человек – дети со сложностями в усвоении образовательной программы, склонные к проявлению девиантного и делинквентного поведения (3 из них являются детьми-сиротами воспитывающимися в детском доме, 2 из них состоят на учёте в ОПДН); 2 человека – дети с задержкой психического развития. Успеваемость 9 «Г» класса низкая, из 13 человек: 2 ученика «хорошисты», 5 – «троечники», а также 6 человек неуспевающие более чем по 3 предметам.

Психологический климат в 9 «А» и 9 «В» классах комфортный, подростки активно взаимодействуют между собой, проявляя уважительное отношение друг к другу. Обучающиеся вышеуказанных классов имеют общие интересы – многие заняты в спортивных секциях и кружках дополнительного образования. В 9 «Б» и 9 «Г» классах наблюдается разрозненность коллектива: классы разделены на микрогруппы, межличностное общение конфликтное, присутствует буллинг, моббинг.

С целью исследования мотивационного «дефицита» в структуре личностной беспомощности у старших подростков, мы провели психологическую диагностику «Исследование локуса контроля» по методике Дж. Роттера. Результаты представлены в приложении 2 (таблица №1) и на рисунке 1.

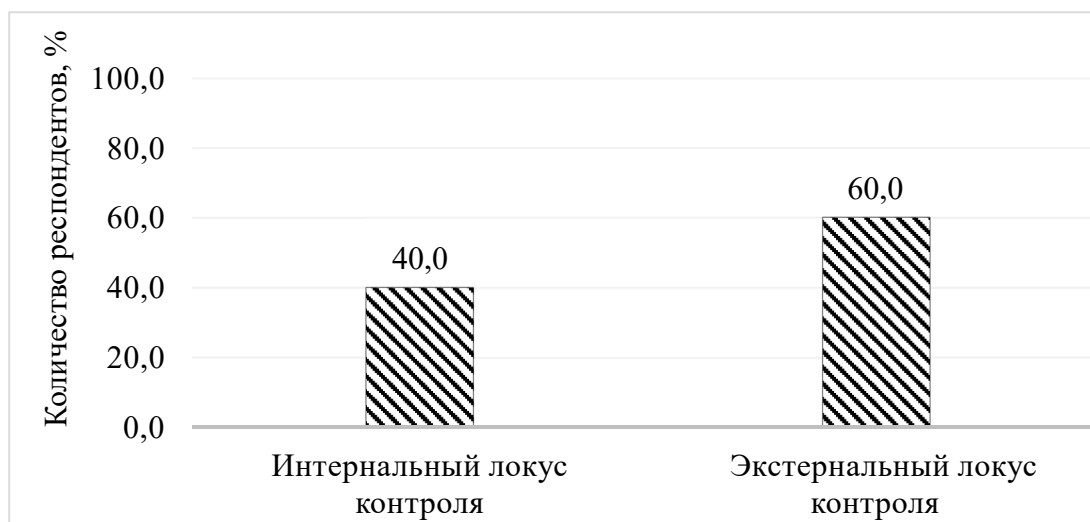


Рисунок 1 – Результаты исследования мотивационного «дефицита» личностной беспомощности у старших подростков (методика «Исследование локуса контроля по Дж. Роттеру»)

Интернальный локус контроля выявлен у 40% выборки (32 респондента). Индивиды с внутренним локусом контроля характеризуются уравновешенностью, склонностью к самоанализу, знанием своих положительных и отрицательных черт, настойчивым стремлением достичь поставленных целей. Интерналы верят, что способны влиять на ситуацию и изменять ее в своих интересах. Подростки с таким типом личности принимают ответственность за свою жизнь и за все решения, как удачные, так и ошибочные. Благодаря такой личностной направленности, сохраняется внутренняя целостность и эмоциональная стабильность подростка. Интернальным личностям свойственны высокая самооценка и уверенность в себе, они не сокрушаются и не переживают из-за ошибок.

Экстернальный локус контроля выявлен у 60% выборки (48 респондентов). Индивиды с внешним локусом контроля склонны к проявлению неуверенности в себе, тревожности, подозрительности к

окружающим, стремятся отложить дела на неопределенный срок. Экстерналы не верят в свои силы, как и в то, что они вообще могут на что-либо влиять в собственной жизни: даже свои достижения склонны приписывать любым удобным для объяснения внешним обстоятельствам. Подростки с внешним локусом контроля объясняют происходящие с ними события (как позитивные, так и негативные) исключительно с позиции «поиск причины вне себя, а в своем окружении».

Таким образом, в исследуемой нами выборке, преобладающее количество подростков – 60% респондентов (48 человек) имеют экстернальный локус контроля по результатам диагностики (методика «Исследование локуса контроля» по Дж. Роттеру).

С целью исследования когнитивного «дефицита» в структуре личностной беспомощности у старших подростков, нами была проведена психологическая диагностика по методике «Опросник стиля атрибуции подростков» М. Селигмана (в адаптации Д.А. Циринг). Результаты представлены в приложении 2 (таблица №2) и на рисунке 2.

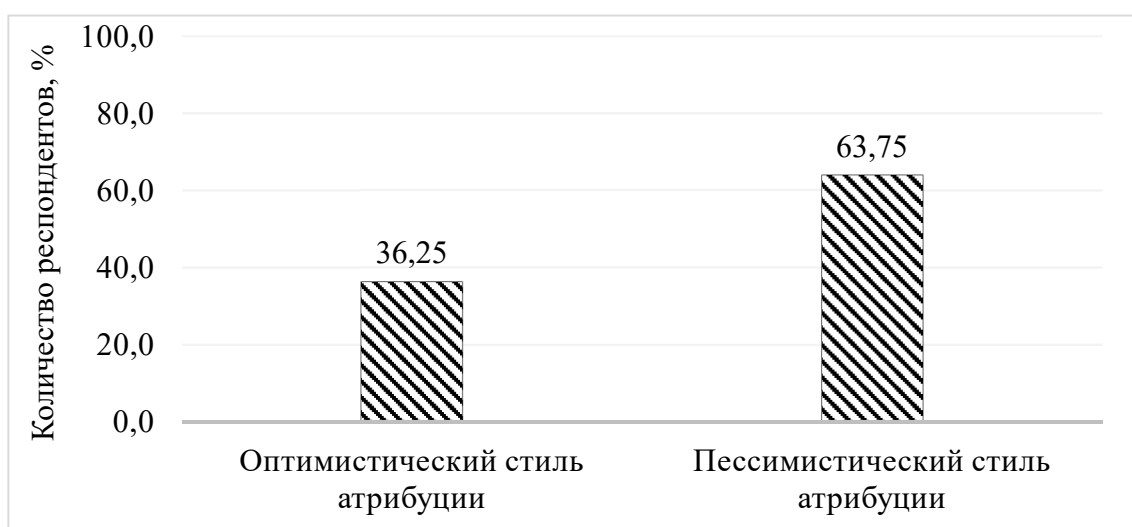


Рисунок 2 – Результаты исследования когнитивного «дефицита» личностной беспомощности у старших подростков (методика «Опросник стиля атрибуции подростков» М. Селигмана в адаптации Д.А. Циринг)

Оптимистический стиль атрибуции выявлен у 36,25% выборки (29 респондентов). Подростки с оптимистическим атрибутивным стилем

склонны трактовать происходящие с ними позитивные события как постоянно происходящие, имеющие тенденцию к генерализации на все сферы их жизнедеятельности, случающиеся исключительно благодаря их собственным стараниям и приложенным усилиям. Негативным же событиям оптимисты приписывают локализованность (отдельная сфера жизни) и исключительность (крайняя редкость произошедшего события).

Пессимистический стиль атрибуции выявлен у 63,75% выборки (51 респондент). Подростки с пессимистическим атрибутивным стилем склонны объяснять происходящие с ними позитивные события как крайне редкие и случающиеся в отдельной сфере жизнедеятельности, а причина этих событий не что иное, как случайное стечение обстоятельств, удача, и прочие внешние не зависящие от них самих причины. Напротив, негативным событиям пессимистические подростки дают определение как постоянным, имеющим тенденцию к генерализации аналогичных событий на все сферы их детальности, а причина данных событий по мнению подростка – он сам.

Таким образом, в исследуемой нами выборке, преобладающее количество подростков – 63,75% респондентов (51 человек) имеют пессимистический стиль атрибуции по результатам диагностики (методика «Опросник стиля атрибуции подростков» М. Селигмана в адаптации Д.А. Циринг).

Сцелью диагностики актуального эмоционального состояния респондентов, относительно интересующего нас показателя – чувства беспомощности, нами было проведено психодиагностическое исследование с помощью методики самооценки эмоциональных состояний (А. Уэссман, Д. Рикс), используя шкалу «Уверенность в себе – чувство беспомощности». Результаты представлены в приложении 2 (таблица №3), а также на рисунке 3.

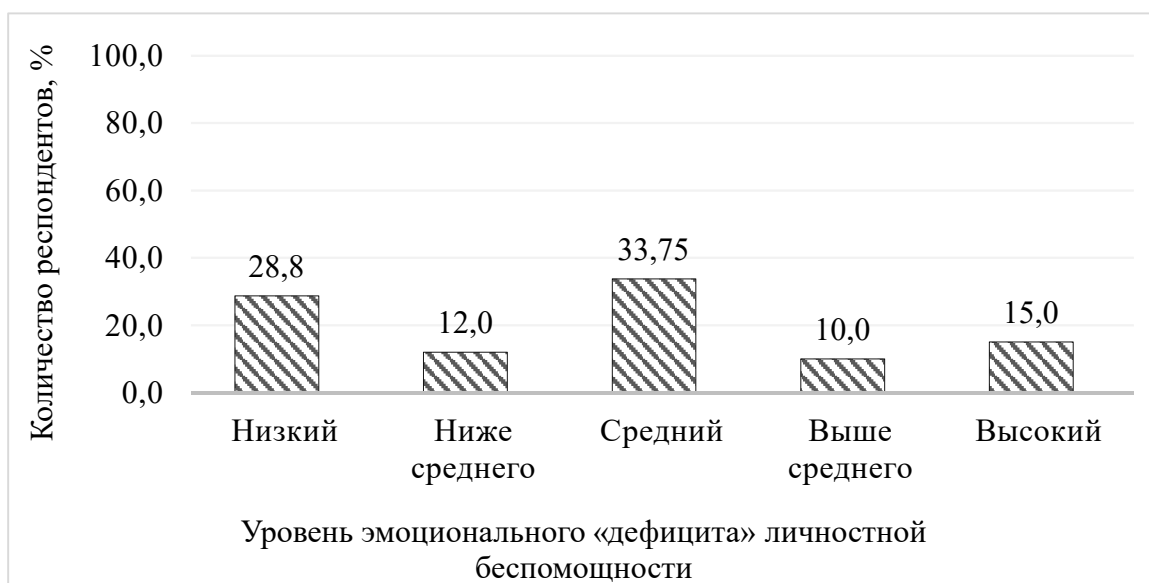


Рисунок 3 – Результаты исследования эмоционального «дефицита» личностной беспомощности у старших подростков (методика «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман, Д. Рикс; шкала «Уверенность в себе – чувство беспомощности»)

Высокий уровень, выявленный у 15% выборки (12 респондентов), характеризуется актуально наличествующем у подростков довлеющего чувства беспомощности, отсутствия веры в себя, крайнее слабование (необходима психолого-педагогическая коррекция).

Повышенный уровень, выявленный у 10% выборки (8 респондентов), характеризуется наличием у подростков склонности к проявлению чувства беспомощности, недостаточной уверенностью в себе, а также слабой волевой выдержкой (нуждается в психолого-педагогической коррекции).

Средний уровень, выявленный у 33,75% выборки (27 респондентов), характеризуется отсутствием явной склонности к преобладанию одного из диагностируемых полюсов – уверенности в себе или чувства беспомощности.

Уровень, обозначенный нами, как ниже среднего составил 12,0% (10 респондентов), а низкий уровень выявлен у 28,8% выборки (23 респондента), для данных подростков характерно следующее описание эмоциональных состояний: боец, закаленный, решительный, упорный, целеустремленный, работоспособный, сильный, волевой, твердый,

бесстрашный, отважный, самостоятельный. Иными словами, уверенный в себе подросток, характеризующийся высоким уровнем субъектности.

Таким образом, в исследуемой нами выборке, преобладающее количество подростков – 33,75% респондентов (27 человек) имеют средний уровень уверенности в себе по эмоциональной шкале «Уверенность в себе – чувство беспомощности» (методика «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман, Д. Рикс).

С целью изучения склонности подростков к проявлению зависимого и беспомощного поведения, мы провели исследование по методике «Исследование склонности к виктимному поведению» О.О. Андронниковой, используя соответствующую шкалу – «Склонность к зависимому и беспомощному поведению». Результаты исследования представлены в приложении 2 (таблица №4) и на рисунке 4.

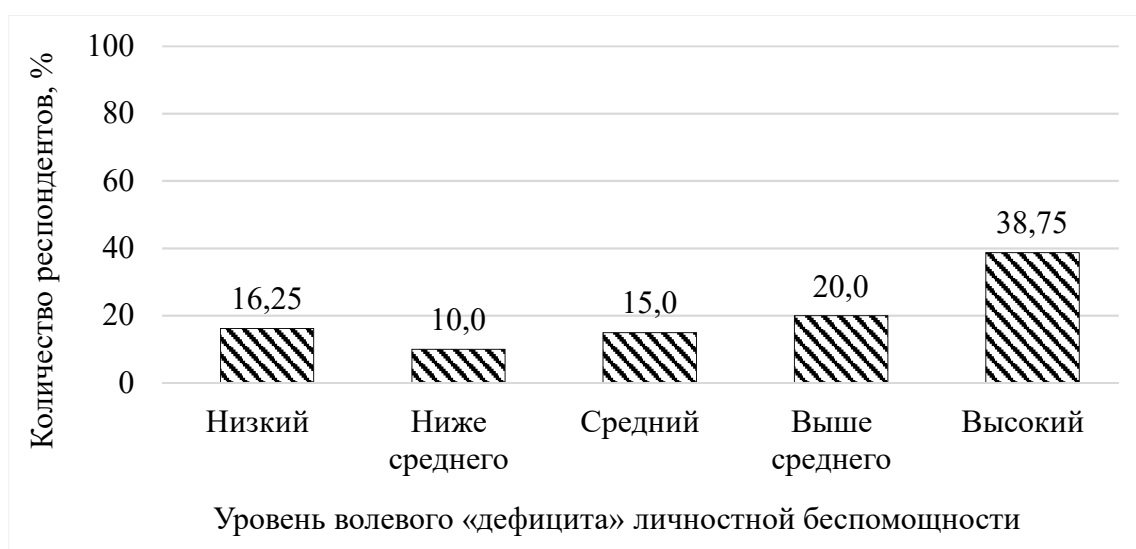


Рисунок 4 – Результаты исследования волевого «дефицита» личностной беспомощности у старших подростков (методика «Исследование склонности к виктимному поведению» по О.О. Андронниковой; шкала «Склонность к зависимому и беспомощному поведению»)

Высокий уровень, выявленный у 38,75% выборки (31 респондент), характеризуется доминирующей тенденцией к зависимому и беспомощному поведению, проявляющемуся в отсутствии способности подростков принимать самостоятельные решения, брать ответственность за собственную жизнь, а также преодолевать различного рода трудности.

Такие подростки очень внушаемы и конформны. Помимо прочего, для подростков данной группы характерно «слияние» либо с компанией, где нет необходимости проявлять инициативу, так как решения диктуются лидером, либо «слияние» со своими родителями, принимая позицию ребенка, за которого необходимо принимать решения и нести всецелую ответственность за их последствия (необходима психолого-педагогическая коррекция).

Повышенный уровень, выявленный у 20% выборки (16 респондентов), характеризуется наличием у подростков склонности к проявлению зависимого и беспомощного поведения (нуждается в психолого-педагогической коррекции).

Средний уровень, выявленный у 15% выборки (12 респондентов), характеризуется отсутствием явной склонности к проявлению зависимого и беспомощного поведения.

Низкий уровень проявления зависимого и беспомощного поведения выявлен у 26,25% (21 респондент). Для данных подростков характерна независимость от окружающих в принятии решений, а также самостоятельность в их реализации. Подростки данной группы являются лидерами, способны вести за собой, преодолевать различного рода трудности, легко переходят от слов к делу, способны противостоять мнению толпы. Ранее в настоящей работе подобные личностные характеристики были определены нами, как свойства личностной организации индивида с высоким уровнем субъектности.

Таким образом, в исследуемой нами выборке, преобладающее количество подростков – 38,75% респондентов (31 человек) обладают доминирующей тенденцией к зависимому и беспомощному поведению (методика «Исследование склонности к виктимному поведению» по О.О. Андронниковой, шкала «Склонность к зависимому и беспомощному поведению»).

На основании результатов проведенного нами эмпирического исследования, с помощью математико-статистического метода обработки научных данных (коэффициент корреляции Пирсона), был проведен анализ корреляционной связи между структурными компонентами («дефицитами») личностной беспомощности в старшем подростковом возрасте. Наглядные результаты кратко представлены ниже в таблице №2, а также в приложении 2 (таблица2.6).

Таблица 2 – Корреляционные связи между структурными компонентами («дефицитами») личностной беспомощности у старших подростков

		Мотивационный «дефицит»	Когнитивный «дефицит»	Эмоциональный «дефицит»	Волевой «дефицит»
Мотивационный «дефицит»	Корреляция Пирсона	1	,510**	,275	,298
Когнитивный «дефицит»	Корреляция Пирсона	,510**	1	,535**	,432**
Эмоциональный «дефицит»	Корреляция Пирсона	,275	,535**	1	,318*
Волевой «дефицит»	Корреляция Пирсона	,298	,432**	,318*	1
** . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя)					
* . Корреляция значима на уровне 0.05 (двухсторонняя)					

Полученные в процессе эмпирического исследования данные свидетельствуют о наличии прямой корреляционной связи между всеми структурными компонентами («дефицитами») личностной беспомощности в старшем подростковом возрасте:

– на статистически значимом уровне корреляционной связи ($p \leq 0,05$) эмоциональный «дефицит» личностной беспомощности взаимосвязан с волевым «дефицитом»;

– на высоком уровне значимости корреляционной связи ($p \leq 0,01$) наблюдается взаимосвязь между когнитивным «дефицитом» личностной беспомощности и мотивационным, эмоциональным, волевым «дефицитами».

Опираясь на результаты, полученные в ходе математико-статистической обработки научных данных, нами установлено, что личностная беспомощность у старших подростков характеризуется взаимосвязанностью своих структурных компонентов с доминирующим преобладанием выраженности когнитивного «дефицита». Данное умозаключение основывается на наличествующей прямой преобладающей корреляционной связи между когнитивным «дефицитом» личностной беспомощности и мотивационным, эмоциональным и волевым «дефицитами». Полученные результаты подтверждают выдвинутую нами гипотезу настоящего исследования.

Таким образом, проанализировав результаты проведенных психодиагностических исследований, в рамках констатирующего эксперимента, нами установлена необходимость и целесообразность реализации разработанной нами программы коррекции личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования.

Вывод по главе 2

Исследование личностной беспомощности у старших подростков проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. В работе были использованы следующие методы: теоретические – анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы по теме исследования, а также целеполагание и моделирование; эмпирические – констатирующий эксперимент, тестирования с применением следующего психодиагностического инструментария: методика «Исследование локуса

контроля» по Дж. Роттеру (определение уровня мотивационного «дефицита» в структуре личностной беспомощности у старших подростков); опросник стиля атрибуции подростков М. Селигмана в адаптации Д.А. Циринг (определение уровня когнитивного «дефицита» в структуре личностной беспомощности у старших подростков); методика «Самооценка эмоциональных состояний» по А. Уэссман, Д. Рикс, шкала «Уверенность в себе – чувство беспомощности» (определение уровня эмоционального «дефицита» в структуре личностной беспомощности у старших подростков); тест-опросник «Исследование склонности к виктимному поведению» по О.О. Андронниковой, шкала «Склонность к зависимому и беспомощному поведению» (определение уровня волевого «дефицита» в структуре личностной беспомощности у старших подростков). Для математико-статистической обработки данных исследования нами были использованы критерий корреляции Пирсона и Т-критерий Стьюдента (электронная версия для MicrosoftExcel).

По результатам проведенных психодиагностических исследований, на основании вышеописанных методик, можно делать следующий вывод:

Мотивационный компонент («дефицит») личностной беспомощности в исследуемой выборке: преобладающее количество подростков – 60% респондентов (48 человек) имеют экстернальный локус контроля по результатам диагностики (методика «Исследование локуса контроля» по Дж. Роттеру).

Когнитивный компонент («дефицит») личностной беспомощности в исследуемой выборке: преобладающее количество подростков – 63,75% респондентов (51 человек) имеют пессимистический стиль атрибуции по результатам диагностики (методика «Опросник стиля атрибуции подростков» М. Селигмана в адаптации Д.А. Циринг).

Эмоциональный компонент («дефицит») личностной беспомощности в исследуемой выборке: преобладающее количество подростков – 33,75% респондентов (27 человек) имеют средний уровень эмоционального

«дефицита» по шкале «Уверенность в себе – чувство беспомощности» (методика «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман, Д. Рикс).

Волевой компонент («дефицит») личностной беспомощности в исследуемой выборке: 38,75% респондентов (31 человек) обладают доминирующей тенденцией к зависимому и беспомощному поведению (методика «Исследование склонности к виктимному поведению» по О.О. Андронниковой, шкала «Склонность к зависимому и беспомощному поведению»).

Опираясь на результаты эмпирического исследования, а также на данные, полученные при математико-статистической обработке научных данных, нами установлено, что личностная беспомощность у старших подростков характеризуется взаимосвязанностью своих структурных компонентов с доминирующим преобладанием выраженности когнитивного «дефицита». Эмпирически установлено наличие прямой преобладающей корреляционной связи между когнитивным «дефицитом» личностной беспомощности и мотивационным, эмоциональным и волевым «дефицитами» соответственно. Полученные результаты подтверждают выдвинутую нами гипотезу настоящего исследования.

Программа коррекции личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования будет направлена на снижение диагностированных на констатирующем этапе исследования уровней «дефицитов» (мотивационного, когнитивного, эмоционального и волевого), с преобладающей направленностью на доминирующий структурный компонент личностной беспомощности в старшем подростковом возрасте – когнитивный «дефицит».

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КОРРЕКЦИИ ЛИЧНОСТНОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ МЕТОДАМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

3.1 Программа коррекции личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования

Возникновение и обострение геополитических, санитарно-эпидемиологических, социально-экономических, и, как следствие, психологических трудностей – вызов, который бросает обществу современный мир. Чувство тревоги, страха и беспомощности перед лицом внезапных, неподконтрольных и неизбежных событий, как никогда ранее, становится актуальным состоянием современного, как российского, так и мирового общества.

Подростковый возраст, как известно, является особым этапом стремительного развития, накопления знаний и умений, характеризующийся становлением нравственности и открытием своего «Я», а также обретением новой социальной позиции со множеством возможностей и перспектив. В этом возрасте молодые люди регулярно подвергаются воздействию травмирующих и стрессовых ситуаций, и будучи не готовыми к конструктивному совладанию с ними, как правило, страдают от последствий. В особенности это подростки старшего возраста, на долю которых выпадает ответственное время принятия глобальных жизненных решений. Неуверенность в себе, неспособность принимать решения самостоятельно, замкнутость и робость, избегание неудач, неумение доводить начатое дело до конца, ригидность мышления, пассивность – всё это, взаимообуславливаясь с внешними и внутренними факторами, постепенно может способствовать формированию личностной беспомощности.

Автором настоящей диссертации ранее в проведенных

исследованиях уже упоминалось, что подростки, в силу своей психологической незрелости, являются наиболее уязвимыми «свидетелями» сложившейся на сегодняшний день обстановки в мировых реалиях, и поэтому требуют к себе особого внимания и поддержки со стороны [Цит. по: 17]. Тенденции повышения уровня тревожности в современном обществе, возникновение новых непредвиденных и внезапных травмирующих событий, отсутствие у подрастающего поколения конструктивного опыта совладания с происходящим – всё это увеличивает риск возникновения личностной беспомощности у тех, кто находится в «группе риска» по ее формированию. Поэтому сейчас, как никогда ранее, становится актуальным изучение способов коррекции такого психологического образования, как личностная беспомощность.

Таким образом, возникает противоречие между высоким уровнем разработанности и актуальности концепции личностной беспомощности в отечественной психологической науке и существующими на сегодняшний день потребностями психолого-педагогической практики. Данное противоречие послужило научным основанием для разработки и реализации программы коррекции личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования.

Практическая значимость настоящей программы заключается в том, что разработанные и предложенные нами психокоррекционные упражнения, стимульный материал, а также результаты исследования, могут быть использованы педагогами-психологами системы общеобразовательных учреждений в профессиональной деятельности по коррекции личностной беспомощности у старших подростков.

Научная новизна работы заключается в раздельном покомпонентном изучении структуры целостного психического образования – личностной беспомощности, что способствует выявлению доминирующего структурного компонента («дефицита») на исследуемом этапе онтогенеза личности, в результате чего возможно оказание более эффективных и

направленных коррекционных психолого-педагогических воздействий с опорой на учёт специфики преобладания доминирующего структурного компонента («дефицита») личностной беспомощности в старшем подростковом возрасте.

Практическая новизна работы заключается в разработке и реализации программы по психолого-педагогической коррекции старших подростков с личностной беспомощностью, содержащей календарно-тематическое планирование, а также поурочные планы-конспекты психокоррекционных занятий. Помимо этого, автором настоящей коррекционной программы была разработана и апробирована рабочая тетрадь «Личностная беспомощность у старших подростков: от проблем к решениям», которая использовалась в качестве индивидуального раздаточного стимульного материала в процессе психолого-педагогических коррекционных мероприятий.

Цель программы: коррекция личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования.

Задачи:

1. Способствовать формированию и проявлению инициативы, познавательной и деятельностной активности старших подростков (коррекция мотивационного компонента («дефицита») личностной беспомощности).

2. Содействовать формированию у старших подростков позитивного восприятия себя, а также объективной оценки собственных возможностей (коррекция когнитивного компонента («дефицита») личностной беспомощности).

3. Способствовать повышению эмоциональной устойчивости старших подростков, а также обучить конструктивным способам совладания с трудностями (коррекция эмоционального компонента («дефицита») личностной беспомощности).

4. Оказать содействие в формировании навыков целеполагания,

преодоления и выдержки у старших подростков (коррекция волевого компонента («дефицита») личностной беспомощности).

Научно-методические основания программы:

- концепция личностной беспомощности Д.А. Циринг [57];
- когнитивно-поведенческая терапия второй волны (концепция когнитивно-поведенческой терапии А. Бека, концепция рационально-эмотивной терапии А. Эллиса) [4; 5; 65];
- концепция схема-терапии Д. Янга [68].

Методы психологического консультирования, используемые в программе: консультативная беседа, активное слушание, эмпатическое слушание.

Кратко охарактеризуем использованные методы.

Методы психологического консультирования – это совокупность конкретных приёмов и способов оказания психологической помощи клиенту в процессе консультирования с целью повышения эффективности терапевтического воздействия и достижения целей консультирования [6, с. 97].

Консультативная беседа – это личностно-ориентированное общение, в котором осуществляется индивидуальная направленность на личностные особенности и проблемы консультируемого, устанавливается и поддерживается партнерский стиль взаимодействия (на равных), оказывается необходимая психологическая помощь в соответствии с потребностями, проблематикой и характером консультативной работы [7, с. 349].

Активное слушание – это процесс, в ходе которого психолог не просто воспринимает информацию от консультируемого собеседника, но и активно отражает понимание воспринимаемой информации. К приёмам активного слушания относятся такие техники, как: эхо-техника, уточнение, паузы, сообщение о восприятии, открытые и закрытые вопросы, развитие мысли, отражение чувств, резюмирование [25, с. 103].

Эмпатическое слушание – это такой вариант реагирования психолога, при котором его внимание сосредоточено в большей степени на отражении не того, о чем говорит собеседник (логика и содержание речи консультируемого), а того, как он говорит, т.е. какие чувства сопровождают его речь. Иными словами, это такое слушание, при котором психолог может понять, что в данный момент испытывает его собеседник, акцентируя внимание на чувствах, а не на содержании консультативной беседы [17, с. 292].

Сроки и этапы реализации программы: программа рассчитана на 3,5 месяца (15 недель) с условием проведения обязательной первичной (входной) и итоговой диагностики с целью оценки эффективности реализации психокоррекционной программы.

В рамках реализации программы выделяется несколько основных этапов:

1. Диагностический – в рамках данного направления осуществляется опытно-экспериментальное исследование наличия / отсутствия в исследуемой выборке диагностических критериев (показателей) личностной беспомощности (мотивационный, когнитивный, эмоциональный и волевой компоненты).

2. Методический – данный этап характеризуется созданием методического сопровождения всех психокоррекционных мероприятий (написание программы психолого-педагогической коррекции личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования, разработка календарно-тематического и поурочного планирования, а также разработка и создание авторской рабочей тетради в качестве индивидуального раздаточного стимульного материала к занятиям) с последующей подготовкой рекомендаций для родителей и педагогов по работе с подростками, которые находятся в «группе риска» по проявлению признаков личностной беспомощности.

3. Коррекционно-развивающий – в рамках данного этапа реализуется регулярное систематическое проведение психолого-педагогических коррекционных занятий со старшими подростками согласно календарно-тематическому планированию программы.

Организация занятий: в рамках коррекционной программы было запланировано и проведено 15 групповых занятий с периодичностью встреч 1 раз в неделю (3,5 месяца) и продолжительностью каждого занятия 90 минут. Все психокоррекционные занятия программы были построены по регламентированному алгоритму и состояли из вводной части (15 минут), основной части (60 минут) и заключительной части (15 минут).

Количество участников программы на формирующем этапе исследования составило 22 подростка в возрасте от 15 до 17 лет (2 группы по 11 человек соответственно).

В качестве методического материала выступают конспекты занятий на настоящей психокоррекционной программы, а также авторская рабочая тетрадь «Личностная беспомощность в подростковом возрасте: от проблем к решениям» В.Е. Дерзян, ЮУрГГПУ, факультет психологии, кафедра теоретической и прикладной психологии, Челябинск, 2024 г. с индивидуальными заданиями, разработанная в соответствии с календарно-тематическим планированием настоящей программы.

Материально-техническая оснащенность организации может быть представлена в виде учебной аудитории (класса), свободно вмещающего 12-15 человек, а также наличие соответствующего количества стульев. Также для проведения занятий необходимы такие материалы, как цветные карандаши и (или) фломастеры, шариковые ручки, канцелярские планшеты на каждого участника программы.

Автором настоящей диссертационной работы разработана полноценная программа коррекции личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования, содержащая такие разделы, как: пояснительная записка, включающая в себя

актуальность программы, ее целевую аудиторию, направление, термины и определения программы, научно-методические и правовые основы); содержание программы, отражающее в своих разделах сроки и этапы реализации программы, а также необходимые для этого ресурсы, тематическое планирование мероприятий программы, а также поурочные планы-конспекты каждого отдельного занятия.

Кроме того, в дополнение к психокоррекционной программе была разработана и апробирована авторская рабочая тетрадь – «Личностная беспомощность: от проблем к решениям. Рабочая тетрадь к программе коррекции личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования» В.Е. Дерзян, Челябинск, 2024 г. Данная авторская разработка стала неотъемлемым индивидуальным рабочим материалом для всех участников коррекционной программы, что подчеркивает не только новизну изучаемой области психолого-педагогических проблем теории и практики, но и новизну к подходу разработки и внедрения психолого-педагогического инструментария.

Для удобства и большей наглядности описанного нами ранее материала, а также, в целях реализации исследования на более высоком практико-ориентированном уровне, психокоррекционная программа «Коррекция личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования» в полном объеме представлена автором в приложении 3 к настоящему диссертационному исследованию.

Кроме того, к материалам прилагается наглядный демонстрационный образец авторской рабочей тетради, сопровождающей программу коррекции личностной беспомощности у старших подростков в форме индивидуального раздаточного стимульного материала.

Все упомянутые разработки являются взаимосвязанными неотъемлемыми составляющими проведенного нами исследования в рамках написания настоящей выпускной квалификационной работы.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После реализации программы коррекции личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования были проведены повторные психодиагностические мероприятия с применением аналогичного комплекса методик в контрольной и экспериментальной группе респондентов.

Результаты исследования мотивационного «дефицита» в структуре личностной беспомощности у старших подростков по методике «Исследование локуса контроля» Дж. Роттера после реализации программы представлены в приложении 4 (таблица №4.1) и на рисунке 5.

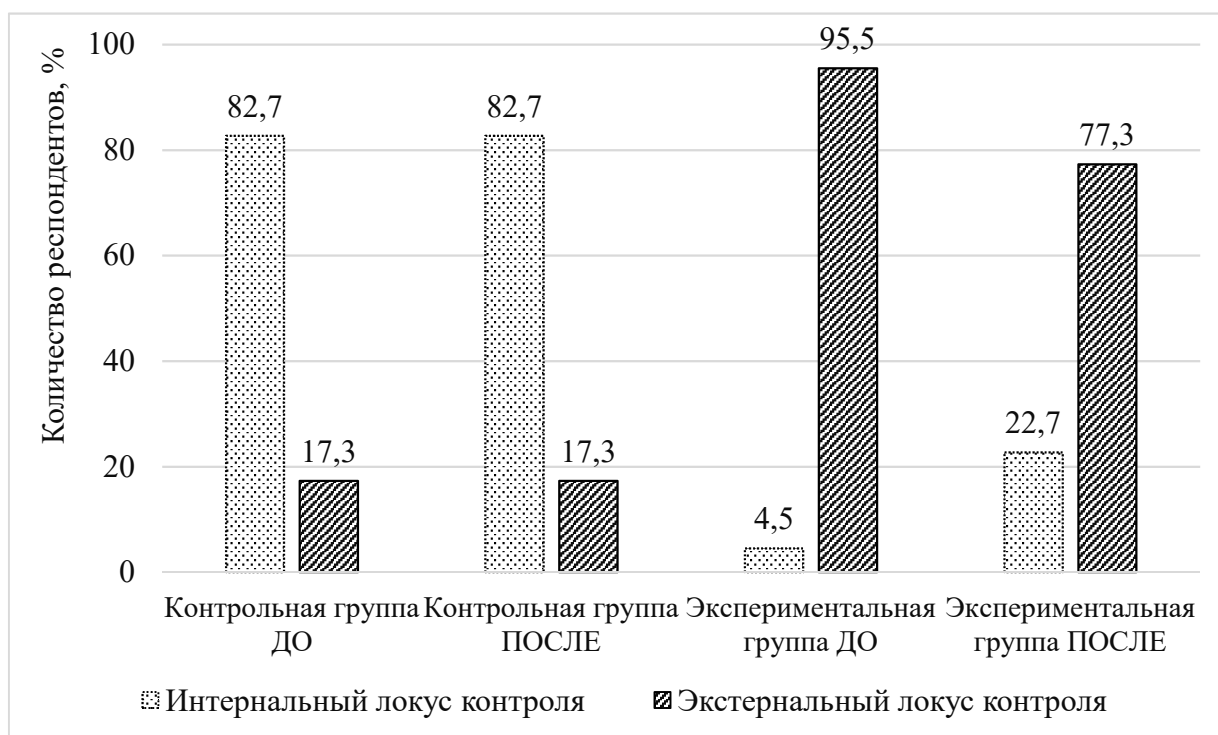


Рисунок 5 – Результаты исследования мотивационного «дефицита» личностной беспомощности у старших подростков (методика «Исследование локуса контроля по Дж. Роттеру») до и после реализации программы

По результатам, представленным на рисунке 5, можно сделать следующие выводы: направленность локуса контроля в контрольной группе (n=58) до и после проведения формирующего эксперимента не

изменилась – 82,7% (48 респондентов) имеют интернальный локус контроля, 17,3% (10 респондентов) – экстернальный.

Напротив, в экспериментальной группе (n=22), отслеживается положительная динамика относительно изменения экстернальной локализации контроля в пользу интернальной. Так, после реализации психокоррекционной программы наблюдается 22,7% (5 респондентов), имеющих интернальный локус контроля, в сравнении с показателем 4,5% (1 человек) до реализации программы.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в процессе реализации программы коррекции личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования, нами была достигнута поставленная цель – коррекция мотивационного «дефицита» личностной беспомощности у старших подростков.

Результаты исследования когнитивного «дефицита» в структуре личностной беспомощности у старших подростков по методике по методике «Опросник стиля атрибуции подростков» М. Селигмана (в адаптации Д.А. Циринг) представлены в приложении 4 (таблица №4.2) и на рисунке 6.

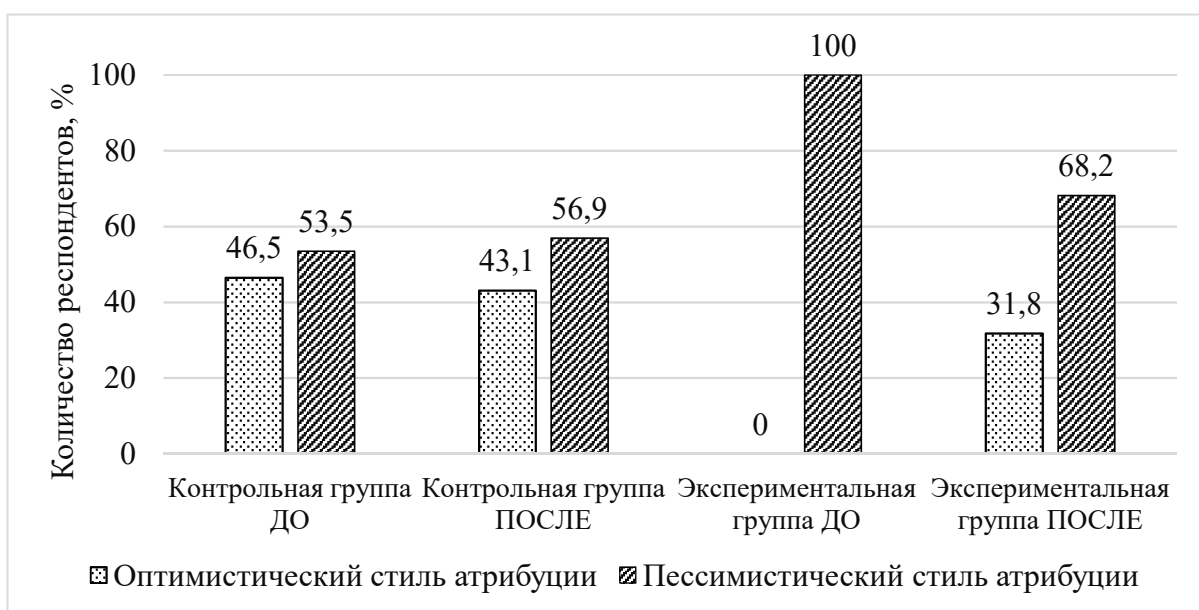


Рисунок 6 – Результаты исследования когнитивного «дефицита» личностной беспомощности у старших подростков (методика «Опросник стиля атрибуции подростков» М. Селигмана в адаптации Д.А. Циринг) до и после реализации программы

Результаты, представленные на рисунке 6, отражают следующие выводы: контрольная группа (n=58) до реализации программы коррекции личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования представляла собой 46,5% выборки (27 респондентов) с оптимистическим стилем атрибуции и 53,5% выборки (31 респондент) с пессимистическим стилем атрибуции. После реализации программы формирующего эксперимента в контрольной группе произошли следующие изменения: на 3,4% (2 респондента) в пользу пессимистического стиля атрибуции. Иными словами, наблюдается отрицательная динамика относительно когнитивного «дефицита» в структуре личностной беспомощности у старших подростков контрольной группы исследования.

Напротив, в экспериментальной группе (n=22), отслеживается положительная динамика относительно изменения пессимистического атрибутивного стиля в пользу оптимистического. Так, после реализации психокоррекционной программы наблюдается 31,8% (7 респондентов из 22), имеющих оптимистический стиль атрибуции, в сравнении с показателем 0% (0 человек) до реализации психокоррекционной программы.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в процессе реализации программы коррекции личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования, нами была достигнута поставленная цель – коррекция когнитивного «дефицита» личностной беспомощности у старших подростков.

Результаты исследования эмоционального «дефицита» в структуре личностной беспомощности у старших подростков по методике «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман, Д. Рикс; шкала «Уверенность в себе – чувство беспомощности» представлены в приложении 4 (таблица №4.3) и на рисунке 7.

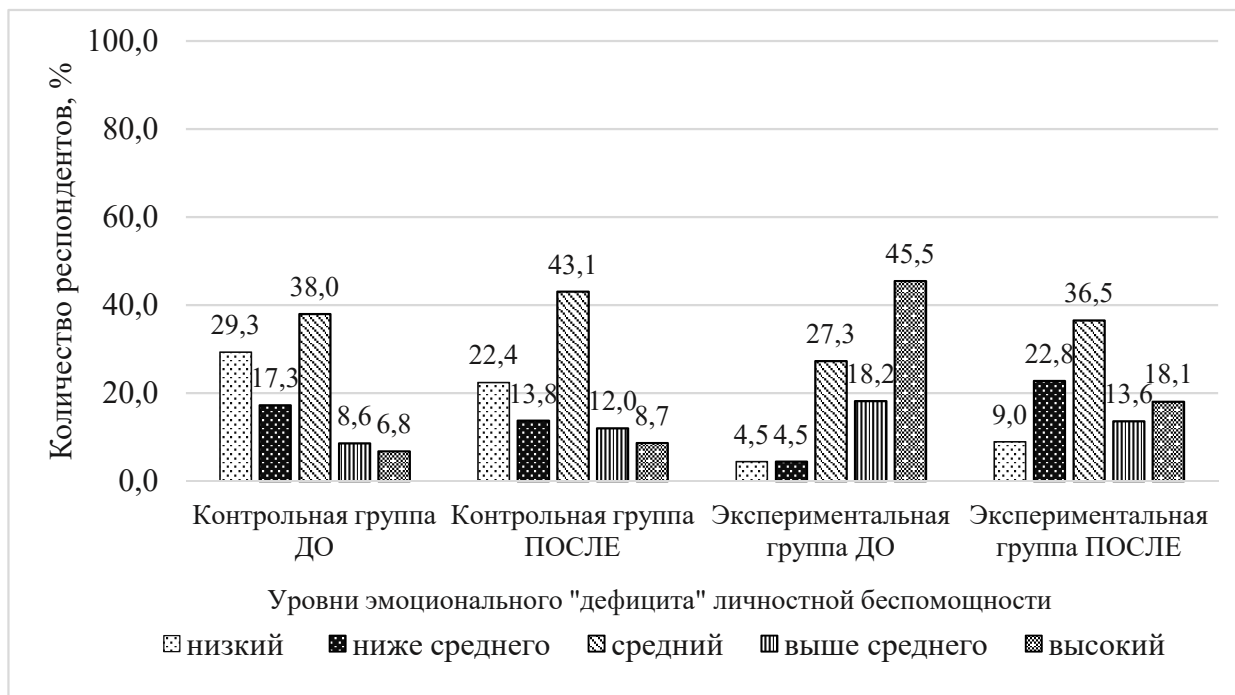


Рисунок 7 – Результаты исследования эмоционального «дефицита» личностной беспомощности у старших подростков (методика «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман, Д. Рикс; шкала «Уверенность в себе – чувство беспомощности») до и после реализации программы

Результаты, представленные на рисунке 7, отражаются в следующих выводах: контрольная группа (n=58) до реализации программы представляла собой 29,3% выборки (17 респондентов) с низким уровнем эмоционального «дефицита» личностной беспомощности; 17,3% выборки (10 респондентов) – с уровнем «ниже среднего»; 38,0% выборки (22 респондента) – представители «среднего уровня»; 8,6% выборки (5 респондентов) – с уровнем «выше среднего»; 6,8% выборки (4 респондента) – обладали «высоким» уровнем.

После реализации программы формирующего эксперимента, в контрольной группе произошли следующие изменения: «низкий» уровень эмоционального «дефицита» личностной беспомощности сократился на 6,9%; уровень «ниже среднего» сократился на 3,5%, следовательно, наблюдаются приросты «среднего» уровня эмоционального «дефицита» на 5,1%; уровня «выше среднего» на 3,4%; а также «высокого» уровня на 1,9%.

Иными словами, наблюдается отрицательная динамика относительно эмоционального «дефицита» личностной беспомощности у старших подростков контрольной группы исследования.

Напротив, в экспериментальной группе (n=22), наблюдается положительная динамика относительно изменения эмоционального «дефицита» личностной беспомощности. Так, после реализации психокоррекционной программы, отмечаются следующие изменения ранее диагностируемых уровней «дефицита»: «высокий» уровень, диагностированный у 33,75% выборки (10 респондентов) до реализации программы, был скорректирован до 18,1% (4 респондента); уровень «выше среднего», первоначально диагностированный у 18,2% выборки (4 респондента), был скорректирован до 13,6% выборки (3 респондента); «средний» уровень эмоционального «дефицита», изначально выявленный у 27,3% выборки (6 респондентов), после формирующего этапа исследования составил 36,5% (8 респондентов); уровни «ниже среднего» и «низкий» до психокоррекционных воздействий составляли по 4,5% выборки каждый (по 1 респонденту), а после реализации программы коррекции личностной беспомощности у старших подростков – уровень «ниже среднего» составил 22,8% выборки (5 респондентов); «низкий» уровень – 9,0% выборки (2 респондента)

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в процессе реализации программы коррекции личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования, нами была достигнута поставленная цель – коррекция эмоционального «дефицита» личностной беспомощности у старших подростков.

Результаты исследования волевого «дефицита» в структуре личностной беспомощности у старших подростков по методике «Исследование склонности к виктимному поведению» О.О. Андронниковой (шкала «Склонность к зависимому и беспомощному поведению») представлены в приложении 4 (таблица №4.4) и на рисунке 8.

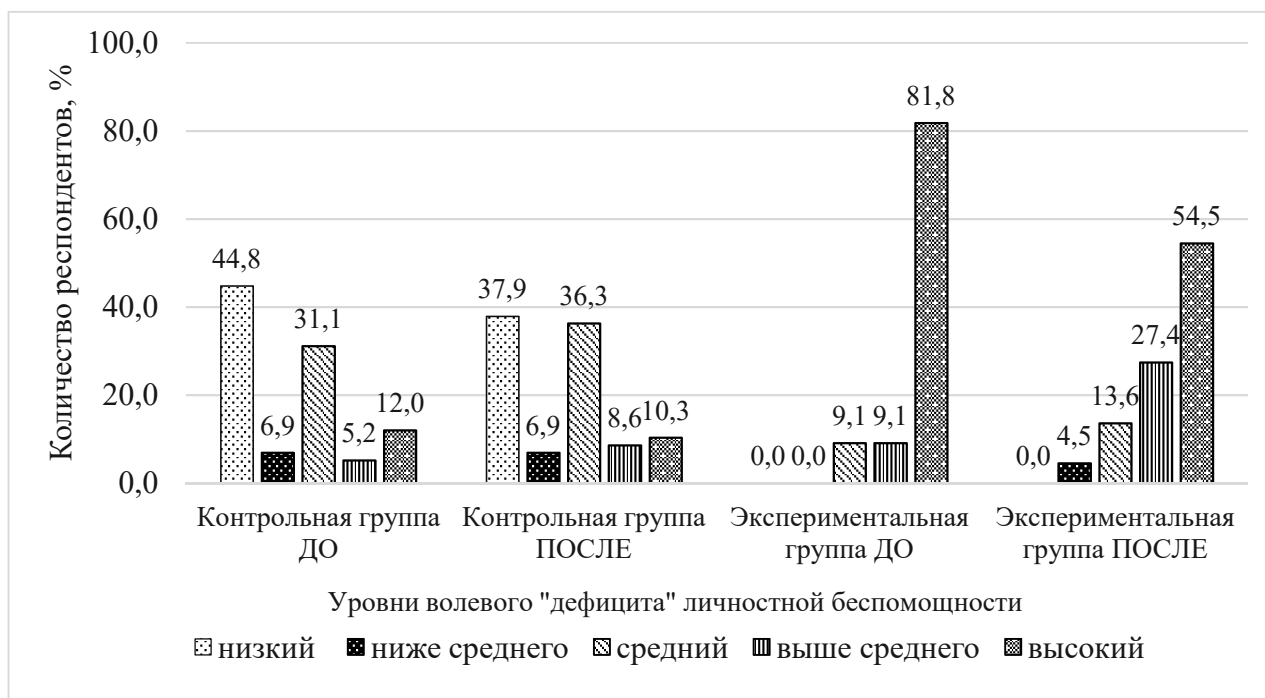


Рисунок 8 – Результаты исследования волевого «дефицита» личностной беспомощности у старших подростков (методика «Исследование склонности к виктимному поведению» О.О. Андронниковой (шкала «Склонность к зависимому и беспомощному поведению») до и после реализации программы

Результаты, представленные на рисунке 8, заключаются в следующих выводах: контрольная группа (n=58) до реализации программы представляла собой 44,8% выборки (26 респондентов) с низким уровнем волевого «дефицита» личностной беспомощности; 6,9% выборки (4 респондента) – с уровнем «ниже среднего»; 31,1% выборки (18 респондентов) – представители «среднего уровня»; 5,2% выборки (3 респондента) – с уровнем «выше среднего»; 12% выборки (7 респондентов) – обладали «высоким» уровнем волевого «дефицита».

После реализации программы формирующего эксперимента, в контрольной группе значительных изменений после повторной психодиагностики не отмечается.

Напротив, в экспериментальной группе (n=22), наблюдается положительная динамика относительно изменения волевого «дефицита» личностной беспомощности. Так, после реализации психокоррекционной программы, отмечаются следующие изменения ранее диагностируемых уровней «дефицита»: «высокий» уровень, диагностированный у 81,8%

выборки (18 респондентов) до реализации программы, был скорректирован до 54,5% (12 респондентов); уровень «выше среднего», первично диагностированный у 9,1% выборки (2 респондента), после реализации формирующего этапа исследования выявлен у 27,4% выборки (6 респондентов), «средний» уровень волевого «дефицита», изначально выявленный у 9,1% выборки (2 респондента), после внедрения психокоррекционной программы составил 13,6% (3 респондента); необнаруженный на констатирующем этапе исследования уровень «ниже среднего», после реализации экспериментального внедрения программы коррекции личностной беспомощности, составил 4,5% выборки (1 респондент), «низкого» уровня волевого «дефицита» личностной беспомощности, как до реализации психокоррекционных мероприятий, так и после, достигнуть не удалось.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в процессе реализации программы коррекции личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования, нами была достигнута поставленная цель – коррекция волевого «дефицита» личностной беспомощности у старших подростков.

Для проверки эффективности реализованной программы, нами был проведен расчет Т-критерия Стьюдента для зависимых выборок (экспериментальная группа до и после психокоррекционных воздействий) по методике «Исследование локуса контроля» Дж. Роттера. Результаты представлены в приложении 4 (таблица №4.5), а также на рисунке 9.

Составим гипотезы:

H₀: Снижение уровня экстернальной направленности локуса контроля у старших подростков в результате психологической коррекции статистически не значимо.

H₁: Снижение уровня экстернальной направленности локуса контроля у старших подростков в результате психологической коррекции статистически значимо.

Обозначим критические значения для Т-критерия:

При $n=22$

$T_{кр.}=2.08$ ($p \leq 0.05$)

$T_{кр.}=2.83$ ($p \leq 0.01$)

$T_{эмп.}=3.5$

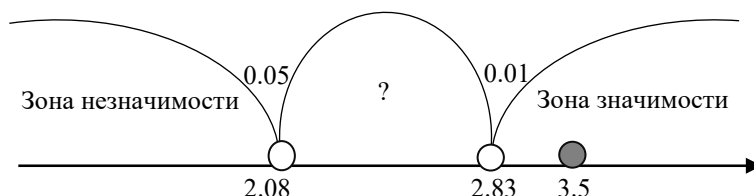


Рисунок 9 – Ось значимости

Зона значимости в нашем случае находится справа. $T_{эмп.} \geq T_{кр.}$

В результате мы получили эмпирическое значение Т, попадающее в зону значимости: $T_{эмп.} > T_{кр.}$ (0.01).

Гипотеза H_1 принимается, т.к. снижение уровня экстернальной направленности локуса контроля у старших подростков в результате психологической коррекции статистически значимо.

Для проверки эффективности реализованной нами психокоррекционной программы, был проведен расчет Т-критерия Стьюдента для зависимых выборок (экспериментальная группа исследования до и после психокоррекционных воздействий) по методике «Опросник стиля атрибуции подростков» М. Селигмана (в адаптации Д.А. Циринг). Результаты представлены в приложении 4 (таблица №4.6), а также на рисунке 10.

Составим гипотезы:

H_0 : Снижение уровня пессимистического стиля атрибуции у старших подростков в результате психологической коррекции статистически не значимо.

H1: Снижение уровня пессимистического стиля атрибуции у старших подростков в результате психологической коррекции статистически значимо.

Обозначим критические значения для T-критерия:

При $n=22$

$T_{кр.}=2.08$ ($p \leq 0.05$)

$T_{кр.}=2.83$ ($p \leq 0.01$)

$T_{эмп.}=10.4$

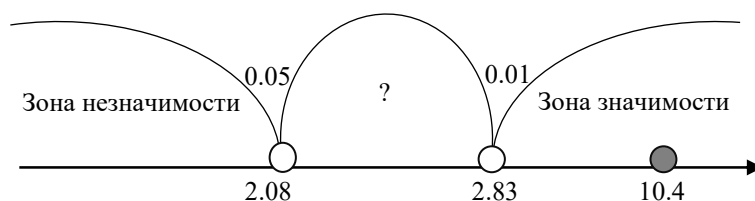


Рисунок 10 – Ось значимости

Зона значимости в нашем случае находится справа. $T_{эмп.} \geq T_{кр.}$

В результате мы получили эмпирическое значение T, попадающее в зону значимости: $T_{эмп.} > T_{кр.}$ (0.01).

Гипотеза H1 принимается, т.к. снижение уровня пессимистического стиля атрибуции у старших подростков в результате психологической коррекции статистически значимо.

Для проверки эффективности реализованной программы, нами был проведен расчет T-критерия Стьюдента для зависимых выборок (экспериментальная группа до и после психокоррекционных воздействий) по методике «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман, Д. Рикс (шкала «Уверенность в себе – чувство беспомощности»). Результаты представлены в приложении 4 (таблица №4.7), а также на рисунке 11.

Составим гипотезы:

H0: Снижение уровня чувства беспомощности у старших подростков в результате психологической коррекции статистически не значимо.

H1: Снижение уровня чувства беспомощности у старших подростков в результате психологической коррекции статистически значимо.

Обозначим критические значения для T-критерия:

При $n=22$

$T_{кр.}=2.08$ ($p \leq 0.05$)

$T_{кр.}=2.83$ ($p \leq 0.01$)

$T_{эмп.}=3.2$

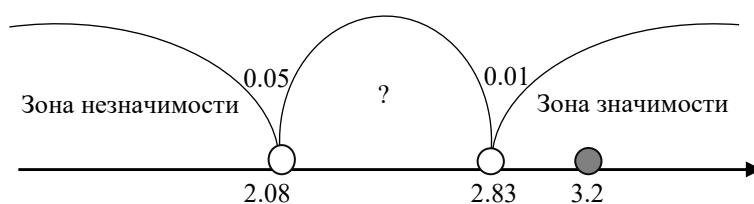


Рисунок 11 – Ось значимости

Зона значимости в нашем случае находится справа. $T_{эмп.} \geq T_{кр.}$

В результате мы получили эмпирическое значение T, попадающее в зону значимости: $T_{эмп.} > T_{кр.}$ (0.01).

Гипотеза H1 принимается, т.к. снижение уровня чувства беспомощности у старших подростков в результате психологической коррекции статистически значимо.

Для проверки эффективности реализованной программы, нами был проведен расчет T-критерия Стьюдента для зависимых выборок (экспериментальная группа до и после психокоррекционных воздействий) по методике «Исследование склонности к виктимному поведению» О.О. Андронниковой (шкала «Склонность к зависимому и беспомощному поведению») Результаты представлены в приложении 4 (таблица №4.8), а также на рисунке 12.

Составим гипотезы:

H0: Снижение уровня зависимого и беспомощного поведения у старших подростков в результате психологической коррекции статистически не значимо.

H1: Снижение уровня зависимого и беспомощного поведения у старших подростков в результате психологической коррекции статистически значимо.

При $n=22$

$T_{кр.}=2.08$ ($p \leq 0.05$)

$T_{кр.}=2.83$ ($p \leq 0.01$)

$T_{эмп.}=3.9$

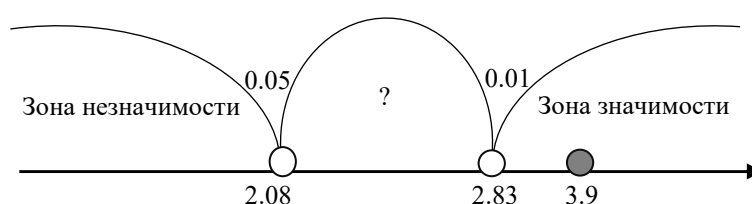


Рисунок 12 – Ось значимости

Зона значимости в нашем случае находится справа. $T_{эмп.} \geq T_{кр.}$

В результате мы получили эмпирическое значение T , попадающее в зону значимости: $T_{эмп.} > T_{кр.}$ (0.01).

Гипотеза H1 принимается, т.к. снижение уровня зависимого и беспомощного поведения у старших подростков в результате психологической коррекции статистически значимо.

Таким образом, в результате проведенного нами опытно-экспериментального исследования, удалось оценить эффективность разработанной и реализованной программы коррекции личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования. Полученные качественные и количественные результаты свидетельствуют о снижении первично диагностированных на констатирующем этапе исследования уровней «дефицитов» личностной беспомощности (мотивационного, когнитивного, эмоционального и волевого) у старших подростков экспериментальной группы исследования.

Резюмируя, сделаем вывод: гипотеза настоящего исследования, о том, что коррекция личностной беспомощности у старших подростков

будет эффективной, если будет реализована целенаправленная программируемая деятельность по психологической коррекции личностной беспомощности в старшем подростковом возрасте с использованием методов психологического консультирования, нашла своё подтверждение.

3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Работа по психологической коррекции личностной беспомощности у старших подростков требует соблюдения системности, для этого нам была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику (приложение 5), включающая в себя следующие 7 этапов:

1 этап. «Предварительное освоение предмета психолого-педагогической программы коррекции личностной беспомощности у старших подростков». Данный этап характеризуется следующими задачами: изучение проблемы исследования в психолого-педагогической литературе; постановка цели и задач исследования; изучение возрастных особенностей старшего подросткового возраста; разработка «Дерева целей» исследования; создание модели исследования.

Первый этап содержательно представлен осуществлением анализа, синтеза, обобщения проблемы исследования в психолого-педагогической литературе, целеполаганием и определением задач исследовательской работы, моделированием и подбором психодиагностического инструментария.

Методы работы: анализ, синтез, обобщение литературы, целеполагание.

Формы работы: самообразование, изучение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, консультирование с научным руководителем.

2 этап. «Целеполагание реализации программы коррекции личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования». Данный этап представлен следующими задачами: ознакомление с нормативно-правовой документацией, регламентирующей проведение психокоррекционной программы; постановка цели и задач реализации психокоррекционной программы, а также определение этапов исследования.

Второй этап содержательно представлен процессом ознакомления с нормативно-правовой документацией, регламентирующей процесс проведения психокоррекционных мероприятий (международные, федеральные, локальные нормативно-правовые акты). Кроме того, на данном этапе раскрываются цель и задачи реализации программы, обозначается необходимость ее проведения, проводится анализ условий поэтапной реализации формирующей программы.

Методы работы: изучение и анализ нормативно-правовой документации, анализ условий реализации программы.

Формы работы: самообразование, анализ литературы.

3 этап. «Формирование положительной установки на реализацию программы коррекции личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования». Данный этап отражается в формировании готовности к взаимодействию в процессе реализации психокоррекционной программы, а также созданию условий сотрудничества в процессе ее внедрения.

Методы работы: обоснование практического значения проведения исследования.

Формы работы: беседа.

4 этап. «Изучение предмета программы коррекции личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования». Данный этап представляет собой ознакомление и

анализа материалов предмета исследования, его содержания, изучение методов реализации исследования.

Методы работы: анализ, сбор информации.

Формы работы: самообразование, изучение литературы.

5 этап. «Реализация программы коррекции личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования». Данный этап базируется на следующих задачах: организация и проведение констатирующего эксперимента; создание необходимых условий для реализации психокоррекционной программы; внедрить и апробировать программу коррекции личностной беспомощности у старших подростков. На данном этапе реализуется непосредственно психолого-педагогическая деятельность – проведение психодиагностического исследования на основании подобранного комплекса методик, а также анализ условий реализации программы с ее последующим проведением.

Методы работы: исследовательская деятельность, анализ результатов констатирующего эксперимента, проведение групповых психокоррекционных занятий.

Формы работы: групповая психодиагностика, групповые психокоррекционные занятия.

6 этап. «Совершенствование работы по проведению исследования коррекции личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования». Данный этап представляет собой определение результатов реализации психокоррекционной программы, а также анализ необходимых для ее модернизации условий. Шестой этап отражает анализ эффективности формирующей программы, а также условий ее реализации.

Методы работы: групповая психодиагностика, анализ, обсуждение.

Формы работы: групповая работа, анализ.

7 этап. «Распространение передового опыта освоения предмета внедрения программы коррекции личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования». Данный этап представлен следующими задачами: ознакомление с опытом внедрения по проблеме исследования; организация включения передового опыта внедрения в практику; поддержка и соблюдение традиций работы над темой исследования сформировавшихся на предыдущих этапах исследования. Иными словами, седьмой этап основывается на деятельности, направленной на изучение и обобщение опыта работ по проблеме исследования, организации методологической поддержки в процессе внедрения опыта по реализации психокоррекционной программы.

Методы работы: наблюдение, изучение, анализ, наставничество, обмен опытом, консультирование.

Формы работы: работа по внедрению полученного опыта в практику.

Таким образом, после внедрения и реализации программы коррекции личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования, нами была теоретически обоснована технологическая карта внедрения результатов исследования в практику.

В целях реализации исследования на высоком методологическом и практико-ориентированном уровне, представляется необходимым составление рекомендаций для педагогов, родителей и самих старших подростков.

Рекомендации педагогам:

1. Старайтесь избегать оценочных суждений относительно учебно-познавательных или физических способностей у старших подростков при суждениях о них как о личности в целом. Учитесь разделять свое представление о подростках, как об учениках, и как об индивидах с набором неповторимых личностных характеристик

2. Предлагайте свою помощь. Некоторым подросткам достаточно трудно преодолеть свою стеснительность, или даже страх, чтобы проявить инициативу во взаимодействии с педагогами. Позитивный опыт обращения к Вам, как к педагогу готовому прийти на помощь, создаст благоприятные предпосылки для того, что в дальнейшем подросток самостоятельно проявит желание обратиться за помощью именно к Вам.

3. Создавайте «ситуации успеха» для тех подростков, кому необходимо почувствовать возможность преодоления той или иной проблемной задачи. Например, вызывая ученика, склонного к проявлению беспомощности, к доске не стремитесь устроить «публичную порку» по теме «что бывает с теми, кто не повторяет материал дома», а постарайтесь сделать следующее: а) не давайте такому ученику «заведомо неразрешимую» для него задачу; б) подобрав задание по силам, убедите ученика в том, что ранее он(- а) уже справлялся(- ась) с подобным заданием; в) при затруднениях постарайтесь точно и незаметно подвести ученика к верному решению; г) похвалите ученика не за результат, а за предпринятую попытку выйти к доске и справиться с заданием.

4. Мыслите позитивно. Когда подростки слышат негативные и пессимистические высказывания педагогов, логично предположить, что их собственное мировоззрение фильтруется через аналогичную призму восприятия.

5. Учите совладать с трудностями. При возникновении проблемных или спорных ситуаций в классном коллективе, заведите традицию классного часа, на котором Вами совместно с учениками будет организовываться «мозговой штурм» по разработке и генерации конструктивных способов совладания или выхода из той или иной проблемной ситуации (как конкретного ученика, так и классного коллектива внутри школьной среды).

Рекомендации родителям:

1. Не оскорбляйте и не сравнивайте способности / возможности своего ребенка.

2. Откажитесь от «идеалов». Ваш ребенок не может преуспеть во всех делах, за которые берется, поэтому не стоит демонстрировать разочарование или раздражение, когда в чем-то подростку не удается справиться лучше всех, или даже просто справиться.

3. Хвалите подростка за те достижения, что у него уже есть. Если хотите поставить кого-то своему ребенку в пример – то это только он сам, в моменты, когда он действительно превозмог себя и одержал заслуженный успех.

4. Позволяйте проявлять инициативу. Давайте подростку возможность принимать решения самостоятельно, пусть и не самые важные: выбрать цвет шкафа в его комнату, фильм для семейного просмотра на вечер, запах ароматических палочек в прихожую, блюдо на завтраки, обеды и ужины, вид спорта, которым он(- а) хочет заниматься и прочие, по мнению взрослых, «мелочи», которые для подростков являются глобальными вопросами, определяющими их положение не только в семейной системе, но и в обществе.

5. Мыслите позитивно. Откажитесь в общении с ребенком от негативно окрашенных суждений и пессимистических высказываний. Не обсуждайте неприятные для подростка темы, и не делайте своего ребенка «слушателем» Ваших собственных проблем, обид и страхов.

Рекомендации подросткам:

1. Займитесь тем, что придает Вам сил и уверенности в себе, делом, которое позволяет чувствовать свой успех и превосходство.

2. Откажитесь от попыток сравнивать себя с окружающими, сверстниками, одноклассниками. Примите свою уникальность, нуждающуюся только в единственном сравнении – с самим собой тогда и сейчас.

3. Ведите здоровый образ жизни, соблюдайте гигиену сна, режим дня, регулярность питания и ежедневную активность. Ваша физическая форма отражается на эмоционально-волевом, когнитивном и мотивационном состоянии. Слабость, астения и апатия могут быть следствием не личностных особенностей, а физиологического истощения организма.

4. Учитесь мыслить позитивно. Старайтесь внести в свою жизнь больше оптимистически окрашенной информации, откажитесь от просмотра / прослушивания тяжелого для Вас контента, вгоняющего в тревожные и депрессивные состояния. Проанализируйте свой круг общения, старайтесь взаимодействовать преимущественно с людьми, имеющими оптимистический настрой и позитивное мировоззрение.

5. Помните, что Вы не одни. Обращайтесь к школьным психологам, в кризисные центры, центры психолого-педагогической и социальной помощи, звоните на детский телефон доверия 8-800-2000-122, пишите на «Почту доверия» (почта-доверия.рф).

Таким образом, нами разработаны рекомендации для педагогов, родителей, а также самих подростков, направленные на профилактику и коррекцию признаков проявления и формирования личностной беспомощности. Также, на основе опытно-экспериментального исследования, нами разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику (приложение 5).

Выводы по главе 3

Для реализации коррекции личностной беспомощности у старших подростков мы разработали и внедрили психокоррекционную программу.

Цель программы: коррекция личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования.

Задачи:

1. Способствовать формированию и проявлению инициативы, познавательной и деятельностной активности старших подростков (коррекция мотивационного компонента («дефицита») личностной беспомощности).

2. Способствовать формированию у старших подростков позитивного восприятия себя, а также объективной оценки собственных возможностей (коррекция когнитивного компонента («дефицита») личностной беспомощности).

3. Способствовать повышению эмоциональной устойчивости старших подростков, а также обучить конструктивным способам совладания с трудностями (коррекция эмоционального компонента («дефицита») личностной беспомощности).

4. Способствовать формированию навыков целеполагания, преодоления и выдержки (коррекция волевого компонента («дефицита») личностной беспомощности).

Методы и формы реализации программы: групповые психокоррекционные занятия, беседы, мини-лекции, решение кейс-заданий.

Целевая аудитория программы: обучающиеся общеобразовательных учреждений старшего подросткового возраста (9 класс).

По итогам реализации психокоррекционной программы, мы получили следующие результаты, отражающие ее эффективность:

Повторная диагностика мотивационного «дефицита» личностной беспомощности по методике «Исследование локуса контроля» по Дж. Роттеру после реализации программы отражает следующие изменения в экспериментальной группе (n=22): 22,7% (5 респондентов) с интернальным локусом контроля, в сравнении с показателем 4,5% (1 человек) до реализации программы. Полученный результат позволяет сделать вывод о том, что в процессе реализации психокоррекционной программы нами была достигнута поставленная цель – коррекция

мотивационного «дефицита» личностной беспомощности у старших подростков.

Повторная диагностика когнитивного «дефицита» личностной беспомощности по методике «Опросник стиля атрибуции подростков» М. Селигмана (в адаптации Д.А. Циринг) после реализации программы отражает следующие изменения: в экспериментальной группе (n=22) после реализации психокоррекционной программы наблюдается 31,8% (7 респондентов), имеющих оптимистический стиль атрибуции, в сравнении с показателем 0% (0 человек) до реализации программы. Таким образом, можно сделать вывод о том, что в процессе реализации психокоррекционной программы, нами была достигнута поставленная цель – коррекция когнитивного «дефицита» личностной беспомощности у старших подростков.

Повторная диагностика эмоционального «дефицита» личностной беспомощности по методике «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман, Д. Рикс (шкала «Уверенность в себе – чувство беспомощности») после реализации программы отражает следующую положительную динамику: в экспериментальной группе (n=22) отмечаются следующие изменения ранее диагностируемых уровней эмоционального «дефицита»: «высокий» уровень, диагностированный у 33,75% выборки (10 респондентов) до реализации программы был скорректирован до 18,1% (4 респондентов); уровень «выше среднего», диагностированный у 18,2% выборки (4 респондента) был скорректирован до 13,6% выборки (3 респондента); «средний» уровень, выявленный у 27,3% выборки (6 респондентов) после формирующего этапа исследования составил 36,5% (8 респондентов); уровни «ниже среднего» и «низкий» до психокоррекционных воздействий составляли по 4,5% каждый (по 1 респонденту), после реализации программы уровень «ниже среднего» составил 22,8% выборки (5 респондентов); «низкий» уровень – 9,0% выборки (2 респондента). Таким образом, нами была достигнута

поставленная цель – коррекция эмоционального «дефицита» личностной беспомощности у старших подростков.

Повторная диагностика волевого «дефицита» личностной беспомощности по методике «Исследование склонности к виктимному поведению» О.О. Андронниковой (шкала «Склонность к зависимому и беспомощному поведению») после реализации программы отражает следующие изменения в экспериментальной группе (n=22): «высокий» уровень, диагностированный у 81,8% (18 респондентов) до реализации программы, был скорректирован до 54,5% (12 респондентов); уровень «выше среднего», диагностированный у 9,1% (2 респондента), после реализации формирующего этапа исследования выявлен у 27,4% (6 респондентов), «средний» уровень волевого «дефицита», выявленный у 9,1% (2 респондента), после внедрения психокоррекционной программы составил 13,6% (3 респондента); необнаруженный на констатирующем этапе исследования уровень «ниже среднего», после реализации экспериментального внедрения программы составил 4,5% (1 респондент); «низкого» уровня волевого «дефицита» личностной беспомощности, как до реализации психокоррекционных мероприятий, так и после, достигнуть не удалось. Таким образом, в процессе реализации психокоррекционной программы, нами была достигнута поставленная цель – коррекция волевого «дефицита» личностной беспомощности у старших подростков.

Обобщив полученные результаты по всем психодиагностическим исследованиям, можно сделать вывод о том, что разработанная нами программа коррекции личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования доказала свою эффективность и результативность в коррекции, как каждого отдельного компонента («дефицита») личностной беспомощности, так и ее целостной компонентной совокупности.

Математико-статистическая обработка научных данных по Т-критерию Стьюдента наглядно отразила, что в результате реализации

коррекционной программы наблюдается положительная динамика в следующих изменениях: направленность локуса контроля (от экстернального к интернальному), атрибутивный стиль (от пессимистического к оптимистическому), эмоциональное состояние (от чувства беспомощности к уверенности в себе), уровень субъектности (от зависимого и беспомощного поведения к самостоятельности).

Выдвинутая нами гипотеза, о том, что личностная беспомощность корректируется с помощью разработки и внедрения психокоррекционной программы, опирающейся как на учет доминирующего «дефицита» личностной беспомощности (когнитивного), так и на наличествующую корреляционную взаимосвязь между всеми структурными компонентами изучаемого феномена, нашла свое подтверждение в полученных результатах настоящего эмпирического исследования.

С целью закрепления полученных результатов, нами была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику, содержащая семь этапов: предварительное освоение предмета программы; целеполагание реализации программы; формирование положительной установки на реализацию программы; изучение предмета программы; совершенствование работы по проведению исследования; распространение передового опыта освоения предмета внедрения программы.

По результатам опытно-экспериментального исследования личностной беспомощности у старших подростков, нами были составлены рекомендации для педагогов, родителей и подростков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучив феномен личностной беспомощности в психолого-педагогической литературе, резюмируем, что личностная беспомощность, по мнению автора одноименной концепции, доктора психологических наук, профессора Д.А. Циринг – это системное качество субъекта, определяющее единство личностных особенностей, возникающих в результате взаимодействия внутренних условий с внешними, детерминируя низкий уровень субъектности, т.е. низкую способность человека преобразовывать действительность, управлять событиями собственной жизни, ставить цели и достигать их, преодолевая различного рода трудности. Проявляется в деятельности снижением ее успешности, пассивностью в поведении и трудностями во взаимоотношениях. Под внутренними условиями понимаются мотивационные, когнитивные, эмоциональные и волевые особенности личности, а под внешними – средовые факторы. В структуру личностной беспомощности входят особенности мотивационной, когнитивной, эмоциональной и волевой сферы человека. Иначе говоря, личностная беспомощность – это системная характеристика субъекта, глубинное образование личностного уровня, задающее специфику всей его жизнедеятельности. Старший подростковый возраст, по мнению ряда ученых-психологов, например, Б.А. Вяткина и Е.В. Забелиной является наиболее критическим (сензитивным) для формирования и закрепления беспомощности, как в ситуативной форме проявления, так и в форме устойчивой личностной характеристики.

Для грамотного подхода к коррекции личностной беспомощности у старших подростков, необходимо четко знать цель исследования и из чего она состоит. Состав цели лучше всего определить, разделив ее на задачи нижестоящих уровней. Таким образом, нами было разработано «Дерево целей» настоящего исследования – графическое отражение взаимосвязей между целью и задачами исследования, способствующее реализации

целеполагания исследовательской деятельности на более высоком методологическом уровне. На основе разработанного «Дерева целей» нами была составлена модель коррекции личностной беспомощности у старших подростков, включающая в себя следующие блоки: теоретический, диагностический, коррекционный и аналитический.

Исследование личностной беспомощности у старших подростков было реализовано в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. В процессе реализации исследования личностной беспомощности у старших подростков нами были использованы следующие методы: теоретические – анализ, синтез, обобщение, моделирование, целеполагание; эмпирические – эксперимент (констатирующий, формирующий), тестирования с использованием психодиагностических методик: «Исследование локуса контроля» по Дж. Роттеру; «Опросник стиля атрибуции подростков М. Селигмана (в адаптации Д.А. Циринг); «Самооценка эмоциональных состояний» по А. Уэссман, Д. Рикс, шкала «Уверенность в себе – чувство беспомощности»; «Исследование склонности к виктимному поведению» О.О. Андронниковой, шкала «Склонность к зависимому и беспомощному поведению». Для математико-статистической обработки научных данных применялись: критерий корреляции Пирсона, Т-критерий Стьюдента (электронная версия для Microsoft Excel).

В исследовании принимали участие ученики параллели 9-х классов МАОУ «СОШ №8 г. Челябинска» в количестве 80 человек. Экспериментальная группа исследования состояла из 22 подростков в возрасте 15-17 лет.

На констатирующем этапе исследования нами были получены следующие результаты: мотивационный «дефицит» в структуре личностной беспомощности у старших подростков (методика «Исследование локуса контроля» по Дж. Роттеру): интернальный локус контроля – 40% (32 респондента), экстернальный локус контроля – 60%

(48 респондентов); когнитивный «дефицит» в структуре личностной беспомощности у старших подростков (методика «Опросник стиля атрибуции подростков» М. Селигмана (в адаптации Д.А. Циринг): оптимистический стиль атрибуции – 36,25% (29 респондентов), пессимистический стиль атрибуции – 63,75% (51 респондент); эмоциональный «дефицит» в структуре личностной беспомощности у старших подростков (методика «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман, Д. Рикс (шкала «Уверенность в себе – чувство беспомощности»): «высокий» уровень 15,0% (12 респондентов); «повышенный» уровень 10% (8 респондентов); «средний» уровень 33,75% (27 респондентов), «ниже среднего» 12,0% (10 респондентов); «низкий» уровень 28,8% (23 респондента); волевой «дефицит» в структуре личностной беспомощности у старших подростков (методика «Исследование склонности к виктимному поведению» О.О. Андронниковой (шкала «Склонность к зависимому и беспомощному поведению»): «высокий» уровень 38,75% (31 респондент); «повышенный» уровень 20% (16 респондентов); «средний» уровень 15% (12 респондентов); «низкий» уровень 26,25% (21 респондент).

Как и предполагалось гипотезой нашего исследования, личностная беспомощность у старших подростков проявляется во взаимосвязанности своих структурных компонентов («дефицитов») – мотивационного, когнитивного, эмоционального и волевого, кроме того, личностная беспомощность на исследуемом этапе онтогенеза личности характеризуется доминирующим преобладанием выраженности когнитивного компонента.

Программа коррекции личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования была разработана и реализована с опорой на учёт полученных результатов констатирующего этапа проведенного исследования. По итогам реализации

программы, мы получили следующие результаты, подтверждающие ее эффективность:

Повторная диагностика мотивационного «дефицита» личностной беспомощности по методике «Исследование локуса контроля» по Дж. Роттеру после реализации программы отражает следующие изменения в экспериментальной группе (n=22): 22,7% (5 респондентов) с интернальным локусом контроля, в сравнении с показателем 4,5% (1 человек) до реализации программы. Полученный результат позволяет сделать вывод о том, что в процессе реализации психокоррекционной программы нами была достигнута поставленная цель – коррекция мотивационного «дефицита» личностной беспомощности у старших подростков. Повторная диагностика когнитивного «дефицита» личностной беспомощности по методике «Опросник стиля атрибуции подростков» М. Селигмана (в адаптации Д.А. Циринг) после реализации программы отражает следующие изменения: в экспериментальной группе (n=22) после реализации психокоррекционной программы наблюдается 31,8% (7 респондентов), имеющих оптимистический стиль атрибуции, в сравнении с показателем 0% (0 человек) до реализации программы. Таким образом, можно сделать вывод о том, что в процессе реализации психокоррекционной программы, нами была достигнута поставленная цель – коррекция когнитивного «дефицита» личностной беспомощности у старших подростков. Повторная диагностика эмоционального «дефицита» личностной беспомощности по методике «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман, Д. Рикс (шкала «Уверенность в себе – чувство беспомощности») после реализации программы отражает следующую положительную динамику: в экспериментальной группе (n=22) отмечаются следующие изменения ранее диагностируемых уровней эмоционального «дефицита»: «высокий» уровень, диагностированный у 45,5% выборки (10 респондентов) до реализации программы был скорректирован до 18,1% (4 респондентов); уровень «выше среднего»,

диагностированный у 18,2% выборки (4 респондента) был скорректирован до 13,6% выборки (3 респондента); «средний» уровень, выявленный у 27,3% выборки (6 респондентов) после формирующего этапа исследования составил 36,5% (8 респондентов); уровни «ниже среднего» и «низкий» до психокоррекционных воздействий составляли по 4,5% каждый (по 1 респонденту), после реализации программы уровень «ниже среднего» составил 22,8% выборки (5 респондентов); «низкий» уровень – 9,0% выборки (2 респондента). Таким образом, нами была достигнута поставленная цель – коррекция эмоционального «дефицита» личностной беспомощности у старших подростков. Повторная диагностика волевого «дефицита» личностной беспомощности по методике «Исследование склонности к виктимному поведению» О.О. Андронниковой (шкала «Склонность к зависимому и беспомощному поведению») после реализации программы отражает следующие изменения в экспериментальной группе (n=22): «высокий» уровень, диагностированный у 81,8% (18 респондентов) до реализации программы, был скорректирован до 54,5% (12 респондентов); уровень «выше среднего», диагностированный у 9,1% (2 респондента), после реализации формирующего этапа исследования выявлен у 27,4% (6 респондентов), «средний» уровень волевого «дефицита», выявленный у 9,1% (2 респондента), после внедрения психокоррекционной программы составил 13,6% (3 респондента); необнаруженный на констатирующем этапе исследования уровень «ниже среднего», после реализации экспериментального внедрения программы составил 4,5% (1 респондент); «низкого» уровня волевого «дефицита» личностной беспомощности, как до реализации психокоррекционных мероприятий, так и после, достигнуть не удалось. Таким образом, в процессе реализации психокоррекционной программы, нами была достигнута поставленная цель – коррекция волевого «дефицита» личностной беспомощности у старших подростков.

Обобщив полученные результаты по всем психодиагностическим исследованиям, можно сделать вывод о том, что разработанная нами программа коррекции личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования доказала свою эффективность и результативность в коррекции, как каждого отдельного компонента («дефицита») личностной беспомощности, так и ее целостной компонентной совокупности. Математико-статистическая обработка научных данных по Т-критерию Стьюдента наглядно отразила, что в результате реализации коррекционной программы наблюдается положительная динамика в следующих изменениях: направленность локуса контроля (от экстернального к интернальному), атрибутивный стиль (от пессимистического к оптимистическому), эмоциональное состояние (от чувства беспомощности к уверенности в себе), уровень субъектности (от зависимого и беспомощного поведения к самостоятельности).

Выдвинутая нами гипотеза, о том, что личностная беспомощность корректируется с помощью разработки и внедрения психокоррекционной программы, опирающейся как на учет доминирующего «дефицита» личностной беспомощности (когнитивного), так и на наличествующую корреляционную взаимосвязь между всеми структурными компонентами изучаемого феномена, нашла свое подтверждение в полученных результатах настоящего эмпирического исследования.

С целью закрепления полученных результатов, нами была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику, содержащая семь этапов: предварительное освоение предмета программы; целеполагание реализации программы; формирование положительной установки на реализацию программы; изучение предмета программы; совершенствование работы по проведению исследования; распространение передового опыта освоения предмета внедрения программы.

По результатам опытно-экспериментального исследования личностной беспомощности у старших подростков, нами были составлены рекомендации для педагогов, родителей и подростков.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аристова С. В. Личностная беспомощность: от симптомов и проблем к возможным путям их решения / С. В. Аристова // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. – 2020. – № 2-3 (10-11). – С. 34–39.
2. Батури́н Н. А. Ситуативная и личностная беспомощность / Н. А. Батури́н // 52 научная конференция : материалы конф. преподавателей фак-та психологии / под ред. Н. А. Батурина. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2000. – С. 21–22.
3. Батури́н Н. А. Успех и неудача как факторы взаимосвязи высокой и низкой активности / Н. А. Батури́н // Вестник ЮУрГУ. Серия Психология. – 2018. – Т. 11. – № 3. – С. 5–12.
4. Бек А. Когнитивная психотерапия расстройств личности / А. Бек, А. Фримен. – Санкт-Петербург : Изд-во «Питер», 2002. – 544 с. – ISBN 978-5-446-11156-5.
5. Бек А. Техники когнитивной психотерапии. Психологическое консультирование и психотерапия/ А. Бек. – Москва : Московский психотерапевтический журнал, 1998. – С. 142–166. – ISSN 2311-9446.
6. Бобченко Т. Г. Психологические тренинги. Основы тренинговой работы/ Т. Г. Бобченко. – Москва : Изд-во «Юрайт», 2020. – 132 с. – ISBN 978-5-534-12444-6.
7. Большой психологический словарь / сост. и общ. ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – Санкт-Петербург : Изд-во «Прайм-Евроник», 2013. – 672 с. – ISBN 978-5-17-055693-9.
8. Бородина В. Н. Семья как фактор риска в возникновении личностной беспомощности у детей и подростков / В. Н. Бородина // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: от теории к практике : материалы II Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, 5 июня 2023 г. – Чебоксары : Изд-во «Среда», 2023. – С. 62–64.

9. Веденева Е. В. Взаимосвязь мотивационного компонента личностной беспомощности и ведущей деятельности на разных возрастных этапах / Е. В. Веденева // Вестник Томского государственного университета. – 2009. – № 322. – С. 186–189.
10. Веденева Е. В. Мотивационный компонент в структуре личностной беспомощности на разных возрастных этапах / Е. В. Веденева // Вестник Костромского государственного университета имени Н. А. Некрасова. – 2008. – № 5. – С. 165–169.
11. Выготский Л. С. Психология развития. Избранные работы / Л. С. Выготский. – Москва : Изд-во «Юрайт», 2021. – 281 с. – ISBN 978-5-534-02390-9.
12. Высоков И. Е. Математические методы в психологии : учебник и практикум / И. Е. Высоков. – Москва : Изд-во «Юрайт», 2019. – 432 с. – ISBN 978-5-534-11806-3.
13. Вяткин Б. А. Ведущая активность как фактор преодоления личностной беспомощности в образовательном процессе (на материале изучения поведения младших школьников и подростков) / Б. А. Вяткин, Е. С. Давыдова, Е. В. Забелина // Образование и наука. – 2014. – №6. – С. 77–94.
14. Гони́на О. О. Психология : учебное пособие / О. О. Гони́на. – Москва : Изд-во «КноРус», 2019. – 320 с. – ISBN 978-540-60309-8.
15. Гордеева Т. О. Мотивация достижения : теории, исследования, проблемы / Т. О. Гордеева // Современная психология мотивации / под ред. Д. А. Леонтьева. – Москва : Изд-во «Смысл», 2002. – С. 47–102. – ISBN 5-89357-204-1.
16. Гордеева Т. О. Психология мотивации достижения: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии / Т. О. Гордеева. – Москва: Изд-во «Академия», 2006. – 336 с. – ISBN 5-89357-204-1.

17. Гуревич П. С. Психология и педагогика : учебник и практикум / П. С. Гуревич. – Москва : Изд-во «Юрайт», 2019. – 430 с. – ISBN 978-5-9916-3122-8.

18. Дерзян В. Е. Исследование локуса контроля в структуре личностной беспомощности у старших подростков / В. Е. Дерзян // International Journal of Medicine and Psychology. – 2023. – Т. 6. – № 3. – С. 152–155.

19. Дерзян В. Е. Личностная беспомощность сегодня: проблемы и вызовы / В. Е. Дерзян // Студенческий вестник: электрон. научн. журн. – 2023. – № 14 (253). – С. 59–60.

20. Дерзян В. Е. Образовательная система как средовой фактор формирования личностной беспомощности / В. Е. Дерзян // Наука и образование: проблемы и перспективы : сборник материалов XXV междунар. науч.-практ. конф. молодых ученых и студентов (28 апр. 2023 г.). – Бийск : АГГПУ им. В.М. Шукшина, 2023. – С. 112–115.

21. Дерзян В. Е. Психолого-педагогическая коррекция личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования: разработка и теоретическое обоснование инструментария / В. Е. Дерзян // Образование и право. – 2023. – № 9. – С. 473–478.

22. Дерзян В. Е. Эмоциональный компонент в структуре личностной беспомощности у старших подростков: результаты эмпирического исследования / В. Е. Дерзян // Мир культуры: искусство, наука, образование : сборник научных статей / сост. С. С. Наседкина ; общ. ред. Е. А. Куштым. – Вып. 12. – Челябинск : ГБОУ ВО «ЮУрГИИ им. П. И. Чайковского», 2023. – С. 257–259.

23. Долгова В. И. Системные инновационные технологии целеполагания / В. И. Долгова // Глобальный кризис современности в сфере мышления, соотношения социальных ценностей и политических

интересов : сборник материалов XXXVI Междунар. науч.-практ. конф.– Лондон,2013. – С. 41–45.

24. Дуэк К. Гибкое сознание. Новый взгляд на психологию развития взрослых и детей / К. Дуэк. –Москва : Изд-во «Манн, Иванов и Фербер», 2022. – 400 с. – ISBN 978-5-00195-089-9.

25. Еникеев М. И. Психологический энциклопедический словарь: справочное издание / М. И. Еникеев. –Москва : Изд-во «Проспект», 2007. – 560 с. – ISBN 5-482-00456-2.

26. Жармагамбетова Р. М. Особенности личностной беспомощности младших и старших подростков / Р. М. Жармагамбетова // Педагогика и современное образование: традиции, опыт и инновации : сборник статей VIII Междунар. науч.-практ. конф. (15 авг. 2019 г.). – Пенза : «Наука и Просвещение», 2019. – С. 221–224.

27. Жармагамбетова Р. М. Проблема личностной беспомощности подростков в психологии / Р. М. Жармагамбетова // Интеграция психолого-педагогических наук и актуальных образовательных практик :сборник трудов Междунар. студ. науч.-практ. конф. (11 апр. 2019 г.). – Оренбург : МЦИТО, 2019. – С. 77–82.

28. Канищева А. С. Теоретический анализ феномена беспомощности в рамках личностных теорий / А. С. Канищева // История науки:сборник статей участников VII Межвузовской науч.-практ. конф. аспирантов (28 окт. 2019 г.). – Москва : МГПУ, 2020. – С. 5–13.

29. Климова М. О. Диагностика личностной беспомощности у подростков: разработка и апробация психодиагностического инструментария / М. О. Климова, Д. А. Циринг // Сибирский психологический журнал. – 2017. – № 66. – С. 130–140.

30. Климова М. О. К проблеме воли в психологии / М. О. Климова // V съезд общественной организации «Российское психологическое общество». – Москва : Российское психологическое общество, 2012. – С. 446–447. – ISBN 978-5-89573-078-2.

31. Климова М. О. Личностная беспомощность у подростков и проблемы регуляции поведения / М. О. Климова, Д. А. Циринг. – Челябинск : ЧелГУ, 2018. – 155 с. – ISBN 978-5-7271-1558-9.
32. Колесова Н. А. Психологические особенности семей детей с личностной беспомощностью / Н. А. Колесова // Современное педагогическое образование. – 2020. – № 6. – С. 132–135.
33. Кон И. С. Психология юношеского возраста: проблемы формирования личности / И. С. Кон. – Москва : Изд-во «Просвещение», 1979. – 175 с. – ISBN 978-5-458-35887-3.
34. Константинов В. В. Методологические основы психологии. Учебное пособие / В. В. Константинов. – Москва : Изд-во «Юрайт», 2019. – 200 с. – ISBN 978-5-534-07765-0.
35. Краевский В. В. Методология педагогики: новый этап / В. В. Краевский, Е. В. Бережнова. – Москва : Изд-во «Академия», 2016. – 394 с. – ISBN 5-7695-2876-1.
36. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – Москва : Изд-во «Академия», 2004. – 352 с. – ISBN 5-89357-153-3.
37. Личко А. Е. Типы акцентуаций характера и психопатий у подростков / А. Е. Личко. – Москва : Изд-во «ИОИ», 2016. – 338 с. – ISBN 978-5-4461-0925-8.
38. Мальцев Ю. Г. Влияние личностной беспомощности и самостоятельности студентов на решение задач образовательного процесса в рамках классического образования / Ю. Г. Мальцев // Педагогическое образование : оптимизация, модернизация и прогноз развития : сборник материалов III Всерос. студ. науч.-практ. конф. (17 апр. 2019 г.). – Москва : РУДН, 2019. – С. 137–144.
39. Мачуха А. М. Психологический инфантилизм, обученная беспомощность, личностная ригидность и личностная зрелость как сопоставимость явлений / А. М. Мачуха, О. С. Васильева // Проблемы

современного педагогического образования. – 2020. – № 68-2. – С. 444–448.

40. Митина Л. М. Психологический анализ проблемы маргинализма, прокрастинации, выученной беспомощности как барьеров личностно-профессионального развития человека / Л. М. Митина, Г. В. Митин // Психологическая наука и образование. – 2020. – Т. 25. – № 3. – С. 90–100.

41. Носс И. Н. Психодиагностика: учебник для академического бакалавриата / И. Н. Носс. – Люберцы : Изд-во «Юрайт», 2016. – 500 с. – ISBN 978-5-534-01412-9.

42. Пахомова Я. Н. Мотивационный компонент личностной беспомощности у молодежи стран ближнего зарубежья (на материале мигрантов из Центральной Азии) / Я. Н. Пахомова // Человек в ситуации изменений: реальный и виртуальный контекст : материалы междунар. науч. конф. (12-13 апр. 2021 г.). – Москва : РГГУ, 2021. – С. 196–199.

43. Пахомова Я. Н. Совладание с трудностями: подросток с личностной беспомощностью и семья: монография / Я. Н. Пахомова, Д. А. Цириг. – Челябинск : Изд-во ЧелГУ, 2021. – 181 с.

44. Пахомова Я. Н. Стили совладающего поведения в подростковом возрасте (на материале подростков с личностной беспомощностью и самостоятельностью) / Я. Н. Пахомова, Д. А. Цириг // Вестник ЧелГУ. Образование и здравоохранение. – 2020. – №2-3 (10-11). – С. 16–24.

45. Пономарева И. В. Личностная беспомощность подростков из семей с нарушениями семенных взаимоотношений: монография / И. В. Пономарева. – Челябинск : Изд-во «Печатный двор», 2014. – 152 с.

46. Пономарева И. В. Методы диагностики выученной и личностной беспомощности у молодежи / И. В. Пономарева, Я. Н. Сизова, Е. А. Куба // Вестник ЧелГУ. Образование и здравоохранение. – 2019. – №3-4(7-8). – С. 23–26.

47. Психолого-педагогическое исследование: методические рекомендации / сост. А. А. Шабалина. – Челябинск : Изд-во ЮУрГГПУ, 2020. – 49 с. – ISBN 978-5-91283-320-5.

48. Рокицкая Ю. А. Психодиагностика :учебник для вузов / Ю. А. Рокицкая. – Челябинск : ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2021. – 140 с. – ISBN 978-5-93162-550-8.

49. Сизова Я. Н. Особенности взаимоотношений в семьях подростков с манипулятивной личностной беспомощностью / Я. Н. Сизова // Психологические проблемы современной семьи : сборник материалов VIII междунар. науч.-практ. конф. (3-6 окт. 2018 г.). – Екатеринбург : УрГПУ, 2018. – С. 202–206.

50. Сизова Я. Н. Особенности совладающего поведения в семьях подростков с личностной беспомощностью: автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.13 / Яна Николаевна Сизова ;ФГБУН Институт психологии Российской академии наук. – Челябинск, 2019. – 31 с.

51. Фрейд З. Психология бессознательного. Сборник произведений / З. Фрейд. – Москва : Просвещение, 1990. – 448с. – ISBN 5-09-003787-6.

52. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. – 2-е изд. – Москва : Изд-во «Смысл», 2003. – 860 с. – ISBN 5-89357-159-2.

53. Циринг Д. А. Концепция личностной беспомощности с позиции субъектно-деятельностного подхода / Д. А. Циринг // Психология человека в современном мире : материалы Всерос. науч. конф., посвящ. дню рождения С. Л. Рубинштейна (15-16 окт. 2009 г.). – Т. 4. – Москва : Изд-во Ин-та психологии РАН, 2009. – С. 84–91.

54. Циринг Д. А. Особенности взаимоотношений в семьях подростков с личностной беспомощностью различного типа / Д. А. Циринг, Я. Н. Сизова // Высшее образование сегодня. – 2018. – № 1. – С. 50–54.

55. Циринг Д. А. Психология выученной беспомощности: учеб. пособие / Д. А. Циринг. – Москва : Изд-во «Академия», 2005. – 120 с. – ISBN 5-7695-2522-3.
56. Циринг Д. А. Психология выученной и личностной беспомощности: учеб. пособие / Д. А. Циринг. – Москва : Изд-во «Академия», 2013. – 236 с. – ISBN 5-7695-2522-3.
57. Циринг Д. А. Психология личностной беспомощности: автореф. дис.... д-ра психол. наук: 19.00.01 / Диана Александровна Циринг ; ТГУ. – Томск, 2010. – 42 с.
58. Циринг Д. А. Психология личностной беспомощности: исследование уровней субъектности / Д. А. Циринг. – Москва : Изд-во «Академия», 2010. – 410 с. – ISBN 978-5-7695-6157-3.
59. Циринг Д. А. Средовые факторы формирования личностной беспомощности у детей и подростков / Д. А. Циринг, И. В. Пономарева // Вестник Российского гуманитарного научного фонда. – 2016. – № 2(83). – С. 142–154.
60. Циринг Д. А. Субъектно-деятельностный подход как методологическая основа изучения личностной беспомощности / Д. А. Циринг // Ананьевские чтения. – 2009 : мат-лы Междунар. науч. конф. – Санкт-Петербург : Изд-во СПбГУ, 2009. – Вып. 2. – С. 553–555.
61. Циринг Д. А. Феномен выученной беспомощности в онтогенезе личности: автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.01 / Диана Александровна Циринг ; Перм. гос. пед. ун-т. – Пермь, 2001. – 25 с.
62. Циулина М. В. Методология психолого-педагогических исследований: учебное пособие / М. В. Циулина. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2015. – 239 с. – ISBN 978-5-906777-27-0.
63. Шиповская В. В. Взаимосвязь беспомощности и личностных свойств в старшем подростковом возрасте / В. В. Шиповская // Российский психологический журнал. – 2008. – Т. 5. – №2. – С. 76–78.

64. Штофф В. А. Моделирование и философия / В. А. Штофф. – Москва : Изд-во «Наука», 1966. – 303 с.
65. Эллис А. Психотренинг по методу Альберта Эллиса / А. Эллис. – Санкт-Петербург : Изд-во «Питер Ком», 1999. – 288 с. – ISBN 5-314-00048-2.
66. Эльконин Д. Б. Введение в психологию развития / Д. Б. Эльконин. – Москва : Изд-во «Тривола», 1994. – 168 с. – ISBN 5-88415-003-2.
67. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис: пер. с англ. / Э. Эриксон / общ. ред. и предисл. А. В. Толстых. – Москва : Изд-во «Прогресс», 1996. – 344 с. – ISBN 5-89349-860-7.
68. Янг Д. Схематерапия. Практическое руководство / Д. Янг, Дж. Клоско, М. Вайсхаар. – Москва : Изд-во «Диалектика», 2020. – 464 с. – ISBN 978-5-907203-40-2.
69. Abramson L. Y. Learned helplessness in humans: Critique and reformulation / L. Y. Abramson, M. E. Seligman, J. D. Teasdale // *Journal of Abnormal Psychology*. – 1978. – № 87(1). – P. 49–74.
70. Dweck C. S. Learned helplessness and intellectual achievement / C. S. Dweck, B. J. Licht / *Human helplessness: Theory and application*. – New York : Academic Press, 1980. – P. 197–221.
71. Dweck C. S. Learned helplessness and reinforcement responsibility in children / C. S. Dweck, N. D. Reppucci // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1973. – Vol. 25. – P. 109–116.
72. Dweck C. S. The role of expectations and attributions in the alleviation of learned helplessness / C. S. Dweck // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1975. – Vol. 31. – P. 674–685.
73. Dweck C. S. Implicit theories and their role and reactions: A World From Two Perspectives / C. S. Dweck, C. Chiu, Y. Hong // *Psychological Inquiry*. – 1995. – 6(4). – P. 267–285.

74. Hiroto D. S. Locus of control and learned helplessness / D. S. Hiroto // *Journal of Experimental Psychology*. – 1974. – Vol. 702. – №2. – P. 187–193.
75. Metalsky G. I. Attributional styles and life events in the classroom: vulnerability and invulnerability to depressive mood reactions / G. I. Metalsky, L. Y. Abramson, M. E. P. Seligman, A. Semmel, C. Peterson // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1982. – Vol. 43. – P. 612–617.
76. Rotter J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement / J. B. Rotter // *Psychological Monographs: General and Applied*. 1966. – № 80(1). – P. 1–28.
77. Seligman M. E. P. Helplessness: on depression, development, and death / M. E. P. Seligman. – San-Francisco : W. H. Freeman, 1975. – 250 p. – ISBN 9780716707523.
78. Soral W. Helplessness experience and intentional (un-)binding: Control deprivation disrupts the implicit sense of agency / W. Soral, M. Kofta, M. Bukowski // *Journal of Experimental Psychology*. – 2021. – №150(2). – P. 289–305.
79. Weiner B. An Attributional Theory of Achievement Motivation and Emotion / B. Weiner // *Springer Series in Social Psychology*. – New York : Springer, 1985. – P. 548–573.
80. Weiner B. A theory of motivation for some classroom experiences / B. Weiner // *Journal of Educational Psychology*. 1979. – № 71(1). – P. 3–25.
81. Weiner B. The emotional consequences of causal attributions / B. Weiner, M. S. Clark, S. T. Fiske, L. Erlbaum // *Affect and cognition*, 1982. – P. 185–209.
82. Weiner B., Kukla A. An attributional analysis of achievement motivation / B. Weiner, A. Kukla // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1970. – № 15(1). – P. 1–20.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Психодиагностический инструментарий исследования личностной беспомощности у старших подростков

Методика №1: «Исследование локуса контроля» по Дж. Роттеру

Инструкция: прочтите каждое высказывание в паре и решите, с каким из них вы согласны в большей степени. Выберите для каждого упражнения только один вариант – «а» или «б». Рядом с выбранным утверждением поставьте знак «+».

Таблица 1.1 – Бланк к методике «Исследование локуса контроля» по Дж. Роттеру

№	А	Б
1	Дети попадают в беду потому, что родители слишком часто их наказывают.	В наше время неприятности происходят с детьми чаще всего потому, что родители слишком мягко относятся к ним.
2	Многие неудачи происходят от невезения.	Неудачи людей являются результатом их собственных ошибок.
3	Одна из главных причин, почему совершаются аморальные поступки, состоит в том, что окружающие мирятся с ними.	Аморальные поступки будут происходить всегда, независимо от того, насколько усердно окружающие пытаются их предотвратить.
4	В конце концов к людям приходит заслуженное признание.	К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными.
5	Мнение, что преподаватели несправедливы к учащимся, неверно.	Многие учащиеся не понимают, что их отметки могут зависеть от случайных обстоятельств.
6	Успех руководителя во многом зависит от удачного стечения обстоятельств.	Способные люди, которые не стали руководителями, сами не использовали свои возможности.
7	Как бы вы ни старались, некоторые люди все равно не будут симпатизировать вам.	Тот, кто не сумел завоевать симпатии окружающих, просто не умеет ладить с другими.
8	Наследственность играет главную роль в формировании характера и поведения человека.	Только жизненный опыт определяет характер и поведение.
9	Я часто замечал справедливость поговорки: «Чему быть – того не миновать».	По-моему, лучше принять решение и действовать, чем надеяться на судьбу.

Продолжение таблицы 1.1

10	Для хорошего специалиста даже проверка с пристрастием не представляет затруднений.	Даже хорошо подготовленный специалист обычно не выдерживает проверки с пристрастием.
11	Успех является результатом усердной работы и мало зависит от везения.	Чтобы добиться успеха, нужно не упустить удобный случай.
12	Каждый гражданин может оказывать влияние на важные государственные решения.	Обществом управляют люди, которые выдвинуты на общественные посты, а рядовой человек мало что может сделать.
13	Когда я строю планы, то я вообще убежден, что смогу осуществить их.	Не всегда благоразумно планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.
14	Есть люди, о которых можно смело сказать, что они нехорошие.	В каждом человеке есть что-то хорошее.
15	Осуществление моих желаний не связано с везением.	Когда не знают как быть, подбрасывают монету. По-моему, в жизни можно часто прибегать к этому.
16	Руководителем нередко становятся благодаря счастливому стечению обстоятельств.	Чтобы стать руководителем, нужно уметь управлять людьми. Везение здесь ни при чем.
17	Большинство из нас не могут влиять сколько-нибудь серьезно на мировые события.	Принимая активное участие в общественной жизни, люди могут управлять событиями в мире.
18	Большинство людей не понимают, насколько их жизнь зависит от случайных обстоятельств.	На самом деле такая вещь, как везение, не существует.
19	Всегда нужно уметь признавать свои ошибки.	Как правило, лучше не подчеркивать своих ошибок.
20	Трудно узнать, действительно ли вы нравитесь человеку или нет.	Число ваших друзей зависит от того, насколько вы располагаете к себе других.
21	В конце концов неприятности, которые случаются с нами, уравниваются приятными событиями.	Большинство неудач являются результатом отсутствия способностей, незнания, лени или всех трех причин вместе взятых.
22	Если приложить достаточно усилий, то формализм и бездушие можно искоренить.	Есть вещи, с которыми трудно бороться, поэтому формализм и бездушие не искоренить.
23	Иногда трудно понять, на чем основываются руководители, когда они выдвигают человека на поощрение.	Поощрения зависят от того, насколько усердно человек трудится.

Продолжение таблицы 1.1

24	Хороший руководитель ожидает от подчиненных, чтобы они сами решали, что они должны делать.	Хороший руководитель ясно дает понять, в чем состоит работа каждого подчиненного.
25	Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.	Не верю, что случай или судьба могут играть важную роль в моей жизни.
26	Люди одиноки из-за того, что не проявляют дружелюбия к окружающим.	Бесполезно слишком стараться расположить к себе людей: если ты им нравишься, то нравишься.
27	Характер человека зависит главным образом от его силы воли.	Характер человека формируется в основном в коллективе.
28	То, что со мной случается – это дело моих собственных рук.	Иногда я чувствую, что моя жизнь развивается в направлении, не зависящем от моей силы воли.
29	Я часто не могу понять, почему руководители поступают именно так, а не иначе.	В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.

Ключ к методике:

Утверждения на экстернальность соответствуют пунктам опросника: 2а, 3б, 4б, 5б, 6а, 7а, 9а, 10б, 11б, 12б, 13б, 15б, 16а, 17а, 18а, 20а, 21а, 22б, 23а, 25а, 26б, 28б, 29а.

Утверждения на интернальность соответствуют пунктам: 2б, 3а, 4а, 5а, 6б, 7б, 9б, 10а, 11а, 12а, 13а, 15а, 16б, 17б, 18б, 20б, 21б, 22а, 23б, 25б, 26а, 28а, 29б.

Согласие с любым утверждением оценивается в 1 балл.

Суммы баллов подсчитываются по количеству выбранных букв «а» или «б». Максимальные суммы по интернальности и экстернальности равны 23, поскольку 6 утверждений являются фоновыми.

Выводы: о соответствующей направленности локуса контроля испытуемого следует судить по относительному превышению суммарных баллов по интернальности или экстернальности.

Методика №2: Опросник стиля атрибуции подростков М. Селигмана
(в адаптации Д. А. Циринг)

Инструкция: Разные люди думают по-разному. Нам интересно, что ты думаешь о некоторых ситуациях, которые могли бы с тобой случиться. Каждая из ситуаций – это небольшая история, и для каждой из них предложены два варианта объяснения того, почему возникла эта ситуация. Тебе нужно выбрать тот, который ближе к тому, чтобы ты думал в подобной ситуации, если бы это случилось с тобой. Представь, что каждая из этих небольших историй произошла с тобой, даже если раньше с тобой такого никогда и не было. Выбери ответ А или Б – тот, который точнее соответствует твоему мнению. В листе для ответов рядом с номером ситуации поставь крестик в клеточке под буквой А, если ты выбрал первый вариант объяснения, или под буквой Б, если ты выбрал второй вариант. Важно, что в тексте нет правильных или неправильных ответов!

Таблица 1.2 – Бланк к методике «Опросник стиля атрибуции подростков М. Селигмана (в адаптации Д.А. Циринг)

1	Ты играешь в игру с друзьями и выигрываешь. А. Ребята, с которыми я играл, играют в эту игру не слишком хорошо. Б. Я хорошо играю в эту игру.
2	Во время урока ты не понял того, что говорил учитель. А. Я – невнимательный человек. Б. Я невнимателен на уроках этого учителя.
3	Во время эпидемии гриппа ты один из немногих не заболел. А. В последнее у меня хорошее здоровье. Б. У меня всегда крепкое здоровье.
4	Твоё любимое животное попало под машину. А. Я не уследил за своим любимым животным. Б. Водитель был недостаточно осторожен на этом участке дороги.
5	Вы прекрасно провели выходной с родителями на природе. А. В этот день все сложилось замечательно. Б. В этот день была прекрасная погода.
6	Ты не справился с контрольной работой. А. В этот раз в моём варианте контрольной были трудные задания. Б. Мне всегда попадаются трудные задания.

Продолжение таблицы 1.2

7	Твой любимый артист, когда ты был на его концерте, предложил тебе подыграть или подпеть ему на сцене. А. Мне просто повезло, что он выбрал меня. Б. Я выглядел как человек, действительно способный помочь ему.
8	Ты пытаешься убедить друга (подругу) пойти с тобой в кино, но он (она) не хочет. А. В этот день он (она) не хотел ничего делать. Б. В этот день он (она) не хотел идти в кино.
9	При встрече друг (подруга) говорит, что ты хорошо выглядишь. А. Он(а) сегодня щедр на комплименты. Б. Он(а) всегда щедр на комплименты.
10	Ты набрал вес и стал выглядеть толстым. А. От пищи, которой меня кормят дома, быстро толстеют. Б. Я люблю пищу, от которой толстеют.
11	Ты участвовал в соревнованиях и выиграл. А. На соревнованиях я стараюсь изо всех сил. Б. Я во всем стараюсь достичь лучшего результата.
12	Ты сел не на тот автобус и опоздал на встречу. А. В тот день я был какой-то рассеянный. Б. Я вообще рассеянный человек.
13	Летом ты поехал отдыхать с группой ребят, и поездка получилась очень веселой. А. У меня было хорошее настроение. Б. Ребята, с которыми я ездил, были в хорошем настроении.
14	Твои родители разводятся. А. Людям трудно ладить друг с другом, когда они женаты. Б. Моим родителям трудно ладить друг с другом.
15	На свой день рожденья ты получил подарки, о которых мечтал. А. Гости обычно угадывают, что мне хотелось бы получить в подарок. Б. В этот раз гости правильно угадали, что мне хотелось бы получить в подарок.
16	Ты рассказал анекдот, но никто не рассмеялся. А. Я не умею рассказывать анекдоты. Б. Анекдот был старым и поэтому не смешным.
17	С дискотеки ты вернулся в хорошем настроении. А. После дискотеки у меня всегда хорошее настроение. Б. У меня всегда хорошее настроение.
18	Ты чуть не утонул, купаясь в реке. А. Я неосторожный человек. Б. В последние дни я неосторожен.
19	Ты очень хорошо закончил четверть (полугодие). А. Учиться в школе легко. Б. Я много занимаюсь.
20	Ты работаешь с группой ребят над проектом, но он оказывается неудачным. А. В этой группе мне сложно работать. Б. Я вообще плохо работаю в группе.
21	Учителю очень понравился твой доклад. А. В этот раз я отыскал интересный материал для доклада. Б. Я всегда хорошо готовлюсь к выступлению.

22	Некоторые твои знакомые избегают общения с тобой. А. Иногда люди недоброжелательны ко мне. Б. Иногда я недоброжелателен к другим людям.
----	---

Продолжение таблицы 1.2

23	Ты участвовал в лотерее и выиграл большую сумму денег. А. Мне вообще везёт. Б. Мне попался счастливый билет.
24	Учитель задаёт тебе вопрос, и ты даёшь неправильный ответ. А. Я всегда нервничаю, когда должен отвечать на вопросы. Б. В этот день я нервничал, когда должен был отвечать на вопросы.
25	У тебя появился новый друг (подруга). А. Со мной приятно общаться. Б. Этот человек приятен в общении.
26	На рыбалке у тебя не клевало. А. Я взял не ту наживку. Б. Мне ничего не удавалось в этот день.
27	Ты хорошо провел время со своей семьей. А. Мне легко и хорошо, когда я в кругу своей семьи. Б. В тот день мне было легко и хорошо в кругу семьи.
28	Твоя успеваемость в последнее время оставляет желать лучшего. А. Я стал меньше заниматься. Б. Учителя стали несправедливо ставить оценки.
29	Бабушка приготовила твое любимое блюдо, зная, что ты придешь в гости. А. Ей нравится готовить для меня то, что я люблю. Б. Она любит меня порадовать.
30	Автобус, на котором ты должен был ехать на занятия, задержался так сильно, что ты опоздал к уроку. А. В последние дни общественный транспорт ходит плохо. Б. Общественный транспорт всегда плохо работает.
31	Ребята часто приглашают тебя в гости. А. Ребята стараются подружиться со мной. Б. Я стараюсь подружиться с ребятами.
32	Какой-то человек украл у тебя деньги. А. Этот человек - нечестный. Б. Есть много нечестных людей.
33	Ты развеселил своих друзей. А. Со мной всегда весело. Б. Порой я могу создать веселое настроение.
34	Ты вывихнул ногу в спортивном зале. А. В последнее время занятия в спортивном зале были сложными. Б. В последнее время я был неуклюжим в спортивном зале.
35	Ты быстро закончил домашнее задание. А. В последнее время я все делаю быстро. Б. В последнее время я быстро выполняю школьные задания.
36	Команда, за которую ты болел, проиграла. А. Игроки команды вообще плохо играют. Б. В этот день игроки команды плохо играли.
37	Твоим родителям понравился подарок, который ты для них сделал. А. Я умею делать подарки своим родителям. Б. Моим родителям нравятся мои подарки.

38	На тебя накричал взрослый (учитель, соседка). А. Этот человек накричал на меня, потому что я был первым, кто попался под руку. Б. Этот человек в этот день кричал на многих.
----	--

Продолжение таблицы 1.2

39	Ты провёл каникулы в деревне, и это было замечательно. А. Эта деревня - прекрасное место. Б. В это время года в деревне было прекрасно.
40	Твой друг (подруга) говорит тебе, что он (она) очень рассердился на тебя. А. Мой друг (подруга) был несправедлив ко мне в этот день. Б. Я обидел своего друга (подругу) в этот день.
41	Тебя выбрали старостой класса. А. У меня есть организаторские способности. Б. Я хорошо проявил себя.
42	Ты пропустил мяч, и твоя команда проиграла. А. Я не особенно старался, когда играл в этот день. Б. Я обычно не особенно стараюсь, когда играю.
43	На рынке ты получил бесплатно мандарин от продавца. А. Я был дружелюбен с продавцом в тот день. Б. Продавец был дружелюбно настроен в тот день.
44	У тебя не складываются отношения с новыми знакомыми. А. Я плохо уживаюсь с людьми; Б. Мне трудно устанавливать отношения с новыми людьми.
45	Соседи помогли тебе в трудную минуту. А. Иногда они бывают добрыми. Б. Они добрые.
46	Тебя выгнали с урока. А. Я вел себя недопустимо. Б. Учитель не разобрался, кто виноват.
47	Ты был в гостях у друга и хорошо провел время. А. У меня хорошие отношения с членами его семьи. Б. У меня со всеми хорошие отношения.
48	Ты пытался уговорить друзей пойти летом в горы, но все решили поехать к морю. А. Я никогда не бываю особенно красноречив. Б. Бывает, мое красноречие изменяет мне.

Ключ к методике:

ГХ – генерализация хорошего: 5А; 11Б; 17Б; 23А; 29Б; 35А; 41А; 47Б

ПХ – персонализация хорошего: 1Б; 7Б; 13А; 19Б; 25А; 31Б; 37А;

43А

УХ – устойчивость хорошего: 3Б; 9Б; 15А; 21Б; 27А; 33А; 39А; 45Б

ГП – генерализация плохого: 2А; 8А; 14А; 20Б; 26Б; 32Б; 38Б; 44А

ПП – персонализация плохого: 4А; 10Б; 16А; 22Б; 28А; 34Б; 40Б; 46А

УП – устойчивость плохого: 6Б; 12Б; 18А; 24А; 30Б; 36А; 42Б; 48А

ГХ – генерализация хорошего

ПХ – персонализация хорошего

УХ – устойчивость хорошего

ГП – генерализация плохого

ПП – персонализация плохого

УП – устойчивость плохого

ПН – показатель надежды (ГП+УП)

П – итоговый показатель по плохим событиям (ГП+ПП+УП)

Х – итоговый показатель по хорошим событиям (ГХ+ПХ+УХ)

Х-П – итоговый показатель атрибутивного стиля

Бланк для ответов (ОСТАП)

Фамилия _____ Имя _____

класс _____ школа _____ дата рождения _____

дата проведения опроса _____

Таблица 1.3 – Бланк для ответов (ОСТАП)

Номер ситуации	А	Б	Номер ситуации	А	Б	Номер ситуации	А	Б	Номер ситуации	А	Б
1			13			25			37		
2			14			26			38		
3			15			27			39		
4			16			28			40		
5			17			29			41		
6			18			30			42		
7			19			31			43		
8			20			32			44		
9			21			33			45		
10			22			34			46		
11			23			35			47		
12			24			36			48		

УП _____

УХ _____

Итого П _____

ГП _____

ГХ _____

Итого Х _____

ПН _____

Х - П _____

ПП _____

ПХ _____

Подпись психолога _____

Методика №3: методика самооценки эмоциональных состояний
(А. Уэссман, Д. Рикс), шкала «Уверенность в себе – чувство
беспомощности»

Инструкция: выберите из предложенных наборов суждений то, которое лучше всего описывает ваше состояние сейчас. Рядом с выбранным суждением поставьте знак «+».

Таблица 1.4 – Бланк к методике самооценки эмоциональных состояний (А. Уэссман, Д. Рикс), шкала «Уверенность в себе – чувство беспомощности»

1	Давящее чувство слабости и тщетности усилий. У меня ничего не получится.	
2	Чувствую себя жалким и несчастным. Устал от своей некомпетентности.	
3	Подавлен своей слабостью и недостатком способностей.	
4	Чувствую себя довольно неспособным.	
5	Чувствую, что мои умения и способности несколько ограничены.	
6	Чувствую себя довольно компетентным.	
7	Чувствую, что моих способностей достаточно и мои перспективы хороши.	
8	Очень уверен в своих способностях.	
9	Чувствую большую уверенность в себе. Уверен в своих свершениях.	
10	Для меня нет ничего невозможного. Смогу сделать все, что хочу.	

Ключ к методике:

Номера суждений 7-10– испытуемый оценивает себя как боец, закаленный, решительный, упорный, героический, работоспособный, сильный, волевой, твердый, бесстрашный, отважный, самостоятельный.

Суждения 5-6 – в самооценке испытуемый показывает средние показатели по шкале «уверенности-беспомощности» без явного преобладание одного из полюсов.

Суждения 1-4 – расцениваются как слабохарактерный, безгласный, несмелый, слабый, беспомощный, слабовольный.

Методика №4: тест-опросник «Исследование склонности к виктимному поведению» (О. О. Андронникова), шкала «Склонность к зависимому и беспомощному поведению»

Инструкция: Вам предлагается ряд утверждений, которые касаются особенностей Вашего характера, Вашей личности, Вашего поведения,

отдельных поступков, отношения к людям, взглядов на жизнь и т.п. Если Вы считаете, что утверждение верно по отношению к Вам, то дайте ответ «Да», в противном случае – «Нет». Свой ответ зафиксируйте в соответствующем окошке на бланке рядом с каждым утверждением. Ответы необходимо дать на все вопросы. Не существует «верных» и «неверных» ответов, так как каждый прав по отношению к своим собственным взглядам. Постарайтесь отвечать точно и правдиво.

Таблица 1.5 – Бланк к тест-опроснику «Исследование склонности к виктимному поведению» (О. О. Андронникова), шкала «Склонность к зависимому и беспомощному поведению»

1	Я считаю, что в моей жизни неприятных событий происходит больше, чем у других.	
2	Если я попадаю в неприятное положение, то мне лучше всего не сопротивляться и держать язык за зубами.	
3	Даже если бы за опасную работу хорошо заплатили, я не взялся бы за ее исполнение.	
4	Думаю, что многие люди преувеличивают свои несчастья, чтобы добиться сочувствия и помощи.	
5	Меня трудно переубедить.	
6	Я навряд ли добьюсь в своей жизни чего-то действительно стоящего.	
7	Мне регулярно делают больно окружающие меня люди	
8	Я не сержусь, когда надо мной посмеиваются	
9	Мое поведение в значительной мере определяется правилами и привычками окружающих меня людей	

Продолжение таблицы 1.5

10	Я умею отказывать людям, которые просят меня об одолжении	
11	Терпеть боль всем на зло бывает даже приятно.	
12	Если я в детстве нехорошо вел себя, то меня наказывали	
13	Меня чаще, чем других, обзывали в школе	
14	Я готов простить грубость моему партнеру, если у меня есть надежда, что это не повторится.	
15	У меня бывает такое чувство, что трудностей слишком много и нет смысла пытаться их преодолеть.	
16	Я часто встречал людей, завидовавших моим идеям толь потому, что они пришли в голову не им первым	
17	Мне больше нравится работать с руководителем, дающим строгие четкие указания, чем с руководителем, предоставляющим большую свободу.	
18	Я предпочитаю не общаться со сверстниками, так ка они обижают меня	

Таблица 1.5 – Ключ к методике

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
да	да	да	да	нет	да	да	нет	да	нет	да	да	да	да	да	да	да	да

За каждое совпадение респонденту насчитывается 1 балл.

Обработка результатов: Первая процедура касается получения первичных или «сырых» баллов. Для ее осуществления подсчитывается количество баллов, совпавших с ключом теста.

Полученные значения заносятся в столбец первичных оценок. Вторая процедура связана с переводом первичных «сырых» баллов в стандартные.

Таблица 1.6 – Бланк для обработки результатов

Шкала «Склонность к зависимому и беспомощному поведению»										
Перевод в стандартные баллы	1	2	-	3	4	-	5	6	-	7-9
Показатели в сырых баллах	1-3	4-5	6	7	8-9	10-11	12	13	14	15-19
Норма стена	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Ниже нормы			Норма				Выше нормы		

Выше нормы (8-10 стен) – лица, не оказывающие при обоснованной необходимости сопротивления, противодействия по различным причинам: в силу возраста, физической слабости, беспомощного состояния (стабильного или временно), трусости, из опасения ответственности за собственные противоправные или аморальные действия и т.д. Могут иметь установку на беспомощность, нежелание делать что-то самому, без помощи других. Могут иметь низкую самооценку. Постоянно вовлекаются в кризисные ситуации с целью получения сочувствия и поддержки окружающих. Имеет ролевою позицию жертвы. Робкие, скромные, сильно внушаемые, конформные. Возможен также вариант выученной беспомощности в результате неоднократного попадания в ситуации насилия. Склонны к зависимому поведению, уступчивы, оправдывают чужую агрессию, склонны всех прощать.

Ниже нормы (1-3 стен) – лица, склонные к независимости, обособленности. Всегда стремятся выделиться из группы сверстников, имеют на всё свою точку зрения. Могут быть непримиримы к мнению других, авторитарны, конфликтны. Обладают повышенным скептицизмом. Также возможна внутренняя ранимость, приводящая к повышенному желанию обособиться от окружающих.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты опытно-экспериментального исследования личностной беспомощности у старших подростков

Таблица 2.1 – Результаты исследования мотивационного «дефицита» личностной беспомощности у старших подростков (методика «Исследование локуса контроля по Дж. Роттеру»)

№ п/п	Фамилия, имя респондента	Тестовый балл	Направленность локуса контроля
1.	Б.А.	20	Интернальный локус контроля
2.	Бл.А.	19	Интернальный локус контроля
3.	Вл.В.	14	Интернальный локус контроля
4.	В.А.	16	Интернальный локус контроля
5.	Г.Е.	20	Экстернальный локус контроля
6.	С.З.	17	Экстернальный локус контроля
7.	К.О.	15	Интернальный локус контроля
8.	К.М.	15	Интернальный локус контроля
9.	М.А.	22	Интернальный локус контроля
10.	М.О.	18	Экстернальный локус контроля
11.	Н.К.	15	Экстернальный локус контроля
12.	М.Ф.	17	Экстернальный локус контроля
13.	Ч.А.	21	Экстернальный локус контроля
14.	Ф.П.	19	Экстернальный локус контроля
15.	С.А.	17	Интернальный локус контроля
16.	Р.А.	15	Интернальный локус контроля
17.	П.А.	20	Интернальный локус контроля
18.	Н.Л.	19	Экстернальный локус контроля
19.	Н.А.	16	Экстернальный локус контроля
20.	Б.К.	21	Экстернальный локус контроля
21.	Вд.А.	15	Экстернальный локус контроля
22.	Г.Ег.	20	Экстернальный локус контроля
23.	Д.А.	19	Экстернальный локус контроля
24.	Е.В.	13	Интернальный локус контроля
25.	Ег.В.	17	Экстернальный локус контроля
26.	И.В.	19	Экстернальный локус контроля
27.	К.Е.	19	Экстернальный локус контроля
28.	К.Ю.	14	Интернальный локус контроля
29.	М.А.	16	Экстернальный локус контроля
30.	Н.И.	18	Интернальный локус контроля
31.	П.И.	20	Экстернальный локус контроля
32.	Пр.А.	20	Экстернальный локус контроля
33.	П.В.	17	Экстернальный локус контроля
34.	Р.З.	21	Интернальный локус контроля
35.	Р.Ж.	18	Интернальный локус контроля
36.	С.Д.	13	Экстернальный локус контроля
37.	С.Ал.	17	Экстернальный локус контроля

Продолжение таблицы 2.1

38.	С.М.	19	Экстернальный локус контроля
39.	Т.Р.	15	Экстернальный локус контроля
40.	Т.И.	17	Интернальный локус контроля
41.	Т.К.	14	Экстернальный локус контроля
42.	Х.Д.	19	Экстернальный локус контроля
43.	Б.С.	22	Интернальный локус контроля
44.	Бо.А.	17	Экстернальный локус контроля
45.	Ва.А.	14	Интернальный локус контроля
46.	Ва.М.	15	Интернальный локус контроля
47.	Гв.Е.	13	Интернальный локус контроля
48.	З.К.	16	Интернальный локус контроля
49.	Ив.Д.	15	Интернальный локус контроля
50.	Ив.С.	17	Экстернальный локус контроля
51.	Ки.А.	20	Экстернальный локус контроля
52.	Ки.К.	18	Экстернальный локус контроля
53.	Ку.А.	22	Экстернальный локус контроля
54.	Ку.К.	13	Экстернальный локус контроля
55.	Мо.С.	17	Интернальный локус контроля
56.	На.М.	19	Экстернальный локус контроля
57.	Ни.Е.	20	Экстернальный локус контроля
58.	Но.Н.	14	Экстернальный локус контроля
59.	Пе.А.	19	Интернальный локус контроля
60.	Пи.Е.	13	Экстернальный локус контроля
61.	Пу.А.	17	Интернальный локус контроля
62.	Са.В.	16	Интернальный локус контроля
63.	Се.Е.	19	Экстернальный локус контроля
64.	Со.В.	20	Экстернальный локус контроля
65.	Те.Е.	12	Интернальный локус контроля
66.	Фе.Е.	15	Экстернальный локус контроля
67.	Ша.В.	13	Интернальный локус контроля
68.	Як.В.	16	Интернальный локус контроля
69.	Ин.С.	17	Экстернальный локус контроля
70.	Су.Р.	14	Экстернальный локус контроля
71.	Ва.И.	19	Экстернальный локус контроля
72.	Фа.В.	13	Интернальный локус контроля
73.	Ту.М.	16	Экстернальный локус контроля
74.	Ха.В.	12	Интернальный локус контроля
75.	Че.В.	16	Экстернальный локус контроля
76.	Лы.Д.	15	Экстернальный локус контроля
77.	Чо.И.	21	Экстернальный локус контроля
78.	Ве.К.	20	Экстернальный локус контроля
79.	По.М.	15	Экстернальный локус контроля
80.	Ц.Д.	14	Интернальный локус контроля
Интернальный локус контроля 40% (32 респондента); Экстернальный локус контроля 60% (48 респондентов).			

Таблица 2.2 – Результаты исследования когнитивного «дефицита» личностной беспомощности у старших подростков (методика «Опросник стиля атрибуции подростков М. Селигмана в адаптации Д. А. Циринг»)

№ п/п	Фамилия, имя респондента	Тестовый балл	Атрибутивный стиль
1.	Б.А.	14	Оптимистический стиль атрибуции
2.	Бл.А.	-10	Пессимистический стиль атрибуции
3.	Вл.В.	-4	Пессимистический стиль атрибуции
4.	В.А.	26	Оптимистический стиль атрибуции
5.	Г.Е.	-14	Пессимистический стиль атрибуции
6.	С.З.	-6	Пессимистический стиль атрибуции
7.	К.О.	-2	Пессимистический стиль атрибуции
8.	К.М.	23	Оптимистический стиль атрибуции
9.	М.А.	20	Оптимистический стиль атрибуции
10.	М.О.	-7	Пессимистический стиль атрибуции
11.	Н.К.	-6	Пессимистический стиль атрибуции
12.	М.Ф.	-12	Пессимистический стиль атрибуции
13.	Ч.А.	-2	Пессимистический стиль атрибуции
14.	Ф.П.	32	Оптимистический стиль атрибуции
15.	С.А.	23	Оптимистический стиль атрибуции
16.	Р.А.	18	Оптимистический стиль атрибуции
17.	П.А.	-13	Пессимистический стиль атрибуции
18.	Н.Л.	-4	Пессимистический стиль атрибуции
19.	Н.А.	17	Оптимистический стиль атрибуции
20.	Б.К.	-2	Пессимистический стиль атрибуции
21.	Вд.А.	-22	Пессимистический стиль атрибуции
22.	Г.Ег.	-17	Пессимистический стиль атрибуции

Продолжение таблицы 2.2

23.	Д.А.	-4	Пессимистический стиль атрибуции
24.	Е.В.	13	Оптимистический стиль атрибуции
25.	Ег.В.	-20	Пессимистический стиль атрибуции
26.	И.В.	-16	Пессимистический стиль атрибуции
27.	К.Е.	-23	Пессимистический стиль атрибуции
28.	К.Ю.	-8	Пессимистический стиль атрибуции
29.	М.А.	-21	Пессимистический стиль атрибуции
30.	Н.И.	22	Оптимистический стиль атрибуции
31.	П.И.	-11	Пессимистический стиль атрибуции
32.	Пр.А.	-14	Пессимистический стиль атрибуции
33.	П.В.	-18	Пессимистический стиль атрибуции
34.	Р.З.	27	Оптимистический стиль атрибуции
35.	Р.Ж.	13	Оптимистический стиль атрибуции
36.	С.Д.	16	Оптимистический стиль атрибуции
37.	С.Ал.	-2	Пессимистический стиль атрибуции
38.	С.М.	10	Оптимистический стиль атрибуции
39.	Т.Р.	-26	Пессимистический стиль атрибуции
40.	Т.И.	-5	Пессимистический стиль атрибуции
41.	Т.К.	-16	Пессимистический стиль атрибуции
42.	Х.Д.	26	Оптимистический стиль атрибуции
43.	Б.С.	-19	Пессимистический стиль атрибуции
44.	Бо.А.	-12	Пессимистический стиль атрибуции
45.	Ва.А.	-4	Пессимистический стиль атрибуции
46.	Ва.М.	-7	Пессимистический стиль атрибуции
47.	Гв.Е.	-24	Пессимистический стиль атрибуции

Продолжение таблицы 2.2

48.	З.К.	18	Оптимистический стиль атрибуции
49.	Ив.Д.	-20	Пессимистический стиль атрибуции

			атрибуции
50.	Ив.С.	-4	Пессимистический стиль атрибуции
51.	Ки.А.	-8	Пессимистический стиль атрибуции
52.	Ки.К.	12	Оптимистический стиль атрибуции
53.	Ку.А.	-7	Пессимистический стиль атрибуции
54.	Ку.К.	-19	Пессимистический стиль атрибуции
55.	Мо.С.	38	Оптимистический стиль атрибуции
56.	На.М.	26	Оптимистический стиль атрибуции
57.	Ни.Е.	17	Оптимистический стиль атрибуции
58.	Но.Н.	-6	Пессимистический стиль атрибуции
59.	Пе.А.	-22	Пессимистический стиль атрибуции
60.	Пи.Е.	15	Оптимистический стиль атрибуции
61.	Пу.А.	24	Оптимистический стиль атрибуции
62.	Са.В.	36	Оптимистический стиль атрибуции
63.	Се.Е.	-10	Пессимистический стиль атрибуции
64.	Со.В.	-2	Пессимистический стиль атрибуции
65.	Те.Е.	-14	Пессимистический стиль атрибуции
66.	Фе.Е.	-26	Пессимистический стиль атрибуции
67.	Ша.В.	18	Оптимистический стиль атрибуции
68.	Як.В.	26	Оптимистический стиль атрибуции
69.	Ин.С.	-2	Пессимистический стиль атрибуции
70.	Су.Р.	-14	Пессимистический стиль атрибуции
71.	Ва.И.	-20	Пессимистический стиль атрибуции
72.	Фа.В.	-18	Пессимистический стиль атрибуции

Продолжение таблицы 2.2

73.	Ту.М.	-6	Пессимистический стиль атрибуции
74.	Ха.В.	-8	Пессимистический стиль атрибуции
75.	Че.В.	-13	Пессимистический стиль атрибуции
76.	Лы.Д.	-28	Пессимистический стиль атрибуции

77.	Чо.И.	14	Оптимистический стиль атрибуции
78.	Ве.К.	-4	Пессимистический стиль атрибуции
79.	По.М.	-23	Пессимистический стиль атрибуции
80.	Ц.Д.	34	Оптимистический стиль атрибуции
Оптимистический стиль атрибуции 36,25% (29 респондентов); Пессимистический стиль атрибуции 63,75% (51 респондент).			

Таблица 2.3 – Результаты исследования эмоционального «дефицита» личностной беспомощности у старших подростков (методика «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман, Д. Рикс; шкала «Уверенность в себе – чувство беспомощности»)

№ п/п	Фамилия, имя респондента	Тестовый балл	Уровень эмоционального «дефицита»
1.	Б.А.	9	Низкий уровень
2.	Бл.А.	7	Ниже среднего
3.	Вл.В.	10	Низкий уровень
4.	В.А.	9	Низкий уровень
5.	Г.Е.	6	Средний уровень
6.	С.З.	7	Ниже среднего
7.	К.О.	8	Низкий уровень
8.	К.М.	10	Низкий уровень
9.	М.А.	10	Низкий уровень
10.	М.О.	4	Выше среднего
11.	Н.К.	6	Средний уровень
12.	М.Ф.	6	Средний уровень
13.	Ч.А.	6	Средний уровень
14.	Ф.П.	8	Низкий уровень
15.	С.А.	10	Низкий уровень
16.	Р.А.	8	Низкий уровень
17.	П.А.	10	Низкий уровень
18.	Н.Л.	3	Высокий уровень
19.	Н.А.	6	Средний уровень
20.	Б.К.	5	Средний уровень
21.	Вд.А.	5	Средний уровень
22.	Г.Ег.	2	Высокий уровень
23.	Д.А.	5	Средний уровень
24.	Е.В.	9	Низкий уровень

Продолжение таблицы 2.3

25.	Ег.В.	6	Средний уровень
26.	И.В.	5	Средний уровень
27.	К.Е.	5	Средний уровень
28.	К.Ю.	3	Высокий уровень
29.	М.А.	6	Средний уровень
30.	Н.И.	7	Ниже среднего
31.	П.И.	8	Низкий уровень
32.	Пр.А.	3	Высокий уровень
33.	П.В.	5	Средний уровень
34.	Р.З.	9	Низкий уровень
35.	Р.Ж.	10	Низкий уровень
36.	С.Д.	7	Ниже среднего

37.	С.Ал.	6	Средний уровень
38.	С.М.	5	Средний уровень
39.	Т.Р.	3	Высокий уровень
40.	Т.И.	6	Средний уровень
41.	Т.К.	2	Высокий уровень
42.	Х.Д.	4	Выше среднего
43.	Б.С.	7	Ниже среднего
44.	Бо.А.	6	Средний уровень
45.	Ва.А.	4	Выше среднего
46.	Ва.М.	7	Ниже среднего
47.	Гв.Е.	8	Низкий уровень
48.	З.К.	9	Низкий уровень
49.	Ив.Д.	3	Высокий уровень
50.	Ив.С.	4	Выше среднего
51.	Ки.А.	6	Средний уровень
52.	Ки.К.	6	Средний уровень
53.	Ку.А.	2	Высокий уровень
54.	Ку.К.	4	Выше среднего
55.	Мо.С.	9	Низкий уровень
56.	На.М.	5	Средний уровень
57.	Ни.Е.	6	Средний уровень
58.	Но.Н.	6	Средний уровень
59.	Пе.А.	8	Низкий уровень
60.	Пи.Е.	6	Средний уровень
61.	Пу.А.	7	Ниже среднего
62.	Са.В.	9	Низкий уровень
63.	Се.Е.	5	Средний уровень
64.	Со.В.	4	Выше среднего
65.	Те.Е.	8	Низкий уровень
66.	Фе.Е.	7	Ниже среднего
67.	Ша.В.	10	Низкий уровень
68.	Як.В.	7	Ниже среднего
69.	Ин.С.	4	Выше среднего
70.	Су.Р.	5	Средний уровень
71.	Ва.И.	2	Высокий уровень
72.	Фа.В.	6	Средний уровень
73.	Ту.М.	6	Средний уровень

Продолжение таблицы 2.3

74.	Ха.В.	1	Высокий уровень
75.	Че.В.	2	Высокий уровень
76.	Лы.Д.	4	Выше среднего
77.	Чо.И.	5	Средний уровень
78.	Ве.К.	7	Ниже среднего
79.	По.М.	3	Высокий уровень
80.	Ц.Д.	9	Низкий уровень

Высокий уровень 15% (12 респондентов);
Повышенный уровень 10% (8 респондентов);
Средний уровень 33,75% (27 респондентов);
Низкий уровень 41,25% (33 респондента).

Таблица 2.4 – Результаты исследования волевого «дефицита» личностной беспомощности у старших подростков (методика «Исследование склонности к виктимному поведению» О. О. Андронниковой; шкала «Склонность к зависимому и беспомощному поведению»)

№ п/п	Фамилия, имя респондента	Тестовый балл	Уровень волевого «дефицита»
1.	Б.А.	2	Низкий уровень
2.	Бл.А.	4	Ниже среднего
3.	Вл.В.	3	Низкий уровень
4.	В.А.	2	Низкий уровень
5.	Г.Е.	4	Ниже среднего
6.	С.З.	2	Низкий уровень
7.	К.О.	1	Низкий уровень
8.	К.М.	2	Низкий уровень
9.	М.А.	5	Средний уровень
10.	М.О.	8	Высокий уровень
11.	Н.К.	5	Средний уровень
12.	М.Ф.	3	Низкий уровень
13.	Ч.А.	1	Низкий уровень
14.	Ф.П.	3	Низкий уровень
15.	С.А.	2	Низкий уровень
16.	Р.А.	4	Ниже среднего
17.	П.А.	3	Низкий уровень
18.	Н.Л.	10	Высокий уровень
19.	Н.А.	5	Средний уровень
20.	Б.К.	9	Высокий уровень
21.	Вд.А.	2	Низкий уровень
22.	Г.Ег.	10	Высокий уровень
23.	Д.А.	7	Выше среднего
24.	Е.В.	2	Низкий уровень
25.	Ег.В.	10	Высокий уровень
26.	И.В.	9	Высокий уровень
27.	К.Е.	6	Средний уровень
28.	К.Ю.	8	Высокий уровень
29.	М.А.	6	Средний уровень
30.	Н.И.	9	Высокий уровень

Продолжение таблицы 2.4

31.	П.И.	10	Высокий уровень
32.	Пр.А.	6	Средний уровень
33.	П.В.	4	Ниже среднего
34.	Р.З.	2	Низкий уровень
35.	Р.Ж.	1	Низкий уровень
36.	С.Д.	2	Низкий уровень
37.	С.Ал.	6	Средний уровень
38.	С.М.	6	Средний уровень
39.	Т.Р.	10	Высокий уровень
40.	Т.И.	3	Низкий уровень
41.	Т.К.	5	Средний уровень
42.	Х.Д.	7	Выше среднего
43.	Б.С.	3	Низкий уровень
44.	Бо.А.	5	Средний уровень
45.	Ва.А.	10	Высокий уровень
46.	Ва.М.	5	Средний уровень
47.	Гв.Е.	3	Низкий уровень
48.	З.К.	6	Средний уровень
49.	Ив.Д.	10	Высокий уровень
50.	Ив.С.	10	Высокий уровень

51.	Ки.А.	1	Низкий уровень
52.	Ки.К.	6	Средний уровень
53.	Ку.А.	10	Высокий уровень
54.	Ку.К.	6	Средний уровень
55.	Мо.С.	3	Низкий уровень
56.	На.М.	3	Низкий уровень
57.	Ни.Е.	4	Ниже среднего
58.	Но.Н.	6	Средний уровень
59.	Пе.А.	5	Средний уровень
60.	Пи.Е.	2	Низкий уровень
61.	Пу.А.	8	Высокий уровень
62.	Са.В.	1	Низкий уровень
63.	Се.Е.	10	Высокий уровень
64.	Со.В.	9	Высокий уровень
65.	Те.Е.	6	Средний уровень
66.	Фе.Е.	6	Средний уровень
67.	Ша.В.	2	Низкий уровень
68.	Як.В.	2	Низкий уровень
69.	Ин.С.	10	Выше среднего
70.	Су.Р.	8	Высокий уровень
71.	Ва.И.	9	Высокий уровень
72.	Фа.В.	10	Высокий уровень
73.	Ту.М.	8	Высокий уровень
74.	Ха.В.	10	Высокий уровень
75.	Че.В.	7	Выше среднего
76.	Лы.Д.	10	Высокий уровень
77.	Чо.И.	5	Средний уровень
78.	Ве.К.	10	Высокий уровень

Продолжение таблицы 2.4

79.	По.М.	7	Выше среднего
80.	Ц.Д.	6	Средний уровень
Высокий уровень 38,75% (31 респондент); Повышенный уровень 20% (16 респондентов); Средний уровень 15% (12 респондентов); Низкий уровень 26,25% (21 респондент).			

Таблица 2.5 – Результаты определения экспериментальной группы старших подростков для реализации программы коррекции личностной беспомощности на основании данных психодиагностических исследований, полученных на констатирующем этапе

№ респондента (n=22)	Наличие «дефицитов» личностной беспомощности			
	Мотивационный	Когнитивный	Эмоциональный	Волевой
10	+	+	–	+
18	+	+	+	+
20	+	+	–	+
22	+	+	+	–
25	+	+	–	+
26	+	+	–	+
28	-	+	+	+
31	+	+	–	+
32	+	+	+	–
39	+	+	+	+
41	+	+	+	–
50	+	+	–	+
53	+	+	+	+
63	+	+	–	+
64	+	+	–	+
70	+	+	–	+
71	+	+	+	+
73	+	+	–	+
75	+	+	+	–
76	+	+	–	+
78	+	+	–	+
79	+	+	+	–

Таблица 2.6 – Корреляционные связи между структурными компонентами («дефицитами») личностной беспомощности у старших подростков

		Мотивационный «дефицит»	Когнитивный «дефицит»	Эмоциональный «дефицит»	Волевой «дефицит»
Мотивационный «дефицит»	Корреляция Пирсона	1	,510**	,275	,298
	Знач. (двухсторонняя)		,000	,068	,082

Продолжение таблицы 2.6

Когнитивный «дефицит»	Корреляция Пирсона	,510**	1	,535**	,432**
	Знач. (двухсторонняя)	,000		,000	,000
Эмоциональны й «дефицит»	Корреляция Пирсона	,275	,535**	1	,318*
	Знач. (двухсторонняя)	,068	,000		,000
Волевой «дефицит»	Корреляция Пирсона	,298	,432**	,318*	1
	Знач. (двухсторонняя)	,082	,000	,000	
**. Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя)					
*. Корреляция значима на уровне 0.05 (двухсторонняя)					

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа коррекции личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования

№ занятия	Дата занятия	Тема занятия	Цель занятия	Время проведения
–	Январь	Первичная психодиагностика	Проведение психодиагностического тестирования с использованием указанных в программе методик.	60 минут
1	Январь	Знакомство	Знакомство / представление участников программы друг другу; Сбор согласий родителей (законных представителей) на психологическое сопровождение участников программы; Постановка цели и задач программы; Установление правил группового взаимодействия; Регламентация сроков реализации программы и длительности занятий.	90 минут
2	Январь	«Мои жизненные ценности»	Определение жизненных ценностей и ориентиров старших подростков.	90 минут
3	Январь	«Моя самооценка»	Определение состояния самооценки старших подростков.	90 минут
4	Февраль	«Мои мысли»	Определение стиля когнитивного восприятия и атрибуции старших подростков.	90 минут
5	Февраль	«Мое поведение»	Определение закрепившихся ранее деструктивных поведенческих установок и стереотипов старших подростков.	90 минут

Таблица 3.1 – Календарно-тематический план мероприятий программы

Продолжение таблицы 3.1

6	Февраль	«Мои эмоции»	Определение сложившихся ранее деструктивных способов совладания с трудностями у старших подростков.	90 минут
7	Февраль	Групповое решение кейс-заданий «PROбеспомощность»	Подгрупповая коллективная работа над решением ситуационных задач с целью отработки пройденного ранее материала.	90 минут
8	Март	«Цели и ценности»	Постановка конструктивных жизненных ценностей и ориентиров старших подростков.	90 минут
9	Март	«Самоценность»	Способствование становлению устойчивости и адекватности самовосприятия и самооотношения у старших подростков.	90 минут
10	Март	«Мышление»	Способствование становлению оптимистического стиля атрибуции старших подростков и интернализации локуса контроля у старших подростков.	90 минут
11	Март	«Поведение»	Способствование формированию и закреплению у старших подростков новых конструктивных поведенческих установок и стереотипов.	90 минут
12	Март	«Эмоции»	Способствование формированию и закреплению у старших подростков новых конструктивных способов совладания с трудностями.	90 минут
13	Апрель	Закрепление пройденного материала	Способствование закреплению полученных знаний, умений и навыков. Отработка полученных знаний.	90 минут

Продолжение таблицы 3.1

14	Апрель	Итоговое обобщающее занятие. Целеполагание	Обобщение и формулировка выводов по пройденной программе, способствование постановке конструктивных целей будущей деятельности старших подростков.	90 минут
15	Апрель	Групповое решение кейс-заданий «PROбеспомощность 2.0»	Подгрупповая коллективная работа над решением ситуационных задач с целью отработки пройденного за период программы материала.	90 минут
–	Апрель	Повторная психодиагностика	Проведение повторного психодиагностического тестирования с использованием четырех указанных в программе методик.	60 минут

Дерзян В. Е. Психолого-педагогическая коррекция личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования : разработка и теоретическое обоснование инструментария / В. Е. Дерзян // Образование и право. – 2023. – № 9. – С. 473–478.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования личностной
беспомощности у старших подростков после реализации программы

Таблица 4.1 – Результаты исследования мотивационного «дефицита» личностной беспомощности у старших подростков (методика «Исследование локуса контроля по Дж. Роттеру»)

№ п/п	Фамилия, имя респондента	Тестовый балл	Направленность локуса контроля
1.	Б.А.	19	Интернальный локус контроля
2.	Бл.А.	19	Интернальный локус контроля
3.	Вл.В.	15	Интернальный локус контроля
4.	В.А.	16	Интернальный локус контроля
5.	Г.Е.	22	Экстернальный локус контроля
6.	С.З.	19	Экстернальный локус контроля
7.	К.О.	17	Интернальный локус контроля
8.	К.М.	15	Интернальный локус контроля
9.	М.А.	22	Интернальный локус контроля
10.	М.О.	15	Экстернальный локус контроля
11.	Н.К.	15	Экстернальный локус контроля
12.	М.Ф.	17	Экстернальный локус контроля
13.	Ч.А.	21	Экстернальный локус контроля
14.	Ф.П.	19	Экстернальный локус контроля
15.	С.А.	17	Интернальный локус контроля
16.	Р.А.	15	Интернальный локус контроля
17.	П.А.	20	Интернальный локус контроля
18.	Н.Л.	19	Экстернальный локус контроля
19.	Н.А.	16	Экстернальный локус контроля

Продолжение таблицы 4.1

20.	Б.К.	21	Экстернальный локус контроля
-----	------	----	------------------------------

21.	Вд.А.	15	Экстернальный локус контроля
22.	Г.Ег.	20	Экстернальный локус контроля
23.	Д.А.	19	Экстернальный локус контроля
24.	Е.В.	13	Интернальный локус контроля
25.	Ег.В.	17	Экстернальный локус контроля
26.	И.В.	19	Экстернальный локус контроля
27.	К.Е.	19	Экстернальный локус контроля
28.	К.Ю.	14	Интернальный локус контроля
29.	М.А.	16	Экстернальный локус контроля
30.	Н.И.	18	Интернальный локус контроля
31.	П.И.	20	Экстернальный локус контроля
32.	Пр.А.	20	Интернальный локус контроля
33.	П.В.	17	Экстернальный локус контроля
34.	Р.З.	21	Интернальный локус контроля
35.	Р.Ж.	18	Интернальный локус контроля
36.	С.Д.	13	Экстернальный локус контроля
37.	С.Ал.	17	Экстернальный локус контроля
38.	С.М.	19	Экстернальный локус контроля
39.	Т.Р.	15	Экстернальный локус контроля
40.	Т.И.	17	Интернальный локус контроля
41.	Т.К.	18	Интернальный локус контроля
42.	Х.Д.	19	Экстернальный локус контроля
43.	Б.С.	22	Интернальный локус контроля
44.	Бо.А.	17	Экстернальный локус контроля

Продолжение таблицы 4.1

45.	Ва.А.	15	Интернальный локус контроля
46.	Ва.М.	15	Интернальный локус контроля
47.	Гв.Е.	13	Интернальный локус контроля
48.	З.К.	16	Интернальный локус

			контроля
49.	Ив.Д.	15	Интернальный локус контроля
50.	Ив.С.	17	Экстернальный локус контроля
51.	Ки.А.	20	Экстернальный локус контроля
52.	Ки.К.	18	Экстернальный локус контроля
53.	Ку.А.	22	Экстернальный локус контроля
54.	Ку.К.	13	Экстернальный локус контроля
55.	Мо.С.	17	Интернальный локус контроля
56.	На.М.	19	Экстернальный локус контроля
57.	Ни.Е.	20	Экстернальный локус контроля
58.	Но.Н.	14	Экстернальный локус контроля
59.	Пе.А.	19	Интернальный локус контроля
60.	Пи.Е.	13	Экстернальный локус контроля
61.	Пу.А.	17	Интернальный локус контроля
62.	Са.В.	16	Интернальный локус контроля
63.	Се.Е.	19	Экстернальный локус контроля
64.	Со.В.	20	Экстернальный локус контроля
65.	Те.Е.	12	Интернальный локус контроля
66.	Фе.Е.	15	Экстернальный локус контроля
67.	Ша.В.	13	Интернальный локус контроля
68.	Як.В.	19	Интернальный локус контроля
69.	Ин.С.	17	Экстернальный локус контроля

Продолжение таблицы 4.1

70.	Су.Р.	14	Экстернальный локус контроля
71.	Ва.И.	18	Экстернальный локус контроля
72.	Фа.В.	13	Интернальный локус контроля
73.	Ту.М.	16	Экстернальный локус контроля
74.	Ха.В.	12	Интернальный локус контроля
75.	Че.В.	19	Интернальный локус контроля

76.	Лы.Д.	15	Экстернальный локус контроля
77.	Чо.И.	21	Экстернальный локус контроля
78.	Ве.К.	20	Экстернальный локус контроля
79.	По.М.	17	Интернальный локус контроля
80.	Ц.Д.	14	Интернальный локус контроля
Интернальный локус контроля 45% (36 респондентов); Экстернальный локус контроля 55% (44 респондента).			

Таблица 4.2 – Результаты исследования когнитивного «дефицита» личностной беспомощности у старших подростков (методика «Опросник стиля атрибуции подростков М. Селигмана в адаптации Д. А. Циринг»)

№ п/п	Фамилия, имя респондента	Тестовый балл	Атрибутивный стиль
1.	Б.А.	-3	Пессимистический стиль атрибуции
2.	Бл.А.	-7	Пессимистический стиль атрибуции
3.	Вл.В.	-5	Пессимистический стиль атрибуции
4.	В.А.	24	Оптимистический стиль атрибуции
5.	Г.Е.	-13	Пессимистический стиль атрибуции
6.	С.З.	-6	Пессимистический стиль атрибуции
7.	К.О.	-3	Пессимистический стиль атрибуции
8.	К.М.	23	Оптимистический стиль атрибуции
9.	М.А.	21	Оптимистический стиль атрибуции

Продолжение таблицы 4.2

10.	М.О.	7	Оптимистический стиль атрибуции
11.	Н.К.	-6	Пессимистический стиль атрибуции
12.	М.Ф.	-13	Пессимистический стиль атрибуции
13.	Ч.А.	-2	Пессимистический стиль атрибуции
14.	Ф.П.	32	Оптимистический стиль атрибуции
15.	С.А.	26	Оптимистический стиль атрибуции
16.	Р.А.	18	Оптимистический стиль атрибуции
17.	П.А.	-10	Пессимистический стиль атрибуции
18.	Н.Л.	-19	Пессимистический стиль атрибуции
19.	Н.А.	13	Оптимистический стиль атрибуции
20.	Б.К.	6	Оптимистический стиль атрибуции
21.	Вд.А.	-22	Пессимистический стиль атрибуции
22.	Г.Ег.	-17	Пессимистический стиль атрибуции
23.	Д.А.	-4	Пессимистический стиль атрибуции
24.	Е.В.	13	Оптимистический стиль атрибуции
25.	Ег.В.	-19	Пессимистический стиль атрибуции
26.	И.В.	-16	Пессимистический стиль атрибуции
27.	К.Е.	-23	Пессимистический стиль атрибуции
28.	К.Ю.	-8	Пессимистический стиль атрибуции
29.	М.А.	-23	Пессимистический стиль атрибуции
30.	Н.И.	27	Оптимистический стиль атрибуции
31.	П.И.	17	Оптимистический стиль атрибуции
32.	Пр.А.	-14	Пессимистический стиль атрибуции
33.	П.В.	-18	Пессимистический стиль атрибуции
34.	Р.З.	24	Оптимистический стиль атрибуции

Продолжение таблицы 4.2

35.	Р.Ж.	13	Оптимистический стиль атрибуции
36.	С.Д.	16	Оптимистический стиль

			атрибуции
37.	С.Ал.	-2	Пессимистический стиль атрибуции
38.	С.М.	10	Оптимистический стиль атрибуции
39.	Т.Р.	-11	Пессимистический стиль атрибуции
40.	Т.И.	-5	Пессимистический стиль атрибуции
41.	Т.К.	4	Оптимистический стиль атрибуции
42.	Х.Д.	26	Оптимистический стиль атрибуции
43.	Б.С.	-17	Пессимистический стиль атрибуции
44.	Бо.А.	-12	Пессимистический стиль атрибуции
45.	Ва.А.	-4	Пессимистический стиль атрибуции
46.	Ва.М.	-7	Пессимистический стиль атрибуции
47.	Гв.Е.	-21	Пессимистический стиль атрибуции
48.	З.К.	18	Оптимистический стиль атрибуции
49.	Ив.Д.	-20	Пессимистический стиль атрибуции
50.	Ив.С.	11	Оптимистический стиль атрибуции
51.	Ки.А.	-8	Пессимистический стиль атрибуции
52.	Ки.К.	12	Оптимистический стиль атрибуции
53.	Ку.А.	-7	Пессимистический стиль атрибуции
54.	Ку.К.	-19	Пессимистический стиль атрибуции
55.	Мо.С.	38	Оптимистический стиль атрибуции
56.	На.М.	26	Оптимистический стиль атрибуции
57.	Ни.Е.	17	Оптимистический стиль атрибуции
58.	Но.Н.	-6	Пессимистический стиль атрибуции
59.	Пе.А.	-20	Пессимистический стиль атрибуции

Продолжение таблицы 4.2

60.	Пи.Е.	15	Оптимистический стиль атрибуции
61.	Пу.А.	24	Оптимистический стиль атрибуции
62.	Са.В.	33	Оптимистический стиль атрибуции
63.	Се.Е.	8	Оптимистический стиль атрибуции

64.	Со.В.	-2	Пессимистический стиль атрибуции
65.	Те.Е.	-14	Пессимистический стиль атрибуции
66.	Фе.Е.	-26	Пессимистический стиль атрибуции
67.	Ша.В.	18	Оптимистический стиль атрибуции
68.	Як.В.	26	Оптимистический стиль атрибуции
69.	Ин.С.	-2	Пессимистический стиль атрибуции
70.	Су.Р.	14	Оптимистический стиль атрибуции
71.	Ва.И.	-20	Пессимистический стиль атрибуции
72.	Фа.В.	-18	Пессимистический стиль атрибуции
73.	Ту.М.	-6	Пессимистический стиль атрибуции
74.	Ха.В.	-8	Пессимистический стиль атрибуции
75.	Че.В.	10	Оптимистический стиль атрибуции
76.	Лы.Д.	9	Оптимистический стиль атрибуции
77.	Чо.И.	10	Оптимистический стиль атрибуции
78.	Ве.К.	12	Оптимистический стиль атрибуции
79.	По.М.	5	Оптимистический стиль атрибуции
80.	Ц.Д.	34	Оптимистический стиль атрибуции
<p>Оптимистический стиль атрибуции 48,75% (39 респондентов); Пессимистический стиль атрибуции 51,25% (41 респондент).</p>			

Таблица 4.3 – Результаты исследования эмоционального «дефицита» личностной беспомощности у старших подростков (методика «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман, Д. Рикс; шкала «Уверенность в себе – чувство беспомощности»)

№ п/п	Фамилия, имя респондента	Тестовый балл	Уровень эмоционального «дефицита»
1.	Б.А.	10	Низкий уровень
2.	Бл.А.	7	Ниже среднего
3.	Вл.В.	10	Низкий уровень
4.	В.А.	9	Низкий уровень
5.	Г.Е.	5	Средний уровень
6.	С.З.	7	Ниже среднего
7.	К.О.	8	Низкий уровень
8.	К.М.	10	Низкий уровень
9.	М.А.	10	Низкий уровень
10.	М.О.	4	Выше среднего
11.	Н.К.	6	Средний уровень
12.	М.Ф.	6	Средний уровень
13.	Ч.А.	6	Средний уровень
14.	Ф.П.	8	Низкий уровень
15.	С.А.	11	Низкий уровень
16.	Р.А.	8	Низкий уровень
17.	П.А.	10	Низкий уровень
18.	Н.Л.	7	Ниже среднего
19.	Н.А.	6	Средний уровень
20.	Б.К.	6	Средний уровень
21.	Вд.А.	5	Средний уровень
22.	Г.Ег.	8	Низкий уровень
23.	Д.А.	5	Средний уровень
24.	Е.В.	9	Низкий уровень
25.	Ег.В.	6	Средний уровень
26.	И.В.	5	Средний уровень
27.	К.Е.	5	Средний уровень
28.	К.Ю.	3	Высокий уровень
29.	М.А.	6	Средний уровень
30.	Н.И.	7	Ниже среднего
31.	П.И.	8	Низкий уровень
32.	Пр.А.	9	Низкий уровень
33.	П.В.	5	Средний уровень
34.	Р.З.	11	Низкий уровень
35.	Р.Ж.	13	Низкий уровень
36.	С.Д.	7	Ниже среднего
37.	С.Ал.	6	Средний уровень
38.	С.М.	5	Средний уровень
39.	Т.Р.	3	Высокий уровень
40.	Т.И.	6	Средний уровень
41.	Т.К.	3	Высокий уровень
42.	Х.Д.	4	Выше среднего
43.	Б.С.	7	Ниже среднего

Продолжение таблицы 4.3

44.	Бо.А.	5	Средний уровень
45.	Ва.А.	4	Выше среднего

46.	Ва.М.	7	Ниже среднего
47.	Гв.Е.	8	Низкий уровень
48.	З.К.	9	Низкий уровень
49.	Ив.Д.	3	Высокий уровень
50.	Ив.С.	4	Выше среднего
51.	Ки.А.	6	Средний уровень
52.	Ки.К.	5	Средний уровень
53.	Ку.А.	2	Высокий уровень
54.	Ку.К.	4	Выше среднего
55.	Мо.С.	9	Низкий уровень
56.	На.М.	5	Средний уровень
57.	Ни.Е.	6	Средний уровень
58.	Но.Н.	6	Средний уровень
59.	Пе.А.	8	Низкий уровень
60.	Пи.Е.	5	Средний уровень
61.	Пу.А.	7	Ниже среднего
62.	Са.В.	8	Низкий уровень
63.	Се.Е.	5	Средний уровень
64.	Со.В.	4	Выше среднего
65.	Те.Е.	8	Низкий уровень
66.	Фе.Е.	7	Ниже среднего
67.	Ша.В.	10	Низкий уровень
68.	Як.В.	7	Ниже среднего
69.	Ин.С.	4	Выше среднего
70.	Су.Р.	5	Средний уровень
71.	Ва.И.	2	Высокий уровень
72.	Фа.В.	6	Средний уровень
73.	Ту.М.	6	Средний уровень
74.	Ха.В.	1	Высокий уровень
75.	Че.В.	2	Высокий уровень
76.	Лы.Д.	4	Выше среднего
77.	Чо.И.	6	Средний уровень
78.	Ве.К.	7	Ниже среднего
79.	По.М.	7	Ниже среднего
80.	Ц.Д.	8	Низкий уровень
<p>Высокий уровень 7,5% (6 респондентов); Повышенный уровень 8,75% (7 респондентов); Средний уровень 38,75% (31 респондент); Низкий уровень 45% (36 респондентов).</p>			

Таблица 4.4 – Результаты исследования волевого «дефицита» личностной беспомощности у старших подростков (методика «Исследование склонности к виктимному поведению» О. О. Андронниковой; шкала «Склонность к зависимому и беспомощному поведению»)

№ п/п	Фамилия, имя респондента	Тестовый балл	Уровень волевого «дефицита»
1.	Б.А.	2	Низкий уровень
2.	Бл.А.	4	Ниже среднего
3.	Вл.В.	3	Низкий уровень
4.	В.А.	2	Низкий уровень
5.	Г.Е.	4	Ниже среднего
6.	С.З.	2	Низкий уровень
7.	К.О.	1	Низкий уровень
8.	К.М.	2	Низкий уровень
9.	М.А.	5	Средний уровень
10.	М.О.	3	Низкий уровень
11.	Н.К.	5	Средний уровень
12.	М.Ф.	3	Низкий уровень
13.	Ч.А.	1	Низкий уровень
14.	Ф.П.	3	Низкий уровень
15.	С.А.	2	Низкий уровень
16.	Р.А.	4	Ниже среднего
17.	П.А.	3	Низкий уровень
18.	Н.Л.	4	Ниже среднего
19.	Н.А.	5	Средний уровень
20.	Б.К.	5	Средний уровень
21.	Вд.А.	2	Низкий уровень
22.	Г.Ег.	10	Высокий уровень
23.	Д.А.	7	Выше среднего
24.	Е.В.	2	Низкий уровень
25.	Ег.В.	5	Средний уровень
26.	И.В.	4	Ниже среднего
27.	К.Е.	6	Средний уровень
28.	К.Ю.	8	Высокий уровень
29.	М.А.	6	Средний уровень
30.	Н.И.	9	Высокий уровень
31.	П.И.	4	Ниже среднего
32.	Пр.А.	6	Средний уровень
33.	П.В.	4	Ниже среднего
34.	Р.З.	2	Низкий уровень
35.	Р.Ж.	1	Низкий уровень
36.	С.Д.	2	Низкий уровень
37.	С.Ал.	6	Средний уровень
38.	С.М.	6	Средний уровень
39.	Т.Р.	3	Низкий уровень
40.	Т.И.	3	Низкий уровень
41.	Т.К.	5	Средний уровень
42.	Х.Д.	7	Выше среднего
43.	Б.С.	3	Низкий уровень

Продолжение таблицы 4.4

44.	Бо.А.	5	Средний уровень
45.	Ва.А.	10	Высокий уровень
46.	Ва.М.	5	Средний уровень
47.	Гв.Е.	3	Низкий уровень
48.	З.К.	6	Средний уровень
49.	Ив.Д.	10	Высокий уровень
50.	Ив.С.	10	Высокий уровень
51.	Ки.А.	1	Низкий уровень
52.	Ки.К.	6	Средний уровень
53.	Ку.А.	3	Низкий уровень
54.	Ку.К.	6	Средний уровень
55.	Мо.С.	3	Низкий уровень
56.	На.М.	3	Низкий уровень
57.	Ни.Е.	4	Ниже среднего
58.	Но.Н.	6	Средний уровень
59.	Пе.А.	5	Средний уровень
60.	Пи.Е.	2	Низкий уровень
61.	Пу.А.	8	Высокий уровень
62.	Са.В.	1	Низкий уровень
63.	Се.Е.	10	Высокий уровень
64.	Со.В.	2	Низкий уровень
65.	Те.Е.	6	Средний уровень
66.	Фе.Е.	6	Средний уровень
67.	Ша.В.	2	Низкий уровень
68.	Як.В.	2	Низкий уровень
69.	Ин.С.	10	Выше среднего
70.	Су.Р.	8	Высокий уровень
71.	Ва.И.	9	Высокий уровень
72.	Фа.В.	10	Высокий уровень
73.	Ту.М.	8	Высокий уровень
74.	Ха.В.	10	Высокий уровень
75.	Че.В.	5	Средний уровень
76.	Лы.Д.	10	Высокий уровень
77.	Чо.И.	5	Средний уровень
78.	Ве.К.	10	Высокий уровень
79.	По.М.	7	Выше среднего
80.	Ц.Д.	6	Средний уровень
<p>Высокий уровень 31,25% (25 респондентов); Повышенный уровень 16,25% (13 респондентов); Средний уровень 25% (20 респондентов); Низкий уровень 27,5% (22 респондента).</p>			

Таблица 4.5 – Расчет Т-критерия Стьюдента по методике «Исследование локуса контроля» Дж. Роттера

№	«До» (В.1)	«После» (В.2)	Отклонения (В.1 - В.2)	Квадраты отклонений (В.1 - В.2) ²
1	18	19	-1	1
2	19	21	-2	4
3	21	22	-1	1
4	13	16	-3	9
5	22	23	-1	1
6	18	18	0	0
7	7	9	-2	4
8	16	19	-3	9
9	18	18	0	0
10	22	22	0	0
11	27	27	0	0
12	24	25	-1	1
13	25	25	0	0
14	27	27	0	0
15	11	11	0	0
16	16	16	0	0
17	14	14	0	0
18	20	20	0	0
19	14	16	-2	4
20	27	27	0	0
21	22	22	0	0
22	11	15	-4	16
Суммы:	412	432	-20	50

Критические значения для Т-критерия при $n=22$:

$T_{кр.}=2.08$ ($p \leq 0.05$)

$T_{кр.}=2.83$ ($p \leq 0.01$)

$T_{эмп.}=3.5$

Зона значимости в нашем случае находится справа. $T_{эмп.} \geq T_{кр.}$

В результате мы получили эмпирическое значение Т, попадающее в зону значимости: $T_{эмп.} > T_{кр.}$ (0.01).

Гипотеза H_1 принимается, т.к. снижение уровня экстернальной направленности локуса контроля у старших подростков в результате психологической коррекции статистически значимо.

Таблица 4.6 – Расчет Т-критерия Стьюдента по методике «Опросник стиля атрибуции подростков» М. Селигмана (в адаптации Д.А. Циринг)

№	«До» (В.1)	«После» (В.2)	Отклонения (В.1 - В.2)	Квадраты отклонений (В.1 - В.2) ²
1	-9	7	-16	256
2	-19	4	-23	529
3	-3	-3	0	0
4	-17	-6	-11	121
5	-20	-13	-7	49
6	-16	-2	-14	196
7	-11	7	-18	324
8	-14	2	-16	256
9	-26	-4	-22	484
10	-16	-2	-14	196
11	-4	10	-14	196
12	-7	14	-21	441
13	-10	-2	-8	64
14	-2	7	-9	81
15	-14	-3	-11	121
16	-14	14	-28	784
17	-20	-1	-19	361
18	-6	10	-16	256
19	-13	12	-25	625
20	-28	-5	-23	529
21	-23	-9	-14	196
22	-8	-2	-6	36
Суммы:	-300	35	-335	6101

Критические значения для Т-критерия при $n=22$:

$T_{кр.}=2.08$ ($p \leq 0.05$)

$T_{кр.}=2.83$ ($p \leq 0.01$)

$T_{эмп.}=10.4$

Зона значимости в нашем случае находится справа. $T_{эмп.} \geq T_{кр.}$

В результате мы получили эмпирическое значение Т, попадающее в зону значимости: $T_{эмп.} > T_{кр.}$ (0.01).

Гипотеза Н1 принимается, т.к. снижение уровня пессимистического стиля атрибуции у старших подростков в результате психологической коррекции статистически значимо.

Таблица 4.7 – Расчет Т-критерия Стьюдента по методике «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссман, Д. Рикс (шкала «Уверенность в себе – чувство беспомощности»)

№	«До» (В.1)	«После» (В.2)	Отклонения (В.1 - В.2)	Квадраты отклонений (В.1 - В.2) ²
1	4	6	-2	4
2	3	5	-2	4
3	5	9	-4	16
4	2	7	-5	25
5	6	6	0	0
6	5	9	-4	16
7	8	5	3	9
8	3	4	-1	1
9	3	3	0	0
10	2	5	-3	9
11	4	7	-3	9
12	2	9	-7	49
13	5	5	0	0
14	4	5	-1	1
15	5	7	-2	4
16	2	4	-2	4
17	6	5	1	1
18	2	5	-3	9
19	4	3	1	1
20	7	7	0	0
21	3	3	0	0
22	3	3	0	0
Суммы:	88	122	-34	162

Критические значения для Т-критерия при n=22:

$T_{кр.} = 2.08$ ($p \leq 0.05$)

$T_{кр.} = 2.83$ ($p \leq 0.01$)

$T_{эмп.} = 3.2$

Зона значимости в нашем случае находится справа. $T_{эмп.} \geq T_{кр.}$

В результате мы получили эмпирическое значение Т, попадающее в зону значимости: $T_{эмп.} > T_{кр.}$ (0.01).

Гипотеза Н1 принимается, т.к. снижение уровня чувства беспомощности у старших подростков в результате психологической коррекции статистически значимо.

Таблица 4.8 – Расчет Т-критерия Стьюдента по методике «Исследование склонности к виктимному поведению» О.О. Андронниковой (шкала «Склонность к зависимому и беспомощному поведению»)

№	«До» (В.1)	«После» (В.2)	Отклонения (В.1 - В.2)	Квадраты отклонений (В.1 - В.2) ²
1	8	6	2	4
2	10	8	2	4
3	9	6	3	9
4	10	7	3	9
5	10	6	4	16
6	9	5	4	16
7	10	6	4	16
8	6	4	2	4
9	10	10	0	0
10	5	5	0	0
11	10	7	3	9
12	10	9	1	1
13	10	8	2	4
14	9	10	-1	1
15	8	9	-1	1
16	9	8	1	1
17	8	10	-2	4
18	7	6	1	1
19	10	7	3	9
20	10	9	1	1
21	7	7	0	0
22	8	8	0	0
Суммы:	193	161	32	110

Критические значения для Т-критерия при n=22:

При n=22

$T_{кр.} = 2.08$ ($p \leq 0.05$)

$T_{кр.} = 2.83$ ($p \leq 0.01$)

$T_{эмп.} = 3.9$

Гипотеза H_1 принимается, т.к. снижение уровня зависимого и беспомощного поведения у старших подростков в результате психологической коррекции статистически значимо.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Технологическая карта внедрения результатов исследования коррекции личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования в практику

Таблица 5.1 – Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Цель	Содержание	Методы	Формы	Сроки	Исполнители
1. Предварительное освоение предмета психолого-педагогической программы коррекции личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования					
1.1 Ознакомиться с проблемой исследования посредством психолого-педагогической литературы	Анализ, синтез, обобщение изученной проблемы исследования в психолого-педагогической литературе	Анализ	Самообразование, изучение и анализ литературы	Сентябрь 2022 г.	Дерзян В.Е.
1.2 Сформулировать цель и задачи исследования	Обозначить цель и задачи коррекционной программы	Целеполагание	Самообразование, анализ литературы, консультации с научным руководителем	Сентябрь 2022 г.	Дерзян В.Е., Рокицкая Ю.А.
1.3 Изучить возрастные особенности старших подростков	Осуществление анализа психологии развития и возрастных особенностей согласно исследуемому этапу онтогенеза личности	Анализ литературы	Самообразование, анализ литературы	Сентябрь 2022 г.	Дерзян В.Е.

Продолжение таблицы 5.1

1.4 Построить «Дерево целей» исследования	Анализ научных трудов, посвященных процессу целеполагания	Анализ, целеполагание	Самообразование, анализ научных трудов, консультации с научным руководителем	Октябрь 2022 г.	Дерзян В.Е., Рокицкая Ю.А.
1.5 Разработать модель исследования	Разработка модели исследования на основании «Дерева целей», с учетом подобранного психодиагностического инструментария	Целеполагание, подбор психодиагностического инструментария	Самообразование, анализ литературы, консультации с научным руководителем	Октябрь 2022 г.	Дерзян В.Е., Рокицкая Ю.А.
2. Целеполагание реализации программы коррекции личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования					
2.1 Ознакомиться с нормативной документацией, регламентирующей проведение психокоррекционной программы	Конвенция о правах ребенка, Конституция Российской Федерации, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», а также локальные нормативно-правовые документы	Изучение и анализ нормативно-правовой документации	Самообразование, поиск и анализ литературы	Октябрь 2022 г.	Дерзян В.Е.
2.2 Поставить цель и задачи реализации психокоррекционной программы	Обозначить цель и задачи реализации программы, отразить необходимость ее проведения	Целеполагание	Самообразование, анализ литературы, консультации с научным руководителем	Ноябрь 2022 г.	Дерзян В.Е., Рокицкая Ю.А.

Продолжение таблицы 5.1

2.3. Определить этапы проведения исследования	Анализ условий поэтапной реализации программы	Анализ, целеполагание	Самообразование	Ноябрь 2022 г.	Дерзян В.Е.
3. Формирование положительной установки на реализацию программы коррекции личностной беспомощности у старших подростков					
3.1 Организовать процесс формирования готовности к взаимодействию в процессе внедрения программы и сотрудничества в ее реализации	Формирование мотивации на проведение исследования	Обоснование практического значения проведения исследования	Беседа	Ноябрь 2022 г.	Дерзян В.Е., администрация школы, классные руководители
4. Изучение предмета программы коррекции личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования					
4.1 Ознакомиться с материалами по предмету исследования	Осуществление анализа материалов предмета исследования, его содержания, изучение методов реализации исследования	Анализ, сбор информации	Самообразование, изучение литературы	Декабрь 2022 г.	Дерзян В.Е.
4.2 Рассмотреть содержание предмета исследования					
5. Реализация программы коррекции личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования					
5.1 Организация констатирующего эксперимента	Осуществление психодиагностических мероприятий на основании выбранного набора методик	Исследовательская деятельность, групповая психодиагностика, анализ результатов констатирующего эксперимента	Групповая психодиагностика	Январь 2023 г.	Дерзян В.Е.

Продолжение таблицы 5.1

5.2 Создание необходимых условий для реализации программы	Подготовка и создание необходимых для проведения программы условий	Анализ условий проведения программы	Самостоятельная работа по подготовке	Январь 2023 г.	Дерзян В.Е.
5.3 Апробация программы коррекции личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования	Реализация формирующей программы с учетом результатов психодиагностики	Проведение групповых психокоррекционных занятий	Групповая психокоррекционная работа	Январь – Апрель 2023 г.	Дерзян В.Е.
6. Совершенствование работы по проведению исследования коррекции личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования					
6.1 Определение результатов реализации программы	Анализ эффективности формирующей программы и условий ее реализации	Групповая психодиагностика	Анализ результатов	Май 2023 г.	Дерзян В.Е.
6.2 Модернизация условий проведения программы	Анализ эффективности оснащения предметной среды для проведения психокоррекционной программы	Анализ, обсуждение	Доклад	Май 2023 г.	Дерзян В.Е., администрация школы
7. Распространение передового опыта освоения предмета внедрения программы коррекции личностной беспомощности у старших подростков методами психологического консультирования					
7.1 Ознакомление с опытами внедрения по проблеме исследования	Изучение, анализ и обобщение опыта работ по проблеме исследования	Наблюдение, изучение, анализ	Самостоятельная исследовательская работа	в теч. 2023-2024 уч. года	Дерзян В.Е.

Продолжение таблицы 5.1

7.2 Организация включения передового опыта внедрения в практику	Обучение педагогов-психологов работе по внедрению программы	Наставничество, обмен опытом, консультирование	Самостоятельная работа по внедрению полученного опыта в практику	в теч. 2023-2024 уч. года	Дерзян В.Е.
7.3 Поддержка и соблюдение традиций работы над темой исследования, сформировавшихся на предыдущих этапах исследования	Обсуждение динамики работы над темой, научная работа по теме внедрения программы	Наблюдение, анализ, работа психологической службы, научная деятельность	Написание и публикация научных статей, участие в научно-практических конференциях	в теч. 2023-2024 уч. года	Дерзян В.Е.