



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Формирование конструктивных стратегий копинг-поведения
подростков**

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы магистратуры

«Медиация в социальной сфере»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

75,24 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

«06» февраля 2026 г.

зав. кафедрой ТиПП

Батенова Ю.В.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-322-224-2-1

Башарина Евгения Сергеевна

Научный руководитель:

к.псх.н., доцент, доцент кафедры ТиПП

Рокицкая Юлия Александровна

Челябинск

2026

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНЫХ СТРАТЕГИЙ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ.....	9
1.1 Феномен копинг-поведения личности в теории психологии.....	9
1.2 Возрастно-психологические особенности стратегий копинг- поведения подростков.....	20
1.3 Модель формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков.....	30
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ СТРАТЕГИЙ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ.....	39
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	39
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего исследования стратегий копинг-поведения подростков.....	46
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНЫХ СТРАТЕГИЙ КОПИНГ- ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ.....	55
3.1 Программа формирования конструктивных стратегий копинг- поведения подростков.....	55
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков.....	67
3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику.....	81
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	93
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	99

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики стратегий копинг-поведения подростков.....	113
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты констатирующего исследования стратегий копинг-поведения подростков.....	122
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков.....	126
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты исследования стратегий копинг-поведения подростков после реализации программы.....	161
ПРИЛОЖЕНИЕ 5 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику.....	167

ВВЕДЕНИЕ

Нездоровая геополитическая обстановка сегодняшнего дня, которая влечет социально-экономические изменения, военно-политическую нестабильность общества, нарастание психоэмоциональных и информационных нагрузок приводит к нарастанию общей и личностной тревожности, развитию социально-стрессовых расстройств. Как правило, подобные кризисы порождают в обществе такие негативные явления, как нездоровый образ жизни, возрастающая алкоголизация, наркотизация и никотинизация всех слоев населения, рост криминогенности и др.

Подростки особо уязвимы в «эпоху перемен». Их жизненный опыт недостаточно сформирован, а представление о морально-этических ценностях неустойчивы. Ситуация усугубляется особенностями протекания возрастного кризиса, которые затрагивают практически все сферы жизни: отношения с родителями и другими взрослыми, отношения со сверстниками, учеба, физические изменения в организме и т.д. Одна их характеристик возраста – склонность к рискованному поведению, связанного со здоровьем, которое может сохраниться и во взрослой жизни, например курение, употребление алкоголя, неправильное питание, отсутствие физической активности и т.д. Таким образом, социальные факторы, начиная с влияния семьи и сообществ и заканчивая более широкими общественными факторами, оказывают значительное влияние на развитие подростков и, как следствие, на их взрослую жизнь.

Крайне важно в данном возрастном периоде научиться управлять своими поведенческими реакциями и эффективно преодолевать стрессовые и психотравмирующие ситуации. Именно поэтому освоение подростками копинг-стратегий, как индивидуальных осознанных моделей совладающего поведения, является одним из ключевых факторов будущего психического здоровья сегодняшних школьников.

Следует различать конструктивные и деструктивные стратегии копинг-поведения личности. И если вторые представляют собой псевдоразумную интерпретацию ситуации, отрицание проблемы, агрессию, аутоагрессию, использование стратегии избегания и т.п., то копинг-стратегии конструктивной направленности, такие как стратегии разрешения проблем, поиска социальной поддержки и т.д., в психолого-педагогическом сопровождении стоит рассматривать и, в том числе, как профилактику деструктивного поведения подростков.

О важности изучения способов поведения в трудных жизненных ситуациях или совладающего (копинг) поведения свидетельствуют многочисленные исследования зарубежных (Д. Амирхана, Р. Лазаруса, Р. Моос, С. Фолкман, А. Фрейд, З. Фрейд, Н. Хаан, Дж. Шефер и других) и отечественных (Р.М. Грановской, В.И. Долговой, Т.Л. Крюковой, И.М. Никольской, Ю.А. Рокицкой, Н.А. Сирота, С.А. Хазовой, В.М. Ялтонского и др.).

Проблема формирования копинг-стратегий личности и сочетания разных вариантов применения их в определенных жизненных ситуациях в настоящее время вызывает растущий интерес в психологической и смежных с психологией науках. Все больше внимания уделяется взаимосвязи копинг-стратегий и, например, мотивации к успеху спортсменов (М.М. Андреева, И.А. Панкратова, Д.Э. Синюк), склонности личности к суицидам и деликвентному поведению (Р.И. Антохина, С.И. Матафонова, А.А. Морозова), развития хронических заболеваний пациентов (И.Н. Абросимов, М. Илич, Д.А. Прокудина, Е.С. Сапунова), эффективности адаптации личности к конфликтной ситуации (В.И. Долгова, О.А. Кондратьева, Е.Ф. Осетрова), жизнестойкости подростков (А.А. Делиденко, Ю.А. Рокицкая) и т.д.

Ученые сходятся во мнении, что применение адекватной стратегии копинга позволяет человеку лучше адаптироваться к требованиям ситуации, уменьшить действие стресса, обеспечить и поддержать свое психическое

здоровье. Поэтому нарастающий интерес среди исследовательского сообщества к вопросу формирования адаптивных копинг-стратегий подчеркивает не только высокую значимость данного феномена, но и значительный научный потенциал в современном обществе.

Авторы отмечают, что копинг-стратегии не являются встроенным механизмом личностной структуры по типу рефлексов, а развиваются и укрепляются благодаря сознательному использованию их личностью в психотравмирующих ситуациях. И именно выбор конструктивных стратегий копинг-поведения и их грамотное использование имеет большое значение для формирования навыка эффективного психологического преодоления жизненных трудностей, так необходимое современному человеку. Данное положение определяет актуальность выбранной темы.

Цель: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность программы формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков.

Объект: стратегии копинг-поведения подростков.

Предмет: формирование конструктивных стратегий копинг-поведения подростков.

Гипотеза исследования: копинг-поведение подростков характеризуется низким уровнем развития конструктивных стратегий, таких как «разрешение проблем», «поиск социальной поддержки», «самоконтроль», «принятие ответственности» и требует специально организованной психолого-педагогической деятельности по формированию указанных навыков совладания. При этом, формирование копинг-поведения подростков будет эффективным если будет разработана модель формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков, характеризующаяся целостностью, согласованностью и взаимосвязанностью составляющих ее блоков: теоретико-методологического, диагностического, формирующего и аналитического;

средством реализации модели выступит программа формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков.

Задачи:

1. Изучить феномен копинг-поведения личности в теории психологии.
2. Охарактеризовать возрастно-психологические особенности стратегий копинг-поведения подростков.
3. Разработать модель формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков.
4. Определить и описать этапы, методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего исследования стратегий копинг-поведения подростков.
6. Разработать и реализовать программу формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков.
7. Провести анализ опытно-экспериментального исследования формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков.
8. Разработать и описать технологическую карту внедрения результатов исследования в практику.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, целеполагание, моделирование.
2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование.
3. Психодиагностические:
 - методика «Индивидуальные копинг-стратегии» Э. Хайм;
 - методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан;
 - методика «Способы совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями» Л.И. Вассерман.

4. Математико-статистические методы обработки научных данных: расчет процентных долей, среднее выборочное значение, T-критерий Вилкоксона.

Теоретическая значимость исследования: обобщена информация о проблеме формирования копинг-стратегий личности в зарубежных и отечественных научных исследованиях, определены особенности формирования копинг-стратегий подростков, теоретически обоснована модель формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков.

Практическая значимость исследования заключается в опытно-экспериментальном изучении частоты выбора подростками конструктивных стратегий копинг-поведения и определении на этой основе наиболее перспективных направлений, форм, методов и технологий работы с обучающимися для формирования у них изучаемого психологического феномена, разработке на основе результатов исследования программы формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков, ее апробации, составлении рекомендаций педагогам и родителям подростков по формированию конструктивных стратегий копинг-поведения детей, а также разработке технологической карты внедрения результатов исследования в практику.

База исследования: МОУ «Травниковская средняя общеобразовательная школа», обучающиеся 8 классов в возрасте 14-15 лет в количестве 28 человек.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНЫХ СТРАТЕГИЙ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

1.1 Феномен копинг-поведения личности в теории психологии

Проблеме формирования копинг-стратегий личности в рамках теоретических исследований начиная от бессознательных психологических защит и заканчивая целенаправленным преодолением кризисных ситуаций посвящено множество научных работ как зарубежных, так и отечественных исследователей. В зарубежной психологии учеными, изучающими механизмы преодоления стрессовых ситуаций являются Р. Лазарус [34], Л. Мерфи [65], Р. Моос [46], З. Фрейд [51], Н. Хаан [4] и др. В отечественной психологии эту проблему рассматривают ученые: Л.И. Анцыферова [30], Р.М. Грановская [30], В.И. Долгова [17; 18; 21], Т.Л. Крюкова [4], С.К. Нартова-Бочавер [43], И.М. Никольская [30], Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский [62; 63; 64] и др.

Вопросы совладания, преодоления трудных жизненных ситуаций наиболее активно стали обсуждаться и развиваться в научной среде после того как З. Фрейд впервые употребил понятие «защита». В своей практике ученый столкнулся с сопротивлением, оказываемым пациентами на попытки врача привести бессознательные воспоминания в сознание больного. Данный феномен З. Фрейд обозначил как вытеснение. Позже появились обозначения других механизмов, а защита представляла собой совокупность всех этих механизмов, контролирующих поведение человека. Продолжила исследования ученого и расширила его представления о данном понятии его дочь А. Фрейд. Она представила механизмы защиты не только врожденными особенностями, но и индивидуальными свойствами, полученными человеком в процессе онтогенеза [51].

Как указывает Е.А. Тихонова: «Само понятие «копинг» впервые было использовано Л. Мерфи при исследовании способов преодоления детьми трудностей, связанных с возрастными кризисами. Он определил соотношение между копинг-поведением и индивидуально-типологической спецификой личности и предыдущим опытом совладания с возникающим стрессом, а также дифференцировал копинг на два аспекта: поведенческий и когнитивный» [Цит. по: 65].

Р. Лазарус развил его в своих работах, где описал копинг-поведение как «непрерывно меняющиеся попытки в когнитивной и поведенческой областях справиться со специфическими внешними или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека». Также ученый предложил классификацию копинг-стратегий, выделяя проблемно-ориентированный копинг и эмоционально-ориентированный копинг [39].

В своей концепции А. Маслоу рассматривал копинг не как пассивную реакцию на стресс, а как форму поведения, ключевой характеристикой которой является целенаправленное, мотивированное действие, сформированное в процессе жизненного опыта и научения. Автор подчеркивает, что выбор стратегии совладания в значительной степени определяется культурой и условиями окружающей среды. Таким образом, с точки зрения А. Маслоу, копинг-поведение – целенаправленный процесс, требующий от человека приложения усилий с целью удовлетворения актуальной потребности и снижению воспринимаемой угрозы [4].

Сторонники теории жизненных стрессов продолжают поддерживать данную точку зрения. Н. Лин и У. Энсел утверждают, что, помимо активного совладания, важную роль играет «detering» (англ.: сдерживающий) – тенденция избегать неприятностей и уклоняться от стрессовых ситуаций [43, с. 22].

Р. Моос и Дж. Шефер разработали классификацию копинга, определив три его типа: когнитивный, поведенческий и эмоциональный.

Исследователи настаивают, что для оптимизации совладания с возникшим стрессом необходимо следить за тем, чтобы соотношение всех перечисленных типов было равным [46].

Г. Аскарлова и Э.З. Усманова приводят в своей работе утверждение Н. Хаан, которая считает, что человек использует копинги, когда имеет возможность действовать обдуманно. А в том случае, если нужно действовать быстро и времени нет на размышление (либо отсутствуют варианты выхода из ситуации), то прибегает к защитному поведению» [4].

Таким образом, обобщая зарубежные исследования, М.В. Косцова с соавторами указывают, что в современной зарубежной психологии научные труды по раскрытию феномена копинг-стратегии образуют три основных подхода: диспозиционный, ситуационный (динамический) и интегративный.

Диспозиционный подход к пониманию копинга базируется на психоаналитической парадигме, разработанной З. Фрейдом. В рамках этой концепции совладающее поведение интерпретируется как разновидность психологической защиты, основной функцией которой является снижение стресса. С данной точки зрения, копинг-стратегии представляют собой следствие работы глубинных, внутриличностных психических механизмов.

Альтернативой выступает ситуационный (или динамический) подход, который фокусируется не на стабильных личностных чертах, а на самом процессе преодоления стресса. Наиболее ярким примером данного направления является транзакционная теория стресса и копинга Р. Лазаруса и С. Фолкман, которая изучает реакции на специфические стрессоры, такие как конфликты. Сторонники ситуационного подхода рассматривают совладание как комплекс динамичных и вариативных реакций, возникающих в ответ на различные стрессовые обстоятельства.

Третий подход – интегративный, представители данного подхода рассматривают личностные и ситуационные факторы, влияющие на выбор копинг-усилий (Р. Моос, Дж. Шеффер). Копинг в данном случае выступает

одним из аспектов способностей человека, который вместе с ресурсами служит преобразованию ситуации, устранению угроз [29].

В современных российских исследованиях термины «копинг-стратегии» и «совладающее поведение» применяются с сопоставимой частотой. В рамках настоящей работы указанные термины также рассматриваются как равнозначные и взаимозаменяемые.

Некоторые отечественные исследователи в своих работах поддерживают зарубежных коллег и объединяют понятия совладания и защиты (Л.И. Анцыферова, Т.В. Корнилова [30]). Но в то же время, многие авторы разделяют данные понятия (И.М. Никольская [30], Е.Р. Исаева [27], Т.Л. Крюкова [4] и др.).

Как отмечает Т.В. Красникова, определение «копинг» в отечественной психологии впервые было использован И.М. Никольской и Р.М. Грановской. Ученые соотносили термин «копинг-стратегии» с определением «психологическая защита», однако авторами было отмечено, что данные понятия не тождественны, их отличие заключается в уровне сознательного выбора: психологическая защита является неосознанным выбором человека в ситуациях психологической угрозы, а копинг-стратегии выступают в качестве осознанного, выработанного личностью способа преодоления трудностей [30].

Е.Р. Исаева предлагает рассматривать совладающее поведение как взаимосвязь бессознательных психологических защит и сознательных приемов преодоления стрессовой ситуации в рамках единого защитно-совладающего поведения личности [27].

Г. Аскарлова и Э.З. Усманова приводят слова Т.Л. Крюковой, которая пишет, что в «отличие от психологической защиты копинг-поведение – это осознанная стратегия действий, направленная на устранение угрозы, помехи, лучше адаптирующая человека к требованиям ситуации и помогающая преобразовать ее в соответствии со своими намерениями, либо выдержать, вытерпеть те обстоятельства, изменить которые человек не

может. Адаптивным стратегиям совладания можно научиться, то есть возможна целенаправленная выработка навыков конструктивного (продуктивного) и эффективного совладающего поведения с целью сохранения психического, физического здоровья личности» [Цит. по: 4].

А.О. Бадмаева, Е.В. Битюцкая также в своих исследованиях отмечает, что копинг предполагает задействование когнитивных процессов, таких как осмысление и анализ обстоятельств, и характеризуется высокой степенью дифференциации стратегий. В то же время, защитные механизмы основываются на неосознаваемых реакциях, направленных на немедленное снижение дискомфорта [8; 9].

В.И. Долгова и О.А. Кондратьева отмечают, что стратегии копинг-поведения наряду с защитными механизмами обеспечивают психологическую защиту личности и вместе представляют собой взаимосвязанные друг с другом формы адаптационных процессов и реагирования индивида на стрессовые ситуации [18].

По определению С.А. Хазовой, «...копингом является адаптивное поведение, используемое в стрессовых ситуациях с целью уменьшения воздействия стресса для регуляции эмоциональных состояний, чтобы прекратить, избежать или вытерпеть действие стрессора» [Цит. по: 65].

Е.О. Секацкая, М.В. Цветкова рассматривают личностные характеристики как потенциальные предикторы сформированности проактивного совладания и обращает внимание на взаимосвязь личностных характеристик и конструктивных копинг-стратегий [59; 68].

Д.В. Меркурьев справедливо считает, что сегодня нельзя сделать однозначный вывод о том, являются ли защитные механизмы психики и совладающее поведение разными проявлениями одного и того же процесса или, напротив, не имеют ничего общего и выполняют строго свои функции, которые принципиально различаются. И предлагает точку зрения, согласно которой копинг и защитные механизмы тесно связаны, выполняют сходные

функции, но при этом не могут быть сведены друг к другу, поэтому их следует изучать как вполне самостоятельные феномены [38].

В своей работе Е.А. Тихонова систематизирует ключевые позиции современных отечественных исследователей в области психологии совладающего поведения (копинга). Основные тезисы можно сформулировать следующим образом:

1. Анализ процесса совладания основывается на устойчивых паттернах поведения в трудных ситуациях, включая типичные для индивида комбинации стратегий и стилей копинг-стратегий, а также на их взаимосвязи с ключевыми детерминантами человеческой активности.

2. Эффективность совладания обеспечивается за счет сознательных и целенаправленных действий, нацеленных на активное взаимодействие со стрессором. Это предполагает два основных вектора поведения: преобразование самой ситуации, если она поддается контролю, либо адаптацию к ней, если обстоятельства неуправляемы.

3. Ключевой характеристикой совладающего поведения является наличие у субъекта жизнеспособного психологического ресурса. Этот ресурс представляет собой комплекс личностных свойств, таких как позитивное мироощущение, способность к планированию, рефлексии, моделированию вариантов развития событий, а также автономность, гибкость и самостоятельность.

4. Совладающее поведение носит развивающийся характер. По мере личностного взросления, роста самоконтроля и самопознания, происходит качественное изменение стиля совладания – он становится более осознанным, гибким и субъектным.

5. Копинг – это динамический процесс. Его особенности трансформируются по мере развития стрессовой ситуации в зависимости от изменений внешних требований ситуации, либо внутренними трансформациями самого субъекта [65].

Таким образом, зарубежные и отечественные исследователи сходятся во мнении, что психологическое значение копинга состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации, уменьшить действие стресса, обеспечить и поддержать психическое здоровье человека.

Как указывает Р.И. Абдельмагид с соавторами, современные психологи по-разному представляют себе классификацию копинга: от более всеобъемлющей до самой узкой, например, копинг, ориентированный на проблему/эмоции, копинг, ориентированный на вовлеченность/невключенность, копинг, ориентированный на подход/избегание, ассимиляция (первичный контроль)/аккомодация (вторичный контроль), эффективные (логические, отстраненные)/ неэффективные стили копинга (эмоциональные, избегающие), позитивное/ негативное/избегающее копинг-поведение [74].

Стоит отметить, что в современной психологической науке авторы предлагают несколько сотен моделей преодоления жизненных трудностей.

В своем исследовании Ю.А. Рокицкая предприняла попытку структурировать данные разрозненных классификаций. Так, классификации Дж. Амирхана и Л.И. Анцыферовой объединены общим основанием активность/пассивность. Дж. Амирхан выделяет такие виды копинг-стратегий: стратегии разрешения проблем, стратегии поиска социальной поддержки, стратегии избегания, стратегии самообвинения. Л.И. Анцыферова – преобразующие стратегии копинг-поведения, копинг-стратегии приспособления, вспомогательные копинг-стратегии самосохранения.

Для классификаций Э. Биллингса и Р. Мооса, Дж. Вэйлланта, Ч. Карвера, Р. Лазаруса и С. Фолкмана основанием для выделения различных копинг-стратегий являются выполняемые функции. Например, Э. Биллингс и Р. Моос различают копинг, нацеленный на оценку, копинг, нацеленный на проблему, копинг, нацеленный на эмоции. Дж. Вэйллант копинги разделяет на копинг-стратегии, связанные с поиском социальной

поддержки, осознанные копинг-стратегии, произвольные психические механизмы. Ч. Карвер расширяет классификацию Р. Лазаруса и С. Фолкман и помимо проблемно-ориентированных и эмоционально-ориентированных стратегий вводит тип стратегий дисфункционального характера.

Основанием для классификации Э. Фрайденберга служит продуктивность/непродуктивность (степень адаптивности) копинг-стратегий. Он выделяет непродуктивный копинг, продуктивный копинг, копинг-стратегии обращения к другим. То же основание использует Э. Хайм (продуктивные копинг-стратегии, относительно продуктивные копинг-стратегии, непродуктивные копинг-стратегии).

И.М. Никольская и Р.М. Грановская предлагают следующую классификацию: копинг-стратегии на уровне поведения, копинг-стратегии на уровне эмоциональной проработки подавленного, копинг-стратегии на уровне познания. П. Тойс различает поведенческие копинг-стратегии и когнитивные копинг-стратегии. Т.е. основанием для данных классификаций служат сферы психической деятельности человека.

Как подчеркивает Ю.А. Рокицкая, представленные классификации не исчерпывают широкий диапазон существующих систематизаций [54].

Таким образом, не только взгляд на классификацию копинг-стратегий, но и проблема эффективности выбора копинг-поведения личностью на современном этапе научного знания нельзя считать однозначными, скорее наоборот, можно говорить о многообразии трактовки эффекта разных копинг-стратегий.

В рамках данного исследования стоит также определить какие копинг-стратегии следует считать конструктивными/ неконструктивными.

Р. Лазарус и его коллеги из существующих вариантов копинг-стратегий выделяют три возможных варианта использования – конструктивные, относительно конструктивные, неконструктивные стратегии. К конструктивным, адаптивным стратегиям относятся сотрудничество и поиск поддержки в социальной среде. К относительно

конструктивным – отвлечение от трудностей, обращение к какой-либо деятельности, уход в работу, альтруизм, а к неадаптивным стратегиям – избегание и уединение [34].

По мнению психолога Ч. Карвера: «К наиболее конструктивным копинг-стратегиям необходимо отнести те, которые направлены на непосредственное разрешение возникшей ситуации. К ним в современной психологической науке относят следующие самостоятельные копинг-стратегии: активный копинг, планирование, поиск активной общественной поддержки, положительное истолкование и рост, принятие» [Цит. по: 4].

Неконструктивные копинг-стратегии, напротив, основаны на избегании возникшей проблемы.

Можно говорить о том, что в научной литературе существует общее мнение в отношении того, что конструктивные стратегии преодоления трудностей связаны с улучшением психологического состояния, а неконструктивные стратегии преодоления трудностей, напротив, связаны с эмоциональной дезадаптацией, в том числе с симптомами тревоги и депрессии, особенно при использовании стратегии избегания. Кроме того, влияние конкретной стратегии преодоления трудностей меняется с течением времени, и то, что было эффективным сегодня, может стать неэффективным в других ситуациях и в другие периоды [74].

Е.Р. Исаева, основываясь на трудах Р. Лазаруса и С. Фолкман представляет структуру копинг-процесса следующим образом: стрессовое воздействие – восприятие события (когнитивная оценка) – возникновение эмоций) – выработка копинг-стратегии – успешное/ неуспешное совладание (новая оценка ситуации). Таким образом, взаимодействие среды и личности регулируется двумя ключевыми процессами: когнитивной оценкой и копингом.

Т.е. стресс начинается сразу после восприятия и когнитивной оценки стрессового события; в зависимости от того, как оно будет расценено индивидом. Первичная оценка заключается в вопросе: «Что это значит для

меня лично (угроза/потеря)?» Практически одновременно возникают соответствующие эмоции; индивид оценивает свои возможности по преодолению стресса (можно изменить/повлиять на событие или нельзя). Вторичная когнитивная оценка – это оценка собственных ресурсов и возможностей решить проблему, выражается в постановке вопроса: «Что я могу сделать?»: в соответствии со своими представлениями и знаниями индивид осуществляет собственно копинг (действия, направленные на избегание/устранение источника стресса или приспособление к ситуации). После этого вновь происходит оценка ситуации и результата выбранного поведения. Если поведение не принесло удовлетворяющего результата, индивид предпринимает новые попытки [27].

Р. Лазарус полагает, что именно характер оценки является важным фактором, детерминирующим тип совладания со стрессором и процесс совладания [34]. Как пишут об этом М. Юань с соавторами, на благополучие людей влияет восприятие стресса, а не сами стрессовые факторы [82].

Анализ работ по психологии совладающего поведения показывает, что успешность адаптации к стрессам во многом определяется уровнем развития копинг-ресурсов личности. Е.Р. Исаева пишет: «Ресурсы являются психологическими факторами стрессорезистентности, и их преобладание в структуре копинг-поведения в конечном итоге определяет его исход в социальную интеграцию и конструктивную адаптацию» [Цит. по: 27].

С. Фолкман выделяет следующие виды копинг-ресурсов: физические (здоровье, выносливость и т.п.); психологические (убеждения, самооценка, локус контроля, мораль); социальные (индивидуальная социальная сеть, социальные поддерживающие системы и т.д.); материальные ресурсы (деньги, оборудование и т.д.) [27].

К копинг-ресурсам самосознания относит Я-концепцию и ее составляющие. Доказано, что характеристики Я-концепции соотносятся с базовыми копинг-стратегиями и взаимно влияют друг на друга: использование копинг-стратегии разрешения проблем и поиска социальной

поддержки приводит к формированию позитивной Я-концепции, адекватной самооценки. Доминирующее использование копинг-стратегии избегания провоцирует формирование негативной Я-концепции, неадекватной самооценки [27; 64].

К коммуникативным личностным ресурсам, влияющим на поведение человека, относят эмпатию и аффилиацию, считая их единым процессом, существенно и положительно влияющим на качество общения и позитивные личностные изменения. Чем выше уровень эмпатии и аффилиации, тем выше показатели копинг-стратегий поиска социальной поддержки [64].

С.А. Хазова считает, что ресурсный подход в психологии трудно переоценить. Такой подход существенно расширяет концептуальные возможности понимания и прогнозирования индивидуальной и групповой адаптации/ дезадаптации, потерь и приобретений при стрессовых ситуациях в психологии жизнеспособности и жизнестойкости человека как субъекта жизнедеятельности [67].

О.М. Дорошенко, Е.В. Евдокимова, Л.А. Перепелица считают, что ресурсы и стратегии совладания образуют динамическую систему, где они взаимно обуславливают и трансформируют друг друга. Это находит выражение в том, например, что с одной стороны, дефицит социальных ресурсов ограничивает использование стратегии поиска социальной поддержки и формирует менее адаптивные модели совладания; с другой стороны, изначальный выбор неэффективных копинг-стратегий, таких как социальное избегание, может приводить к истощению или блокировке накопления социальных ресурсов, что находит отражение в сужении круга общения и дефиците социальных связей [23].

Е.Н. Вержицкая [11], М.Г. Дебольский [15], Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский [63; 64] указывают, что ресурсы обеспечивают позитивный психологический фон для преодоления стресса и способствуют развитию копинг-стратегий. Недостаточный же уровень развития ресурсов приводит

к формированию дезадаптивного копинг-поведения, что, в свою очередь, способствует социальной изоляции и дезинтеграции личности.

Таким образом, обобщая результаты зарубежных и отечественных научных трудов, можно сделать вывод, что копинг представляет собой совокупность врожденных и приобретенных, обусловленных жизненным опытом, сознательных поведенческих реакций в ответ на стрессовые события, а психологическое значение копинга состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации, уменьшить действие стресса, обеспечить и поддержать психическое здоровье человека.

Современные данные убедительно демонстрируют, что копинг – динамическая характеристика личности. Гибкость, как свойство копинга, находит свое отражение в том, что человек выбирает и применяет различные стратегии совладания, ориентируясь на специфику стрессовой ситуации и имеющихся внутренних и внешних ресурсов. При этом выбор конкретной стратегии тесно связан с личностными особенностями человека. Это свидетельствует о возможности активного воздействия на личность, в том числе, в рамках психолого-педагогического сопровождения с целью формирования конструктивных копинг-стратегий, в том числе и подростков.

1.2 Возрастно-психологические особенности стратегий копинг-поведения подростков

Внимание исследователей к механизмам формирования копинг-стратегий подростков продиктовано особенностями психофизиологического становления личности в этот период, соответствующий этапу перехода от детства к юности.

Подростковый возраст связан с началом полового созревания и обусловленной с этим, перестройкой организма, характеризуется неравномерным развитием психических и физиологических процессов, что

делает его границы весьма условными. Начало этого периода, отмеченное пубертатным кризисом, может наступить и в 11 или 13 лет. Сам этап, стартующий с кризиса, чаще всего протекает сложно как для самого подростка, так и для его окружения, из-за чего его нередко называют затянувшимся кризисом. Окончание подросткового возраста также индивидуально и обычно наступает между 15 и 17 годами [45; 72].

В данный период претерпевает значительное развитие познавательная сфера личности. Произвольными становятся внимание, восприятие и память. Восприятие приобретает аналитико-синтетический характер, становится более планомерным и избирательным. Память, первоначально находящаяся на низком уровне, к концу периода превращается в устойчивое психологическое образование: происходит переход от механического заучивания к логическому запоминанию. Мышление развивается до теоретического уровня, характеризуется способностью к образованию понятий, выдвижению гипотез, рефлексии и критичности. Это создает основу для творческой деятельности и тесно связано с развитием воображения, которое помогает подростку осознавать свои потребности и интересы. Совершенствуется речь: улучшаются навыки чтения, письма, монологической речи и логического построения высказываний. Появляется новая способность психики – рефлексивность [14].

Л.С. Выготский считает важным новообразованием возраста развитие самосознания и открытие своего «Я»: благодаря развитию мышления подросток впервые обращает сознание на самого себя, начинает анализировать собственные поступки, чувства, способности. Формируется внутренняя жизнь, которая становится для него особой реальностью. Это приводит к «открытию» внутреннего мира, что часто сопровождается чувством одиночества и замкнутости [12].

Формируется еще одно важное новообразование – «чувство взрослости» – представление о себе как уже не ребенке. Чувство взрослости проявляется в подражании внешним признакам взрослого (курение, манеры,

одежда), стремлении к социальному равенству со взрослыми, самостоятельностью в суждениях, интересах и выступает главным мотивом его социального поведения [12].

Л.А. Першина пишет: «Подросток ориентирован на мораль равенства, представляет себя человеком, перешагнувшим границы детства. Он начинает расширять свои права и ограничивать их у взрослых, претендует на уважение его достоинства, противится контролю, опеке, активно добивается равноправия со взрослыми. Но эти притязания сдерживаются взрослыми по ряду причин: остается материальная зависимость подростка; сохраняются детские черты в облике и поведении; нет еще умения быть самостоятельным; отсутствует взрослая ответственность. Поэтому становление новых взаимоотношений подростка и взрослых протекает не всегда гладко. Это может породить разные формы непослушания детей, протеста, конфликтов» [Цит. по: 45]. Л.С. Выготский, однако, не считает негативную фазу обязательной: ее интенсивность зависит от социальной ситуации развития подростка [12].

По Д.Б. Эльконину ведущей деятельностью в подростковом возрасте выступает интимно-личностное общение со сверстниками. Это не простое времяпрепровождение, а сложная деятельность, в ходе которой подросток учится устанавливать глубокие личные контакты, основанные на взаимном доверии, осваивает нормы товарищества (верность, честность, взаимопомощь), познает себя через реакцию сверстника и находит признание своей значимости. Таким образом, общество сверстников становится для подростка моделью взрослого общества, где он отрабатывает навыки социального взаимодействия, независимые от семьи и школы [72].

Благодаря общению и «чувству взрослости» происходит интенсивное развитие самосознания: подросток начинает анализировать себя, свои качества и переживания, сталкиваясь с вопросом «Кто я?». Однако его самооценка часто остается неустойчивой и сильно зависит от мнения

группы. Нормы «кодекса товарищества» и оценка сверстников зачастую становятся доминирующими. Подросток часто готов поступиться личными интересами и нарушить запреты взрослых, чтобы сохранить верность группе и не потерять свой статус в ней [12; 72].

По данным Е.В. Кузнецовой интенсивное соматическое созревание в подростковом возрасте провоцирует эмоциональную нестабильность, импульсивность и повышенную чувствительность к внешним воздействиям, что и служит основной причиной возникновения выраженных психоэмоциональных нарушений. Это проявляется в форме приступов гнева, а также в склонности к продолжительным периодам депрессии и стресса [32].

Повышение уровня тревожности и стресса в подростковый период В.В. Даниленко связывает с кризисом идентичности, который, характеризуется пятью ключевыми основаниями (по И.А. Андреевой и С.А. Анохиной): физической акселерацией и половым созреванием; эмоциональной нестабильностью, аффективностью и амбивалентностью; переживанием подростковой влюбленности при социальной нелегитимности полноценных половых отношений; озабоченностью социальным статусом, находящимся в промежутке между детством и взрослостью; а также необходимостью найти признание, соответствующее приобретенным умениям, индивидуальным способностям и требованиям общества [14].

Как отмечают в своем исследовании Г.Ю. Гольева и Ю.А. Рокицкая, в подростковом возрасте копинг (совладающее) поведение также находится в стадии активного формирования [53].

Т.Л. Крюкова, С.А. Хазова связывают развитие копинг-стратегий подростков и активное социальное взаимодействие. Также на выбор стиля поведения в стрессовых ситуациях в подростковом возрасте, по мнению ученых, влияют особенности социальной ситуации развития и личностные особенности каждого конкретного ребенка [41].

С.А. Хазова в своих исследованиях выявила, что подростки обладают более выраженными ресурсами социальной поддержки, чем, например, взрослые и юноши, их способность к контролю напряжения и физическое здоровье лучше. Однако копинг подростков является более противоречивым и имеющим жесткие, привычные модели поведения, т.е. зачастую является неэффективным и не гибким. Поэтому для большинства подростков наиболее характерны деструктивные стратегии копинг-поведения: бегство-избегание, дистанцирование, уход от ответственности. Конструктивные же копинг-стратегии подростки начинают использовать по мере взросления [66].

По мнению И.В. Понаморевой: «Сложность обращения к проблемно-ориентированному копингу в подростковом возрасте связана с определенным противоречием: с одной стороны, подросток в трудных ситуациях нуждается в поддержке и сопереживании, с другой стороны, проявление импульсивности, враждебности отчасти мешает получить эту самую поддержку. Подростки в стрессовой ситуации чаще реагируют с позиции оборонительного поведения, потом пытаются преобразовать значение трудной ситуации, дистанцироваться от нее, поставить под контроль чувства, что обеспечивает возможность поиска социальной поддержки и разрешения проблемы. Последний этап – это активные действия, направленные на разрешение проблемы» [Цит. по: 48].

В.И. Долгова, О.А. Кондратьева, Е.Ф. Осетрова выявили, что в ситуации стресса для подростков наиболее выраженными можно назвать не прямые действия, избегание, осторожные действия, дистанцирование. Наименее выражены такие стратегии, как ассертивные действия, поиск социальной поддержки, самоконтроль. Отметим выбор неконструктивных копинг-стратегий у подростков с высоким уровнем конфликтности [17].

Ю.А. Афанасьева поясняет, что проблемноориентированный копинг характерен для подростков-экстравертов, активных, общительных и

доверчивых людей, склонных к самоконтролю, настойчивости и ответственности [5].

Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский считают, что действия подростка не всегда являются отражением его подлинных ощущений и внутреннего мира. Зачастую ребенок старается скрыть свои мысли и переживания. Это может объясняться повышенной чувствительностью подростков, их уязвимостью к обидам и критике, поэтому иногда им проще адаптироваться к обстоятельствам, чем подвергать себя риску.

Ученые выделяют три основные модели копинг-поведения, характерные для подросткового периода.

Первая – адаптивная функциональная модель. Для нее свойственно сбалансированное применение соответствующих возрасту стратегий, гармоничное развитие когнитивных, эмоциональных и поведенческих компонентов, а также доминирование мотивации на успех. Эта модель опирается на устойчивые личностные и средовые ресурсы, такие как позитивная Я-концепция, развитая социальная поддержка и внутренний локус контроля, что создает благоприятный фон для преодоления стресса.

Вторая модель – псевдоадаптивная и дисфункциональная, характеризуется хаотичным сочетанием активных и пассивных копинг-стратегий, несбалансированностью психологических компонентов и неустойчивой мотивацией, колеблющейся между стремлением к успеху и избеганием неудачи. Эффективность личностных и средовых ресурсов в этой модели в целом низка, отдельные их элементы развиты слабо.

Третья модель – дисфункциональная и дезадаптивная. В ней доминируют стратегии избегания, наблюдается значительный дисбаланс между когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферами, а также дефицит социальных навыков. Мотивация избегания неудачи преобладает над стремлением к успеху, а копинг-поведение не направлено на устранение причины стресса. Блок личностно-средовых ресурсов в этой модели функционирует неэффективно.

Ученые обращают внимание на то, что подростки не отличаются последовательностью, подвержены внезапным порывам и в большинстве случаев можно определить лишь их склонность к указанным моделям совладающего поведения [63].

А.С. Чернова подтверждает, что противостояние конструктивных и неконструктивных копингов является особенно актуальным для подросткового возраста, поскольку именно в этот период происходит интенсивное формирование личности, освоение социальных норм и навыков общения. При этом конструктивные копинги способствуют духовному и эмоциональному росту, а также формированию адекватного представления о себе и своем месте в обществе. Другими словами, помогают действительно решать подростковые проблемы [69].

И.В. Пшеничнова и Н.А. Скворцов поясняют, что использование неадаптивных копинг-стратегий подростками ведет к негативным последствиям: в поведении это проявляется как социальная изоляция, пассивность и уклонение от решения проблем, а в мышлении – как потеря веры в себя, растерянность, склонность к самообману в форме «ложного смирения», перекалывание ответственности на других и непонимание реальных последствий своих действий [50].

В.В. Карпушина обращает внимание на взаимосвязь самооценки подростков и умением решать проблемы, используя конструктивные копинги. Другими словами, если подросток испытывает недостаток веры в собственные силы, это может приводить к повышенной фиксации на переживаниях. В таких случаях дети склонны игнорировать объективную оценку происходящего, выстраивать барьеры в общении и избегать трудностей. Вместо того, чтобы активно искать способы решения проблем, они предпочитают уходить от них [28].

Д. Лю с коллегами подтверждают, что подростки, получающие более высокую социальную поддержку и использующие позитивные стили преодоления, испытывают меньше депрессивных симптомов [80].

В целом, как пишет А.А. Плигин, наличие эффективных копинг-стратегий связано с интернальным локусом контроля (вера в то, что человек сам влияет на свою жизнь), развитым социальным интеллектом, поддержкой окружающих, позитивной «Я-концепцией» и зрелостью личности [47].

Однако, как указывают Л. Чок, Ж.-К. Сурис, Я. Барренсе-Диас, в современном обществе для некоторых подростков тема поиска социальной поддержки у взрослых остается табуированной, в большей мере из-за распространенной стигматизации в отношении к данной социальной группе. Подростки испытывают трудности при обсуждении своих проблем с другими людьми (взрослыми) и предпочитают лучшим способом снижения уровня стресса – общение с друзьями, что может привести к потенциальным проблемам с психическим здоровьем [77].

Поэтому А. Суппией, И. Лонго, М. Петтоэлло-Мантовани считают, что именно раннее выявление психологических проблем и поддержка могут сыграть решающую роль в предотвращении перехода проблем в более тяжелые или хронические состояния, тем самым сводя к минимуму вероятность долгосрочных негативных последствий для развития ребенка и общего качества его жизни [81].

Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский также указывают, что именно копинг-превенция является наиболее эффективной, поскольку стремится полностью избежать патологических исходов жизненного сценария подростков. Она помогает редуцировать число лиц, у которых может быть начат процесс формирования дезадаптации [63].

А.С. Андерсон [75] и Я. Линь [79] с соавторами подчеркивают важность того, чтобы школа и семья своевременно обращали внимание на психическое здоровье подростков и оказывали им достаточную эмоциональную поддержку в период их развития, тем самым повышая их уровень надежды и поощряя использование позитивных механизмов преодоления трудностей.

О важности формирования и обучения различным стратегиям (как адаптивным, так и менее адаптивным) подростков, с целью использования преимущества каждой из них в соответствии с потребностями указывают М.Т. Чамисо-Ньето, К. Арривильяга, Х. Гомес-Омбрадос, Л. Рей, описывая роль когнитивных стратегий совладания для современных подростков [76].

И.В. Пшеничнова и Н.А. Скворцов также говорят о необходимости целенаправленной работы по развитию саморегуляции в когнитивной, поведенческой и эмоциональной сферах. Исследования авторов также подтверждают, что применение медиативных технологий является эффективным инструментом для развития адаптивных способов поведения в конфликтных ситуациях [51].

А. Юхас, Н. Себастьян с коллегами обращают внимание на то, что мероприятия по управлению стрессом в школах, ориентированные на подростков старшего возраста, использующие избирательный подход и включающие элементы когнитивно-поведенческой терапии, проводимые специалистами в области психического здоровья или исследователями, значительно эффективнее других [78].

О.М. Серышева указывает на актуальность темы и считает, что педагогическое содействие формированию личностных копинг-ресурсов обучающихся образовательных учреждений позволит им продуктивно преодолевать все трудности подросткового периода, обеспечит личностный рост что и является целью и результатом педагогической деятельности согласно Федеральному государственному образовательному стандарту (ФГОС) [60].

Поэтому в современной психолого-педагогической науке все больше ученых говорит о необходимости своевременного анализа копинг-стратегий подростков, который позволяет учитывать возможные ресурсы психики и своевременно нивелировать дезадаптивные проявления (К.А. Бабаскина [6], С. Чжоу [83], А.С. Чернова [69], Е.А. Шерешкова [71] и др.). Ученые предлагают различные методы и технологии, реализация которых позволяет

корректировать сценарии совладающего поведения и формировать конструктивные копинг-стратегии.

В.И. Долгова, К.В. Кабанов и А.С. Чернова предлагают использовать технологию реконструкции жизненной ситуации литературного персонажа, основным методом реализации которой выступает арт-терапия. В рамках данного метода подросток словно примеряет на себя роль литературного героя, переживает его жизненную ситуацию, аналогичную той, с которой он столкнулся сам. Авторы подчеркивают важность ролевых игр в психопрофилактической работе с детьми [21; 69].

Интересный метод предлагают Е.Ю. Антохин, Р.И. Антохина, А.В. Васильева, Д.М. Дробижев – авторы «Коррекционно-обучающей программы КОТ» для ЭВМ, которая включает психообразовательную часть с описанием осознанных и бессознательных стратегий совладания со стрессом, роли неконструктивного перфекционизма в дезадаптивном поведении подростков, диагностическую часть для своевременного выявления несуицидального самоповреждающего поведения и тренинговую часть с возможностью проработки «мишеней» психотерапии. Авторы полагают, что такой подход будет способствовать, в том числе, и активации конструктивного реагирования и коррекции неадаптивных стратегий. Однако данная программа в настоящее время находится на этапе внедрения [3; 58].

А.В. Зиборова, А.М. Лужецкая считают, что развитие конструктивных копинг-стратегий подростков будет эффективно при применении средств психологического консультирования [25; 36].

О тренинге, как эффективном способе преодоления стрессовых ситуаций в подростковом возрасте и формированию конструктивных копинг-стратегий в своих работах указывают многие ученые. По словам А.В. Егоровой, тренинг позволяет, в том числе, сформировать эффективные копинг-стратегии в трудных ситуациях у подростков, такие как: способность самоконтроля, принятие ответственности и планирование

решений в проблемной ситуации, способность положительно переоценивать кризисную ситуацию [24].

Результаты исследования С. Чжоу с соавторами заключаются в том, что даже очень кратковременная групповая терапия имеет значительную и относительно стабильную эффективность в отношении пользы для психического здоровья подростков, обеспечивая удовлетворение неотложных и крупных психологических потребностей [83].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что особенности протекания возраста и социальной среды во многом определяют уровень развития тех или иных копинг-стратегий подростков. Как показывают исследования, в стрессовых ситуациях подростки редко прибегают к конструктивным формам решения проблем, демонстрируя неэффективные модели поведения. В то же время подростковый возраст является сензитивным для развития когнитивных, эмоциональных и поведенческих компонентов копинг-поведения, что позволяет говорить о целесообразности коррекционной либо формирующей деятельности в данном направлении.

1.3 Модель формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков

Осуществление психолого-педагогических исследований, как указывает требует применения двух типов методов: эмпирических и теоретических.

Если на эмпирическом уровне научного познания осуществляется процесс накопления информации, первичная систематизация полученных знаний (в виде таблиц, схем, графиков), то на теоретическом уровне происходит выявление наиболее глубоких, существенных сторон, связей, закономерностей, присущих изучаемым объектам, результатом теоретического познания становятся гипотезы, теории, законы [13].

Некоторые общенаучные методы применяются только на эмпирическом уровне (наблюдение, эксперимент, измерение); другие – только на теоретическом (идеализация, формализация), а некоторые (например, моделирование) – как на эмпирическом, так и на теоретическом [13].

Согласно Т.Ф. Бабыниной, моделирование – это метод создания и исследования моделей. Изучение модели позволяет получить новое знание, новую целостную информацию об объекте. Существенными признаками модели являются: наглядность, абстракция, элемент научной фантазии и воображения, использование аналогии как логического метода построения, элемент гипотетичности. Иными словами, модель представляет собой гипотезу, выраженную в наглядной форме [7].

Прежде чем перейти к построению модели формирования исследуемого феномена необходимо раскрыть само понятие «формирование».

Формирование, в широком смысле – это процесс придания чему-либо формы устойчивости, законченности, создания организации и т.п.

С педагогической точки зрения, формирование – это деятельность педагога или исследователя, связанная с созданием условий для усвоения определенного опыта личностью (навыка, понятия, действия).

Формирование личности в психологии – это процесс освоения посредством переживания или проживания новых мотивов и потребностей, их преобразование и соподчинение.

Анализ психолого-педагогической литературы, представленный выше, позволил сконструировать модель формирования конструктивных копинг-стратегий поведения подростков. Начальным этапом в создании модели стал этап целеполагания с использованием метода «дерево целей».

Дерево целей – это структурированная, построенная по иерархическому принципу (распределенная по уровням, ранжированная) совокупность целей какой-либо системы, программы, плана, в которой

выделены генеральная цель и подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней.

Как указывает В.И. Долгова, метод планирования «дерево целей» основывается на теории графов и представляет собой как траекторные, определяющие направление движения к заданным стратегическим целям, так и точечные, определяющие достижение тактических целей, которые характеризуют степень приближения к заданным целям по заданной траектории [20].

Алгоритм целеполагания:

1. Постановка «генеральной» цели.
2. Разделение «генеральной» цели на подцели 2-го уровня.
3. Разделение подцелей 2-го уровня на подцели 3-го уровня.
4. Разделение подцелей 3-го уровня на подцели 4-го уровня.

В соответствии с алгоритмом разработано дерево целей исследования формирования конструктивных копинг-стратегий поведения подростков (рисунок 1).

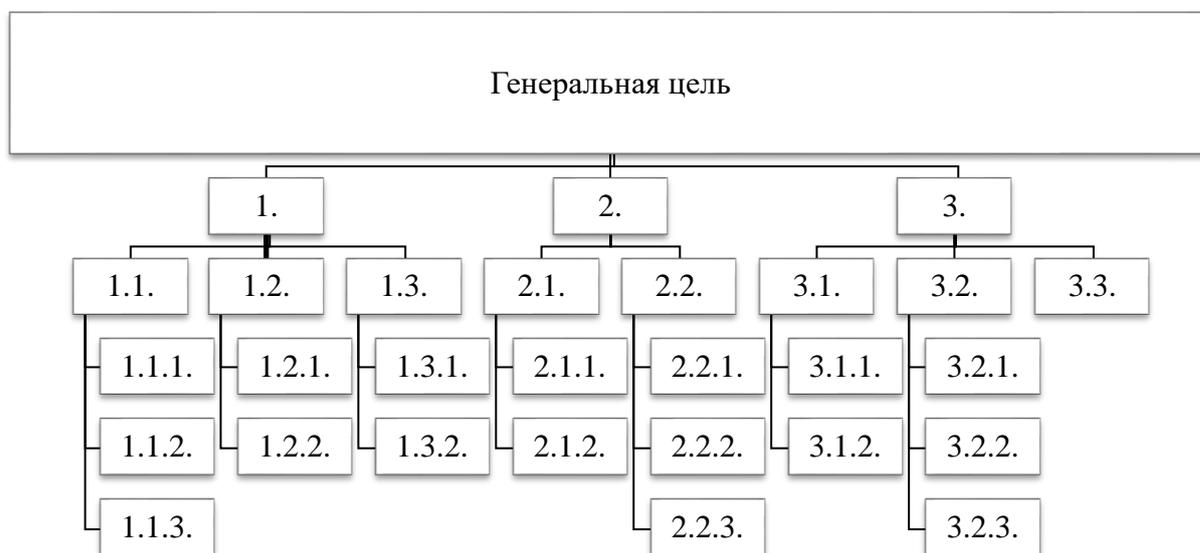


Рисунок 1 – Дерево целей исследования формирования конструктивных копинг-стратегий поведения подростков

Генеральная цель: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность программы формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков.

1. Теоретически исследовать проблему формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков.

1.1. Изучить феномен копинг-поведения личности в теории психологии.

1.1.1. Охарактеризовать подходы к пониманию определения «копинг-стратегии» в психологической науке.

1.1.2. Ознакомиться с видами классификаций копинг-стратегий.

1.1.3. Описать структуру процесса копинг-поведения и ключевые факторы, влияющие на успешность адаптации личности к стрессам.

1.2. Изучить возрастно-психологические особенности стратегий копинг-поведения подростков.

1.2.1. Обозначить особенности подросткового возраста.

1.2.2. Выявить факторы, влияющие на формирование копинг-стратегий подростков.

1.3. Теоретически обосновать модель формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков.

1.3.1. Сформулировать цели и представить схему целеполагания формирования исследуемого феномена.

1.3.2. Графически изобразить модель формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков.

2. Организовать и провести констатирующее исследование стратегий копинг-поведения подростков.

2.1. Определить этапы, методы и методики проведения исследования.

2.1.1. Охарактеризовать этапы и методы исследования.

2.1.2. Проанализировать выбранные методики для исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и провести анализ результатов исследования.

2.2.1. Дать характеристику группы подростков, участвующих в исследовании.

2.2.2. Организовать и провести диагностику с использованием выбранных методик.

2.2.3. Провести количественный и качественный анализ результатов исследования.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков.

3.1. Организовать психолого-педагогическое сопровождение формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков.

3.1.1. Разработать программу формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков.

3.1.2. Тематически распланировать и провести занятия.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков.

3.2.1. Организовать и провести контрольную диагностику с использованием выбранных методик.

3.2.2. Провести анализ эффективности формирующего эксперимента, сделать выводы.

3.2.3. Разработать рекомендации для педагогов и родителей по формированию конструктивных стратегий копинг-поведения подростков.

3.3. Составить технологическую карту внедрения результатов исследования в практику.

Таким образом, на основании дерева целей разработана модель формирования конструктивных копинг-стратегий поведения подростков (рисунок 2).



Рисунок 2 – Модель формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков

Модель формирования конструктивных копинг-стратегий поведения подростков состоит из следующих блоков:

1. Теоретико-методологический блок предполагает использование методов анализа, синтеза, обобщения психолого-педагогической литературы с целью теоретического исследования феномена «копинг-стратегии» и особенностей его формирования в подростковом возрасте. Применение методов целеполагание и моделирование позволило структурировать исследовательскую деятельность, с помощью методологических принципов определить содержание каждого этапа формирующей деятельности.

2. Диагностический блок включает в себя характеристику выборки и проведение констатирующего эксперимента с помощью выбранных методик диагностики. Данные диагностического обследования служат основой для определения направлений коррекционно-развивающей (формирующей) деятельности и разработки содержания программы формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков.

3. Формирующий блок: создание психолого-педагогических условий, нацеленных на формирование конструктивных стратегий копинг-поведения подростков. Предполагает реализацию программы формирования, которая состоит из следующих компонентов: название программы, цель и задачи, теоретико-методологические основания, принципы работы, целевая аудитория и требования к участникам, содержание направлений психолого-педагогического сопровождения.

4. Аналитический блок модели направлен на оценку результативности психолого-педагогической работы. С помощью контрольной диагностики он позволяет определить эффективность формирования конструктивных копинг-стратегий у подростков и сделать обоснованные выводы.

Таким образом, предложенная модель состоит из четырех взаимосвязанных блоков: теоретико-методологического, диагностического, формирующего и аналитического. Последовательная реализация

мероприятий каждого блока с применением адекватных методов должна привести к достижению основной цели: повышению уровня сформированности конструктивных копинг-стратегий поведения у подростков.

Выводы по первой главе

Современная психология определяет копинг-стратегии как осознанные действия, направленные на преодоление проблемных ситуаций. Эти действия позволяют снизить негативное влияние стресса и сохранить психологическую стабильность за счет приспособления или преобразования данных ситуаций. Наряду с механизмами психологической защиты, копинг формирует индивидуальный стиль совладающего поведения личности.

Человек при этом рассматривается не как пассивный объект воздействия, а как активный субъект, способный влиять на ситуацию. Осознав неэффективность выбранной стратегии, он может изменить стиль поведения в стрессе, используя доступные внутренние и внешние ресурсы совладания.

Подростковый возраст является ключевым этапом в развитии личности, закладывающим основы будущей жизнедеятельности. Приобретаемый в этот период опыт, включая способы реагирования на события, формирование самооценки, развитие коммуникативных компетенций и навыков преодоления трудностей, становится фундаментом психологического благополучия и социальной успешности личности в будущем.

Анализ психологических исследований указывает на то, что большинство подростков склонны выбирать неконструктивные копинг-стратегии, что в крайних случаях может приводить к дезадаптивному и девиантному поведению.

В рамках настоящей исследовательской работы поставлена генеральная цель: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность программы формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков, в соответствии с которой разработано дерево целей и определена модель формирования таких стратегий.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ СТРАТЕГИЙ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Исследование копинг-стратегий подростков проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

1. Поисково-подготовительный этап включает в себя теоретический анализ научной литературы и выяснение известных фактов по теме исследования. В соответствии с выбранной темой данный этап подразумевает изучение теоретические предпосылок исследования копинг-стратегий подростков в психолого-педагогических исследованиях отечественных и зарубежных ученых, отбор психодиагностических методик и обоснование их выбора. Были подобраны психодиагностические методики с учетом исследуемого феномена и возрастных характеристик испытуемых. При этом использовались следующие методы теоретические исследования: анализ психолого-педагогической литературы, обобщение синтез, целеполагание.

2. Опытнo-экспериментальный этап предполагает сбор эмпирических данных посредством психодиагностического обследования и обработку результатов. На данном этапе использовались эмпирические методы исследования: эксперимент, тестирование, а также методы первичной статистической обработки научных данных.

3. Контрольно-обобщающий этап включает в себя итоговое оформление результатов эксперимента. В ходе этого этапа систематизируются и обобщаются полученные данные, проводится их научная интерпретация, результаты соотносятся с первоначальными целями

исследования и формулируются выводы, подтверждающие либо опровергающие выдвинутую гипотезу.

Стоит дать характеристику используемым методам.

Метод целеполагания описан в первой главе данного исследования.

Анализ – это метод исследования, предполагающий разделение целостного объекта на составные части (признаки, свойства, отношения) для их детального изучения. Такой подход позволяет раскрыть структуру объекта, отделить существенное от второстепенного и определить этапы изучаемого процесса. Одной из ключевых форм анализа является классификация предметов и явлений [31].

Синтез – объединение (реальное или мысленное) различных сторон, частей предмета в единое целое, однако объединение не произвольное, а диалектическое целое с выделением сущности. Результатом синтеза является совершенно новое образование, свойства которого есть не только внешнее соединение свойств компонентов, но также и результат их внутренней взаимосвязи и взаимозависимости [33].

Обобщение – это логическая операция, направленная на выявление общих свойств и признаков, присущих ряду объектов или явлений. В философском смысле общее отражает сходные, повторяющиеся характеристики, которые могут принадлежать как отдельным единичным явлениям, так и всему классу предметов [31].

Эксперимент в научной литературе определяется как род опыта (опыт), имеющий познавательный, целенаправленно исследовательский, методический характер, который проводится в специально заданных, воспроизводимых условиях путем их контролируемого изменения [33].

Сущность эксперимента заключается в целенаправленном изменении условий исследования и вмешательстве в процесс с целью изучения и выявления взаимосвязей. Главная задача психолого-педагогического эксперимента – сделать внутренние процессы доступными для объективного наблюдения. Среди его частных задач выделяются:

установление неслучайных связей между воздействием и результатом, сравнение эффективности различных вариантов педагогического воздействия, а также качественный и количественный анализ причинно-следственных закономерностей.

К особенностям эксперимента как метода относятся: субъектность объекта (активное влияние исследователя), управление условиями изучения явления, выявление значимости условий и закономерных связей путем изоляции и варьирования переменных, а также установление количественных закономерностей с помощью математической обработки.

В психолого-педагогической науке выделяются два основных типа эксперимента: лабораторный (в специально созданных условиях, с информированными испытуемыми) и естественный (в обычных условиях, часто без осведомленности участников). Одной из разновидностей естественного эксперимента является психолого-педагогический эксперимент, который включает обучающий и воспитывающий виды и предполагает не только изучение, но и активное формирование психических и педагогических процессов.

По характеру действий исследователя различают констатирующий эксперимент (диагностика состояния, выявление связей) и формирующий эксперимент (целенаправленное формирование качеств или свойств). В зависимости от степени разработанности проблемы выделяют поисковые, уточняющие, критические и воспроизводящие виды эксперимента.

Психолого-педагогический эксперимент обычно предполагает деление на экспериментальную группу (которая подвергается воздействию) и контрольную группу (для сравнения результатов). Формирующий эксперимент, в частности, основывается на теории деятельности А.Н. Леонтьева и Д.Б. Эльконина, подчеркивающей первичность деятельности в психическом развитии. Его отличительная черта – активная роль как экспериментатора, контролирующего процесс, так и самих испытуемых [35].

Тестирование – стандартизированный метод диагностики, основанный на применении тестов (унифицированных заданий или вопросов с оценочной шкалой), позволяет оценить уровень развития знаний, навыков, личностных качеств и других характеристик человека. Суть метода заключается в том, что испытуемый выполняет определенную деятельность в соответствии с инструкцией – решает задачи, отвечает на вопросы, работает с изображениями и т.д. Тест представляет собой фиксированный набор заданий и четкую процедуру их проведения, что обеспечивает объективность и сопоставимость результатов. В ряде случаев методика допускает некоторую гибкость (например, уточняющие вопросы психолога), однако этапы проведения и оценки остаются едиными для всех участников [33].

Математическая статистика – это раздел математики, занимающийся методами анализа и интерпретации статистических данных для получения объективных выводов. Она позволяет выявлять статистически значимые закономерности и различия, но не объясняет их причины, работая лишь с формальными характеристиками явлений. Статистические данные представляют собой количественные или качественные сведения, собранные при изучении большого числа объектов или событий.

В психолого-педагогических исследованиях математико-статистические методы служат для строгого обоснования методик и экспериментальных планов, обобщения результатов, выявления взаимосвязей и значимых различий между группами (например, экспериментальной и контрольной), построения прогнозов, а также минимизации ошибок интерпретации данных [31].

В рамках данного исследования использован метод математико-статистической обработки научных данных – Т-критерий Вилкоксона. Данный критерий применяется в случае, когда необходимо сопоставить показатели, полученные в двух разных условиях на одной и той же выборке. Использование Т-критерия Вилкоксона показывает направленность и

выраженность изменений показателей. Становится понятным, в каком направлении сдвиг показателей происходит интенсивнее.

Использованные психодиагностические методики представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 1, включают:

1. Методика «Индивидуальные копинг-стратегии» Э. Хайм предназначена для выявления индивидуального стиля совладания со стрессом. Может использоваться в целях диагностики как непродуктивных паттернов поведения, так и ресурсов личности.

Структура методики: состоит из трех блоков, каждый из которых включает ряд утверждений (Утверждения А, Утверждения Б, Утверждения В). Всего 26 утверждений.

Стимульный материал: бланк опросника.

Процедура обследования: опросник допускает индивидуальное и групповое применение без ограничения времени. Если в процессе работы у обследуемого возникнут вопросы, то психолог должен дать разъяснения.

Способ обработки результатов психодиагностической методики: при обработке используется специальный ключ. Используется преимущественно качественно-содержательный анализ ответов. В ключ» каждое утверждение связано с определенной копинг-стратегией, которые разделены на три группы: когнитивные, эмоциональные, поведенческие. Для каждого испытуемого определяется типичная стратегия совладания со стрессом (продуктивная, относительно продуктивная, непродуктивная).

В рамках данного исследования термины, отражающие характеристику копинг-поведения: «продуктивный», «относительно продуктивный», «непродуктивный» определены как синонимичные терминам: «конструктивный», «относительно конструктивный», «неконструктивный», что будет отражено при анализе результатов диагностики [42].

2. Методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан представлена в адаптации Н. А. Сироты и В. М. Ялтонского (1995), предназначена для диагностики доминирующих копинг-стратегий личности.

Структура методики: состоит из 33 утверждений – возможных путей преодоления проблем, неприятностей.

Стимульный материал: бланк опросника в виде таблицы с вариантами ответов.

Процедура обследования: испытуемому необходимо выбрать наиболее приемлемый вариант ответа для каждого из утверждений: «полностью согласен», «согласен», «не согласен». Опросник допускает индивидуальное и групповое применение без ограничения времени. Если в процессе работы у обследуемого возникнут вопросы, то психолог должен дать разъяснения.

Способ обработки результатов психодиагностической методики: ответы испытуемых сопоставляются с ключом. Подсчет идет по шкалам «разрешение проблем», «поиск социальной поддержки», «избегание проблем». Для получения общего балла по соответствующей стратегии подсчитывается сумма баллов по 11 пунктам, относящимся к каждой из стратегии. Минимальная оценка по каждой шкале - 11 баллов, максимальная - 33 балла. Для интерпретации данных и определения уровня использования стратегий применяются нормы для оценки результатов теста [73].

3. Методика «Способы совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями» Л.И. Вассерман. Методика разработана на основе копинг-теста Лазаруса (разработанный Р. Лазарусом и С. Фолкман в 1988 г.) и адаптирована Л.И. Вассерманом с соавторами в 2009 г. Методика предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий.

Структура методики: 50 утверждений, касающихся поведения в трудной жизненной ситуации.

Стимульный материал: бланк опросника в виде таблицы с вариантами ответов.

Процедура обследования: испытуемый должен оценить, как часто данные варианты поведения проявляются у него и выбрать наиболее приемлемый вариант ответа: «никогда», «редко», «иногда», «часто». Опросник допускает индивидуальное и групповое применение без ограничения времени. Если в процессе работы у обследуемого возникнут вопросы, то психолог должен дать разъяснения.

Способ обработки результатов психодиагностической методики: ответы испытуемых сопоставляются с ключом. Подсчет идет по шкалам «конфронтационный копинг», «дистанцирование», «самоконтроль», «поиск социальной поддержки», «принятие ответственности», «бегство-избегание», «планирование решения проблемы», «положительная переоценка». Для получения общего балла по соответствующей стратегии подсчитывается сумма баллов по пунктам, относящимся к каждой из стратегий. Сырые показатели переводятся в стандартные (отдельно для лиц мужского и женского пола), определяется степень предпочтительности стратегии совладания со стрессом (редкое, умеренное, выраженное предпочтение соответствующей стратегии).

Таким образом, с помощью выбранных методов и методик были получены и достоверно оценены численные показатели данного исследования. Анализ и интерпретация результатов констатирующего эксперимента позволили сформулировать выводы и определить направления работы по формированию конструктивных стратегий копинг-поведения подростков, а также оценить эффективность разработанной программы [10].

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего исследования стратегий копинг-поведения подростков

Выборку составили обучающиеся 8 класса МОУ «Травниковская средняя общеобразовательная школа» в возрасте 14-15 лет в составе 28 человек.

Исследуемые обучаются по общеобразовательной программе, имеют разный уровень успеваемости. Абсолютная успеваемость составляет 100%, качественная – 30 %. Неуспевающих учеников нет.

В классе есть неформальные лидеры, которые способны организовать работу внутри группы, правильно распределить роли в соответствии со склонностями ребят. Застенчивым ученикам предоставляется возможность выбрать наиболее подходящий для них вид деятельности (запись, поиск информации, художественное оформление). Психологический климат благоприятный.

100 % детей заняты внеурочной деятельностью. Ребята посещают спортивные секции футбола, волейбола, бокса, театральные кружки, хореография.

Родители оказывают помощь классному руководителю в воспитании детей.

Результаты исследования типичных копинг-стратегий подростков в каждой из базисных групп (когнитивные, эмоциональные, поведенческие) с использованием методики «Индивидуальные копинг-стратегии» Э. Хайм, представлены в таблице 2.1 ПРИЛОЖЕНИЯ 2 и на рисунке 3.

Результаты показывают, что среди когнитивных копинг-стратегий конструктивную стратегию «проблемный анализ» выбрали 11 % (3 человека). Данная стратегия подразумевает анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них, повышение самооценки и самоконтроля, более глубокое осознание собственной ценности как личности, наличие веры в собственные ресурсы в преодолении трудных ситуаций. Чаще всего

подростки выбирают относительно конструктивные копинги – 57 % (16 человек), такие как: «диссимиляция», «сохранение «самообладания», «обоснование смысла», «относительность», «религиозность», «установка собственной ценности». 32 % (9 человек) выбрали неконструктивные стратегии: «смирение», «растерянность».

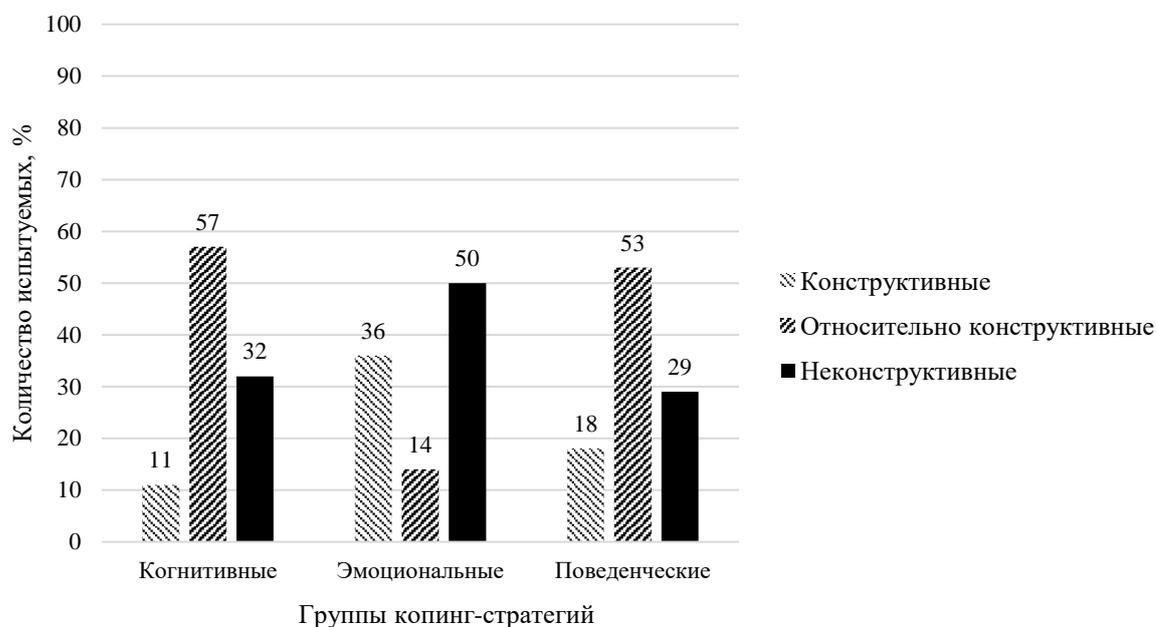


Рисунок 3 – Результаты исследования копинг-стратегий подростков по методике «Индивидуальные копинг-стратегии» Э. Хайм

Среди эмоциональных копинг-стратегий 36 % (10 человек) используют «оптимизм» – конструктивную копинг-стратегию, связанную с уверенностью в наличии выхода в любой, даже самой сложной ситуации. 14 % (4 человека) предпочитают относительно конструктивные стили поведения, такие как: «протест» и «пассивная кооперация» – поведение, которое направлено либо на снятие напряжения, связанного с проблемами, эмоциональным отреагированием, либо на передачу ответственности по разрешению трудностей другим лицам. Чаще всего выбрали неконструктивные стили поведения, такие как: «подавление эмоций», «эмоциональная разрядка», «агрессивность» – 50 % (14 человек).

Из поведенческих стратегий лишь 18 % (5 человек) выбрали конструктивную форму поведения «сотрудничество», под которыми

понимается поведение личности, при котором она охотно выстраивает межличностные отношения со значимыми (более опытными) людьми, ищет поддержки в ближайшем социальном окружении или сама предлагает ее близким в преодолении трудностей. Чаще всего подростки выбирали относительно конструктивные стратегии – 53 % (15 человек), такие как: «отвлечение», «обращение», «альтруизм», «конструктивная активность», «компенсация». Можно сказать, что при возникновении трудной жизненной ситуации, данная категория людей стремится к временному отходу от решения проблем с помощью погружения в любимое дело, путешествия, исполнения своих заветных желаний и т.д. 29 % (8 человек) выбрали неконструктивные поведенческие копинг-стратегии: «активное избегание» и «отступление».

Применение в исследовании методики «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан позволило выявить уровни развития базисных стратегий поведения подростков. Данные диагностики представлены в таблице 2.2 ПРИЛОЖЕНИЯ 2 и на рисунке 4.

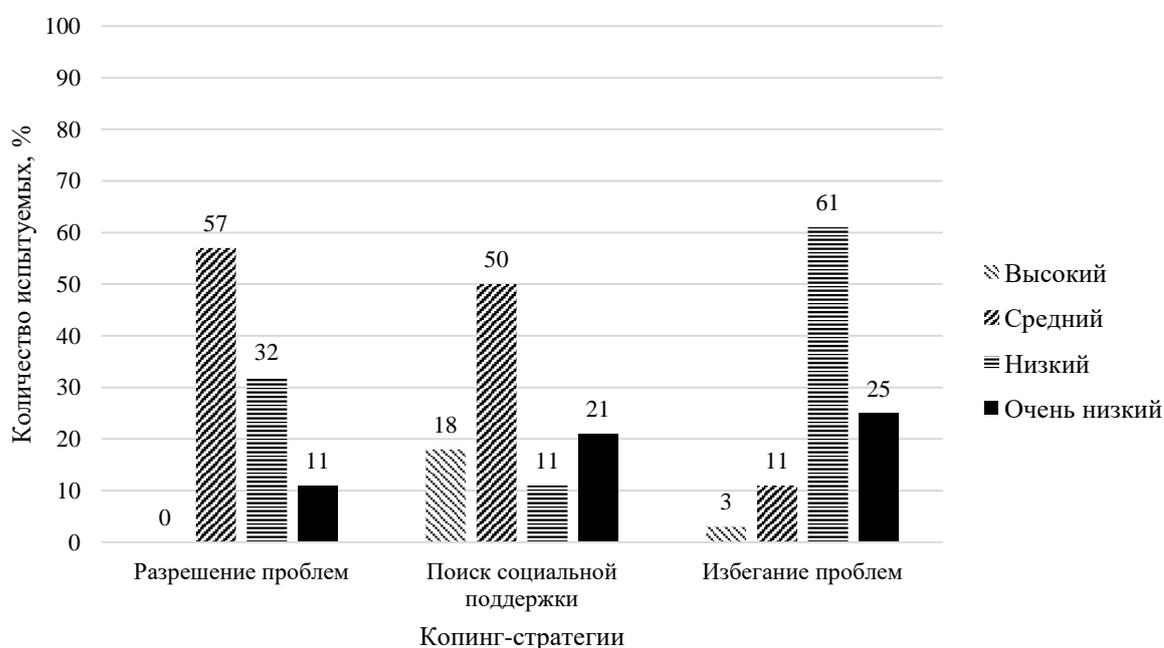


Рисунок 4 – Результаты исследования уровней развития базисных копинг-стратегий подростков по методике «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан

На основании полученных данных можно сделать вывод, что высокий уровень развития копинг-стратегии «разрешение проблем» у испытуемых отсутствует (0%, 0 человек). У большинства подростков данная стратегия выражена на среднем уровне и составляет 57 % (16 человек). Низкий уровень развития стратегии «разрешение проблем» выявлен у 32 % (9 человек,) очень низкий – у 11 % (3 человека). Таким образом, в общей сложности 43% (12 человек) (испытуемые, которые продемонстрировали низкий и очень низкий уровень развития данной стратегии) могут испытывать трудности, во-первых, со способностью определять проблемы и находить альтернативные решения, во-вторых, эффективно справляться со стрессовыми ситуациями.

Копинг-стратегия «поиск социальной поддержки» на высоком уровне выражена у 18 % (5 человек). У 50 % (14 человек) она развита на среднем уровне, у 11 % (3 человека) на низком уровне, очень низкий уровень развития зафиксирован у 21 % (6 человек). Таким образом, у 32 % (8 человек) (испытуемые, которые продемонстрировали низкий и очень низкий уровень развития данной стратегии) потенциально отсутствует необходимые ресурсы в виде моральной поддержки со стороны социального окружения (членов семьи, друзей, значимых других людей), контроля доверия (вера в себя, уверенность), межличностных отношений.

Копинг-стратегия «избегание проблем» является неконструктивной стратегией копинг-поведения личности. У большинства испытуемых она выражена на низком – 61 % (17 человек,) и очень низком – 25 % (7 человек) уровнях. Это говорит о том, что в целом подростки готовы решать трудные жизненные ситуации. Однако 11 % (3 человека) показали средний уровень развития стратегии «избегание проблем», 3 % (1 человек) – высокий уровень. Высокий уровень развития данной стратегии может привести к формированию дезадаптивного, псевдосовладающего поведения. Применение стратегии также свидетельствует о недостаточности развития личностно-средовых ресурсов и навыков активного разрешения проблем.

Использование в исследовании методики «Способы совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями» Л.И. Вассерман позволило выявить степень предпочтительности для испытуемых каждого из основных видов копинг-стратегий. Данные диагностики конструктивных способов совладания представлены в таблицах 2.3 и 2.4 ПРИЛОЖЕНИЯ 2, а также на рисунке 5.

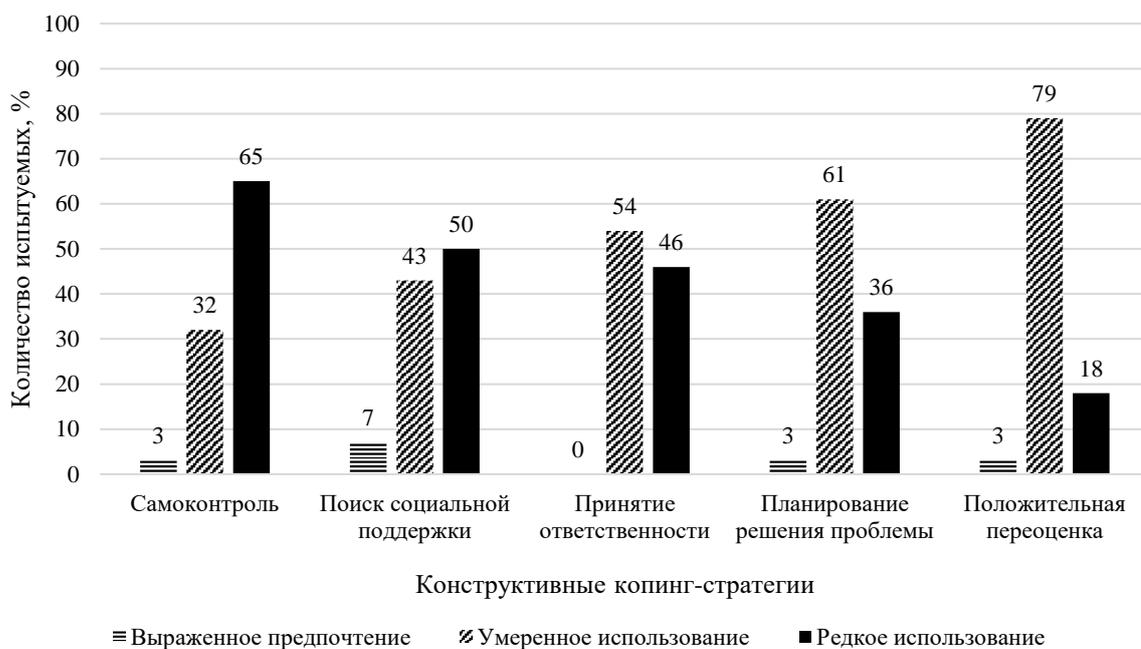


Рисунок 5 – Результаты исследования способов конструктивного совладания по методике «Способы совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями» Л.И. Вассерман

Как видно из рисунка выраженное предпочтение копинг-стратегии «самоконтроль» продемонстрировало 3 % (1 человек), это может свидетельствовать о боязни самораскрытия, чрезмерной требовательности к себе, приводящей к сверхконтролю поведения. 32 % (9 человек) используют стратегию умеренно. 65 % (18 человек) – редко, лишая себя возможности избегания импульсивных поступков и рационального подхода к проблемным ситуациям.

Стратегия «поиск социальной поддержки» относится к базовым конструктивным формам поведения в стрессе. Однако всего 7 % (2 человека) показали высокую степень предпочтительности данной

стратегии. 43 % (12 человек) стратегию используют умеренно. 50 % (14 человек) редко обращаются к своему социальному окружению за эмоциональной или действенной поддержкой, тем самым ограничивая для себя возможность использования внешних ресурсов для разрешения проблемной ситуации.

Выраженное предпочтение стратегии «принятие ответственности» не продемонстрировал никто из испытуемых (0 %). Умеренно ее используют 54 % (15 человек). 46 % (13 человек) в редких случаях готовы принимать на себя ответственность, это говорит о низком уровне осознания зависимости между собственными действиями и их последствиями, готовности анализировать свое поведение. В целом данная ситуация является показательной для подросткового возраста, когда возникает противоречие между желанием быть взрослым и неспособностью принятия самостоятельных решений, сохранении детских качеств личности.

«Планирование решения проблемы» как форму конструктивного поведения в стрессовых ситуациях часто использует лишь 3 % (1 человек). Большинство подростков используют ее умеренно (61 % – 17 человек), 36 % (10 человек) используют стратегию редко, тем самым ограничивая свои возможности для целенаправленного и планомерного разрешения проблемной ситуации и в целом конструктивного разрешения трудностей.

Копинг-стратегию «положительная переоценка» часто использует 3 % (1 человек), умеренно – 79 % (22 человека), редко – 18 % (5 человек). Редкое использование стратегии не позволяет участникам позитивно переоценивать свои собственные возможности, ограничивает рассмотрение сложившихся ситуаций как стимула для личностного роста.

Данные диагностики неконструктивных способов совладания представлены по методике «Способы совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями» Л.И. Вассерман представлены в таблицах 2.3 и 2.4 ПРИЛОЖЕНИЯ 2, а также на рисунке 6.

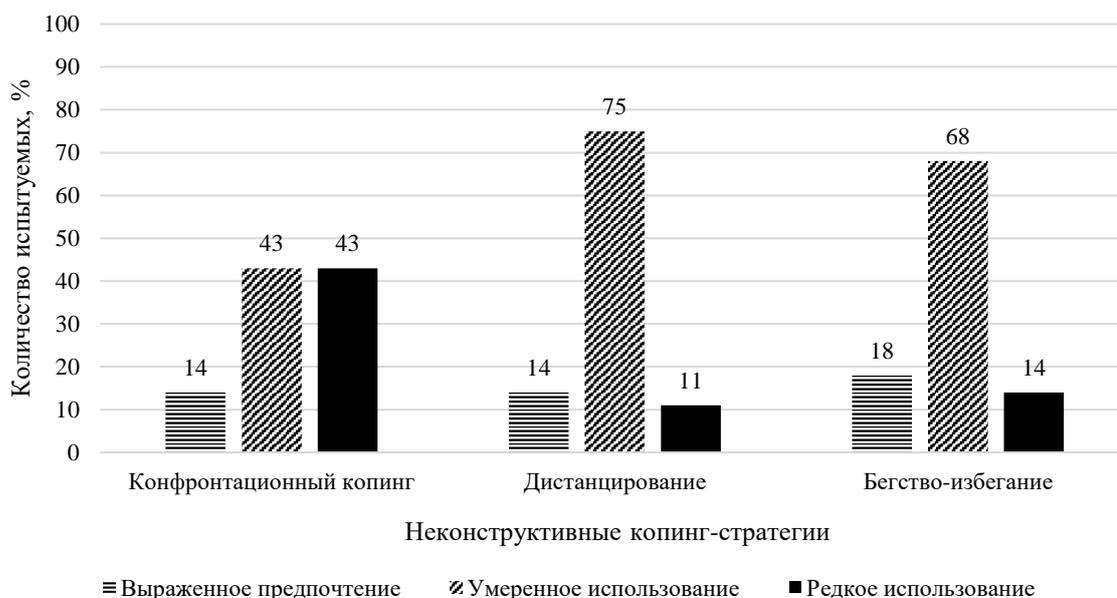


Рисунок 6 – Результаты исследования способов неконструктивного совладания по методике «Способы совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями» Л.И. Вассерман

Согласно данным, выраженное предпочтение конфронтационного копинга наблюдается у 14 % (4 человека), это может стать причиной импульсивности в поведении (иногда с элементами враждебности и конфликтности), найти отражение в трудности планирования действий, прогнозирования их результата, неоправданного упорства, копинг-поведение, в этом случае, становится преимущественно результатом разрядки эмоционального напряжения. 43 % (12 человек) умеренно используют данную стратегию, что дает возможность активного противостояния трудностям и стрессогенному воздействию. 43 % (12 человек) используют конфронтационный копинг редко, что может отражаться на невозможности активного противостояния трудностям и стрессогенному воздействию.

Копинг-стратегию «дистанцирование» часто выбирают 14 % (4 человека), большинство испытуемых использует ее умеренно – 75 % (21 человек), 11 % (3 человека) используют редко. К положительным сторонам стратегии относятся: возможность снижения субъективной значимости трудноразрешимых ситуаций и предотвращения интенсивных

эмоциональных реакций на фрустрацию. К отрицательным – высокая вероятность обесценивания собственных переживаний, недооценка значимости и возможностей действенного преодоления проблемных ситуаций.

Стратегия «бегство-избегание» предполагает попытки преодоления личностью негативных переживаний за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.п. 18 % (5 человек) часто прибегают к данной стратегии. 68 % (19 человек) используют стратегию умеренно, 14 % (4 человека) – редко, Стратегия проявляется в отрицании, либо полном игнорировании проблемы, пассивности, вспышках раздражения, формировании вредных привычек. Применение данного типа поведения имеет краткосрочный эффект по снижению эмоционального дискомфорта, но делает невозможным разрешение проблем, ведет к накоплению трудностей.

Таким образом, данные, полученные по результатам использования методики «Индивидуальные копинг-стратегии» Э. Хайм показали, что при возникновении трудных жизненных ситуаций подростки редко выбирают конструктивные копинги, предпочитая им относительно-конструктивные формы поведения, для многих респондентов характерны неконструктивные стратегии совладания. Использование методики «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан позволило выявить, что конструктивные стратегии «разрешение проблем» и «поиск социальной поддержки» выражены на низком и очень низком уровнях соответственно. Данные, полученные с помощью методики «Способы совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями» Л.И. Вассерман подтвердили редкое использование подростками конструктивных стратегий копинг-поведения.

Выводы по второй главе

Во второй главе в соответствии с разработанным деревом целей описаны этапы исследования: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий. Также проанализированы используемые методы исследования, описаны методики опытно-экспериментального этапа. Данный подход способствует более глубокому и системному пониманию применяемых методов и методик, а также позволяет оценить их эффективность в рамках проводимого исследования.

На контрольно-обобщающем этапе проанализированы данные, полученные в результате констатирующего эксперимента, представленные в виде таблиц и диаграмм, сформулированы выводы.

Данные констатирующего эксперимента показывают, что большинство испытуемых при возникновении трудных жизненных ситуаций редко прибегают к конструктивным копингам, чаще всего выбирая относительно-конструктивные формы поведения, при этом высока доля респондентов, демонстрирующих неконструктивные стили совладания со стрессом.

Детальный анализ результатов диагностики подтверждает первое положение гипотезы: копинг-поведение подростков характеризуется низким уровнем развития конструктивных стратегий, таких как «разрешение проблем», «поиск социальной поддержки», «самоконтроль», «принятие ответственности».

Качественный анализ результатов констатирующего эксперимента позволил определить ключевые компоненты содержания и направления психолого-педагогического воздействия при разработке программы формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНЫХ СТРАТЕГИЙ КОПИНГ- ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

3.1 Программа формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков

Основой разработки программы формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков является идея, озвученная в трудах Н.А. Сирота и В.М. Ялтонского, которая заключается в том, что «целью копинг-превенции или первичной психопрофилактики нарушений психосоциальной адаптации подростков является формирование активного адаптивного функционального копинг-поведения, направленного на уменьшение числа лиц, имеющих психологические факторы риска возникновения нарушений психосоциальной адаптации, формирование невосприимчивости к дисфункциональным паттернам поведения» [Цит. по: 64].

Данные, полученные в ходе констатирующего эксперимента, позволили сформулировать основные направления психолого-педагогического воздействия, а именно формирование активных функциональных копинг-стратегий подростков («поиск социальной поддержки» и «разрешение проблем», «самоконтроль», «принятие ответственности, «планирование разрешения проблем», «положительная переоценка»), развитие позитивной Я-концепции и определенных личностных (самооценка, эмпатия, коммуникативные навыки) и средовых копинг-ресурсов, являющихся психологическими факторами резистентности к стрессу и определяющими способность к успешной психосоциальной адаптации и развитию здорового жизненного стиля.

Программа формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков разработана на основе тренинговой

психокоррекционной и психопрофилактической программе для старшего подросткового возраста (Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский) [63] представлена в ПРИЛОЖЕНИИ 3.

Реализация программы возможна (и желательна) для всех участников образовательного процесса данной возрастной категории, вне зависимости от выявленных стратегий копинг-поведения, так как кроме формирующей функции позволяет решать профилактические и развивающие задачи.

Название программы: «Психолого-педагогическая программа по формированию конструктивных стратегий копинг-поведения подростков».

Теоретической основой проектирования программы по формированию конструктивных стратегий копинг-поведения подростков стала совокупность следующих методологических подходов и принципов:

1. Субъектно-деятельностный подход (Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др.), Сущность данного подхода определяет положение, что человек как субъект, формируясь в деятельности, определяет характер этой деятельности и общения.

2. Принцип детерминизма (А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский и др.) позволяет выявить закономерную зависимость психических явлений от порождающих их факторов.

3. Принцип развития (П. Бальтес, Л.С. Выготский, Л.Ф. Обухова и др.), предполагает, что человек на протяжении всего своего жизненного пути постоянно меняется и адаптируется, опираясь на культуру, социальные связи и т.д.

4. Принцип системности (П.К. Анохин, Л. Берталанти, Б.Ф. Ломов и др.) Согласно данному принципу изучаемые явления рассматриваются с точки зрения целого и обладают свойствами, которые невозможно вывести из его фрагментов или частей. Предполагает воздействие на всю систему или же на отдельные ее части через один компонент.

Цель программы: формирование конструктивных стратегий копинг-поведения подростков.

Задачи программы:

1. Повышение психологической культуры участников.
2. Профилактика деструктивного поведения подростков.
3. Развитие личностных ресурсов, способствующих формированию высокоэффективного совладающего поведения.
4. Формирование субъектной позиции участников и развитие их способности производить значимые изменения в своей жизни.

Целевая аудитория и требования к участникам: подростки в возрасте 14-15 лет.

Форма работы: групповая. Выбор групповой формы работы обусловлен возрастными-психологическими особенностями подросткового возраста: самоотношение формируется в ходе общения с окружающими людьми и определяет успешность и эффективность социального взаимодействия человека. Максимальное количество участников группы – 14 человек.

Групповая форма работы с подростками реализуется в форме занятий с элементами тренинга, построена на следующих принципах:

– принцип активности: вовлечение каждого участника в творческую, продуктивную деятельность, направленную на освоение навыков самопомощи, саморегуляции и самостоятельного управления своим поведением;

– принцип исследовательской позиции: создание условий для осознания подростками своих личностных особенностей и внутренних ресурсов;

– принцип объективации поведения: обеспечение открытой обратной связи, способствующей осознанию и анализу собственных действий;

– принцип партнерского общения: равноправное взаимодействие всех участников, основанное на согласовании интересов и соблюдении установленных правил;

– принцип постоянного состава группы: запрет на присоединение новых участников в ходе программы и важность регулярного посещения занятий для сохранения групповой динамики и достижения результата;

– принцип конфиденциальности: обязательство не разглашать личную информацию, полученную в ходе совместной работы.

Правила группы (дополняются или корректируются участниками на первом занятии):

- соблюдать конфиденциальность;
- говорить открыто и искренне (высказывать свои соображения, мнения, чувства как позитивного, так и негативного характера);
- уважать чужое мнение и чувства;
- говорить по очереди (не перебивать);
- отключать телефон перед занятием и т.д.

Методы работы: интерактивные игры и разминки, беседа, групповая дискуссия, мозговой штурм, упражнения с элементами тренинга, психодраматическая и ролевая игра, рефлексия и др.

Условия работы по программе: занятия проходят в учебном классе (кабинете); занятия проводятся во внеучебное время; программу реализует штатный психолог организации, либо специалист, имеющий высшее психологическое образование.

Для реализации программы необходимо просторное помещение, так как содержание занятий предполагает круговое расположение участников и включает некоторые упражнения, требующие пространство для свободного передвижения. Обязательным условием является наличие стульев для каждого участника, доски (флипчарта) для демонстрации названия, темы, задач каждого занятия, а также информации, полученной в ходе работы с группой, стенда, где прописаны правила группы.

Занятия проводятся два раза в неделю, продолжительность занятия 45 мин.

Общее количество занятий по программе – 12 (2 занятия – диагностика, 10 по формированию конструктивных стратегий копинг-поведения). Срок реализации программы – 2 месяца. Общая продолжительность программы – 9 часов.

Примерная схема занятия:

1. Приветствие. Цель: обозначить начало занятия, создать безопасную атмосферу.

2. Разминка. Предполагает игры продолжительностью 3-5 мин. Цели: объединение, сплочение группы; развитие межличностных связей; включение в совместную деятельность.

3. Работа по заданной теме. Продолжительность 30-35 минут. Включает в себя разнообразные формы активности (игры, мозговой штурм, прослушивание либо просмотр притч, беседы, дискуссии и т.д.) Цель – соответствует теме занятия.

6. Завершение работы. Рефлексия участников. Продолжительность 2-5 минут.

7. Прощание.

Содержание программы:

Занятие 1. «Кто я?».

Цель: формирование позитивной Я-концепции.

Задачи:

1. Осознание участниками собственного мироощущения.

2. Формирование адекватного отношения к себе.

3. Развитие навыков самоанализа.

Содержание занятия:

1. Введение. Цель: Установление контакта с обучающимися, создание положительной мотивации к деятельности.

2. Разминка «Имена и качества». Цель: создание доброжелательной атмосферы, работа по осознанию себя как личности.

3. Игра «Кто Я?». Цель: помочь ребенку лучше узнать самого себя, осознать свою индивидуальность, самоценность и ценность личности другого человека, увидеть взаимозависимость себя и общества, осознание и анализ сильных сторон своей личности.

4. Упражнение: «Без маски». Цель: закрепить навыки самоанализа и самовыражения.

5. Рефлексия «Автопортрет». Цель: более глубокое понимание себя и возможность увидеть свои позитивные качества со стороны.

Занятие 2. «Какой я?».

Цель: формирование навыков уверенного поведения, повышение самооценки, развитие навыков самоподдержки и самовоспитания.

Задачи:

1. Определение и анализ сильных и слабых сторон собственной личности.

2. Формирование уверенности в себе, ощущения ценности, значимости собственной личности.

3. Осознание ресурсов своей личности, возможностей для саморазвития.

Содержание занятия:

1. Ритуал приветствия. Цель: приветствие участников, озвучивание темы, цели и задач занятия.

2. Разминка «Да, я такой, а еще...» Цель: отработка приемов уверенного поведения и содействие чувству уверенности в себе.

3. Введение в тему. Цель: знакомство с понятием «самооценка».

4. Упражнение «Мои качества». Цель: осознание своих внутренних качеств.

5. Упражнение «Зато я...» Цель: осознание ресурсов своей личности, возможностей для саморазвития.

6. Групповая дискуссия «Как мы поддерживаем и улучшаем свою самооценку». Цель: развитие адекватной самооценки, знакомство с методами самоподдержки и самовоспитания.

7. Рефлексия «Именно сегодня...» Цель: анализ опыта, полученного на занятии, тренировка метода «самопрограммирование».

Занятие 3. «Кто ты?».

Цель: формирование умения сопереживать окружающим и понимать их, понимать мотивы и перспективы их поведения.

Задачи:

1. Осознание участниками ценности каждой личности.
2. Развитие умения распознавать эмоции другого человека.
3. Расширение способов взаимопонимания.

Содержание занятия:

1. Ритуал приветствия. Цель: приветствие участников, озвучивание темы, цели и задач занятия.

2. Разминка «Поменяйтесь местами». Цель: сплочение группы, улучшение взаимопонимания участников, введение в тему.

3. Беседа об эмпатии. Цель: знакомство с понятием эмпатии,

4. Упражнение «Пойми меня». Цель: тренировка в понимании состояния других людей, считывания невербальных знаков

5.. Ролевые игры «Персонажи». Цель: развитие способности «принять роль» другого человека

6 Ролевая игра «На приеме у психолога». Цель: развитие навыков активного слушания.

7. Рефлексия. Цель: осознание полученного на занятии опыта.

Занятие 4. «Пойми меня».

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Задачи:

1. Осознание потребности и способности к общению.
2. Формирование навыков невербального общения.

2. Развитие навыков конструктивного общения.

Содержание занятия:

1. Ритуал приветствия. Цель: приветствие участников, озвучивание темы, цели и задач занятия.

2. Разминка «Постройтесь по ...!» Цель: преодоление барьеров в общении между участниками, их раскрепощение, введение в тему.

3. Упражнение «Автобус». Цель: формирование навыков невербального общения.

4. Упражнение «Передача информации». Цель: Демонстрация того, как информация может искажаться в процессе коммуникации.

5. Психодраматическое упражнение «Понимание». Цель: знакомство и овладение технологией «Я – сообщений».

6. Рефлексия. Упражнение «Пока горит спичка». Цель: анализ опыта, полученного на занятии.

Занятие 5. «Вместе – мы сила».

Цель: формирование умения принимать и оказывать психологическую и социальную поддержку окружающим (развитие стратегии «Поиск социальной поддержки»).

Задачи:

1. Осмысление своего персонального «Я» как части общего «Мы».

2. Осознание своей ценности для окружающих.

3. Развитие навыков поиска, восприятия и оказания социальной поддержки.

Содержание занятия:

1. Ритуал приветствия. Цель: приветствие участников, озвучивание темы, цели и задач занятия.

2. Упражнение «Доброе животное». Цель: развитие чувства единства.

3. Упражнение «Ласковое имя». Цель: поддержание доброжелательной атмосферы в группе.

4. Беседа «Социальная поддержка». Цель: знакомство участников с понятиями: социальная поддержка, поддерживающее и подавляющее поведение, социально-поддерживающая и социально-подавляющая система.

5. Упражнение «Мои добрые дела». Цель: формирование установки на добрые дела, как способа социальной поддержки.

6. Мозговой штурм «Помоги мне». Цель: знакомство с навыками поиска, восприятия и оказания социальной поддержки.

7. Рефлексия. Упражнение «Какие мы?» Цель: осознание участниками идеи, что каждый из них – частичка целого, что все отдельные «Я» составляют общее «Мы».

Занятие 6. «Я решаю сам».

Цель: развитие навыков оценки социальной ситуации и принятия ответственности за собственное поведение в ней (развитие стратегии «Разрешения проблем»), а также навыков осознанного избегания ситуаций.

Задачи:

1. Развитие когнитивной оценки проблемной или стрессовой ситуации.

2. Развитие способности к избирательному избеганию

3. Актуализация активной позиции в разрешении проблем.

Содержание занятия:

1. Ритуал приветствия. Цель: приветствие участников, озвучивание темы, цели и задач занятия.

2. Разминка. Игра «Путаница». Цель: активизация группы, создание групповой сплоченности.

3. Ролевые игры «Копинг-стратегии». Цель: определение основных стратегий поведения человека (разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание).

4. Мозговой штурм «Стратегия «избегания». Цель: понимание участниками, в каких случаях использование стратегии избегания полезно.

5. Знакомство с моделью принятия решений «Остановись и подумай».

Цель: отработка навыков оценки ситуации.

6. Рефлексия «Ключевое слово». Цель: анализ опыта, полученного на занятии.

Занятие 7. «Мои ресурсы».

Цель: формирование навыков преодоления тревожности, активация внутренних ресурсов, развитие навыков саморегуляции.

Задачи:

1. Осознание собственных ресурсов при возникновении стрессовых ситуаций

2. Знакомство с приемами саморегуляции.

3. Развитие уверенности в собственных силах для преодоления трудностей.

Содержание занятия:

1. Ритуал приветствия. Цель: приветствие участников, озвучивание темы, цели и задач занятия.

2. Разминка «Сегодня я такой». Цель: Эмоциональная зарядка, развитие умения понимать свое эмоциональное состояние и выражать его вербально и невербально.

3. Мета-план «Ресурсы». Цель: выявить определение личностного ресурса, конкретизировать понятие.

4. Упражнение «Мои ресурсы». Цель: формирование мотивации, направленной на исследование своих ресурсных возможностей, раскрытие участниками у себя личных ресурсов.

5. Упражнение «Я доверяю миру». Цель: развитие навыков работы с кризисными ситуациями, в том числе умение использовать внутренние и внешние ресурсы.

6. Упражнение «Приемы саморегуляции организма». Цель: обучение некоторым приемам саморегуляции организма.

7. Упражнение «Несоответствие». Цель: Анализ связи между эмоциями и их невербальными проявлениями.

8. Рефлексия «Я хвалю себя за то, что...». Цель: анализ опыта, полученного на занятии, формирование позитивного самоощущения.

Занятие 8. «Я выбираю».

Цель: развитие способности делать самостоятельный выбор, навыков отстаивания своих границ и защиты своего персонального пространства.

Задачи:

1. Формирование навыков заботы о себе и защиты своего «Я», границ личности.

2. Развитие навыков уверенного поведения, устойчивости к давлению среды.

3. Расширение поведенческого репертуара подростков в процессе конфронтации.

Содержание занятия:

1. Ритуал приветствия. Цель: приветствие участников, озвучивание темы, цели и задач занятия.

2. Разминка. Упражнение – активатор «Кулак». Цель: эмоциональный разогрев, введение в тему.

3. Беседа с элементами дискуссии. Цель: предоставление возможности участникам увидеть проблему с разных сторон. Формирование представления о силе давления на личность.

4. Упражнение с элементами тренинга «Умей сказать: «Нет»». Цель: отработка навыков отказа.

5. Ролевая игра «Волк и семеро козлят». Цель: осознание способов и отработка навыков прояснения ситуации, противостояния давлению, умения говорить «нет».

6. Рефлексия «Бесплатные советы». Цель: анализ опыта, полученного на занятии.

Занятие 9. «Вижу цель».

Цель: формирование навыков самоэффективности и целеполагания.

Задачи:

1. Анализ роли целеполагания в жизненных достижениях человека.
2. Формирование умения ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их.
3. Обучение методу планирования «Дерево целей»

Содержание занятия:

1. Ритуал приветствия. Цель: приветствие участников, озвучивание темы, цели и задач занятия.
2. Разминка. Упражнение «Коснитесь мохнатого». Цель: активизация участников, настрой участников на дальнейшую работу.
3. Упражнение «Прыгни выше». Цель: осознание участниками роли целей в жизненных достижениях человека.
4. Упражнение «5 желаний». Цель: осознание участниками разницы между желанием и целью.
5. Дискуссия «Правила постановки цели». Цель: познакомить участников с правилами постановки цели.
6. Упражнение-практикум «Дерево целей». Цель: обучение использованию метода «Дерево целей».
7. Рефлексия «Незаконченные предложения». Цель: самооценка результатов деятельности на занятии.

Занятие 10. «Все будет хорошо!».

Цель: Формирование устойчивого позитивного настроения, уверенности в собственных силах.

Задачи:

1. Формирование позитивного отношения к себе и к миру.
2. Развитие копинг-стратегии «Положительная переоценка»
3. Анализ сформированных навыков и компетенций
4. Поддержка настроения на дальнейшую, самостоятельную работу.

Содержание занятия:

1. Ритуал приветствия. Цель: приветствие участников, озвучивание темы, цели и задач занятия.

2. Разминка. Упражнение: «Фиксация «Я»». Цель: раскрепощение участников, содействие чувству уверенности в себе.

3. Беседа «Позитивное мышление». Цель: введение в тему, осознание участниками значения позитивного мышления для жизни и здоровья человека

4. Игра «Оптимист – пессимист». Цель: рассмотрение участниками явлений жизни с разных позиций.

5. Упражнение «Рефрейминг (перефразирование)». Цель: знакомство с методом рефрейминга, как способа изменить отношение к негативной ситуации и осознать новые возможности.

6. Упражнение: «+5». Цель: научить человека видеть положительные стороны в любых ситуациях.

7. Рефлексия по итогам реализации программы «Знаю. Умею. Буду делать». Цель: осознание участниками полученного опыта по итогам реализации программы.

8. Прощание. Упражнение «Ладонка». Цель: позитивное утверждение личности, интеграция эмоционально положительного опыта, полученного на занятиях.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков

Программа формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков была реализована в отношении 100% испытуемых (28 человек).

С целью проверки эффективности проведенной программы была проведена повторная диагностика по следующим методикам:

– методика «Индивидуальные копинг-стратегии» Э. Хайм;

- методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан;
- методика «Способы совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями» Л. И. Вассерман.

Изменения в выборе подростками стилей поведения в группе когнитивных копинг-стратегий, выявленные с помощью методики «Индивидуальные копинг-стратегии» Э. Хайм, представлены в таблице 4.1 ПРИЛОЖЕНИЯ 4 и на рисунке 7.

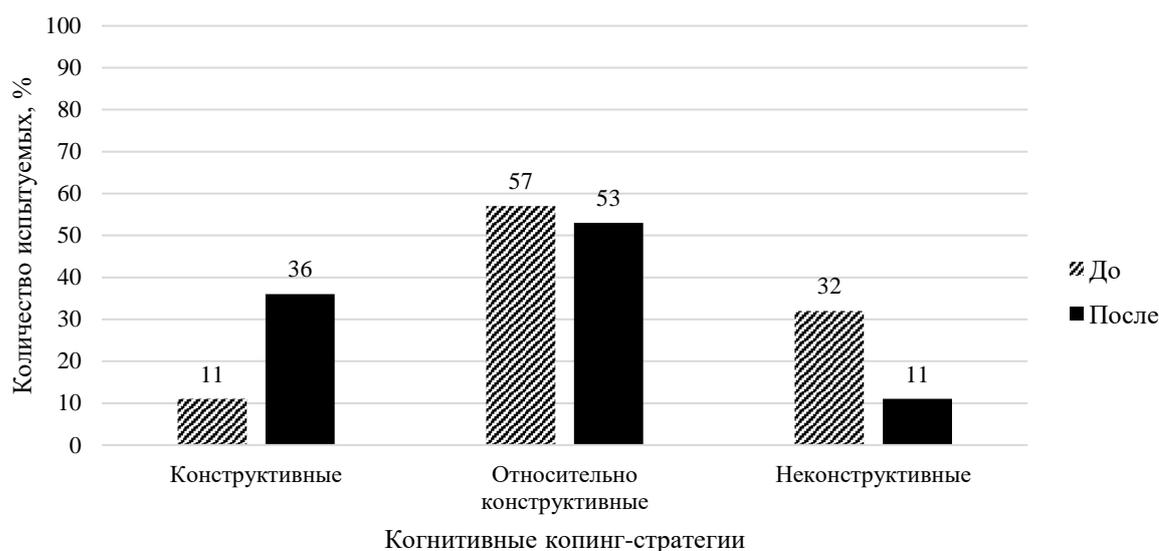


Рисунок 7 – Результаты исследования когнитивных копинг-стратегий подростков по методике «Индивидуальные копинг-стратегии» Э. Хайм до и после реализации программы

Результаты показывают, что доля выбора конструктивной когнитивной стратегии «проблемный анализ» увеличилась на 25% (данную стратегию после реализации программы выбрали 36 % (10 человек) по сравнению с 11 % (3 человека) выбравших данную стратегию до реализации программы). При этом зафиксировано понижение уровня использования относительно конструктивных когнитивных стратегий на 4 %. Это можно объяснить наличием в программе формирования конструктивных копинг-стратегий занятий, направленных на формирование уверенности в себе, навыков самоанализа, осознание собственных ресурсов при возникновении стрессовых ситуаций. актуализации активной позиции в разрешении проблем, анализа роли целеполагания в жизненных достижениях человека

и т.д. Об этом же говорит снижение доли выбора непродуктивных копинг-стратегий («смирение», «растерянность») на 21 % (32 % (9 человек) – до реализации программы, 11 % (3 человека) – после).

Изменения в выборе подростками стилей поведения в группе эмоциональных копинг-стратегий, выявленные с помощью методики «Индивидуальные копинг-стратегии» Э. Хайм, представлены в таблице 4.1 ПРИЛОЖЕНИЯ 4 и на рисунке 8.

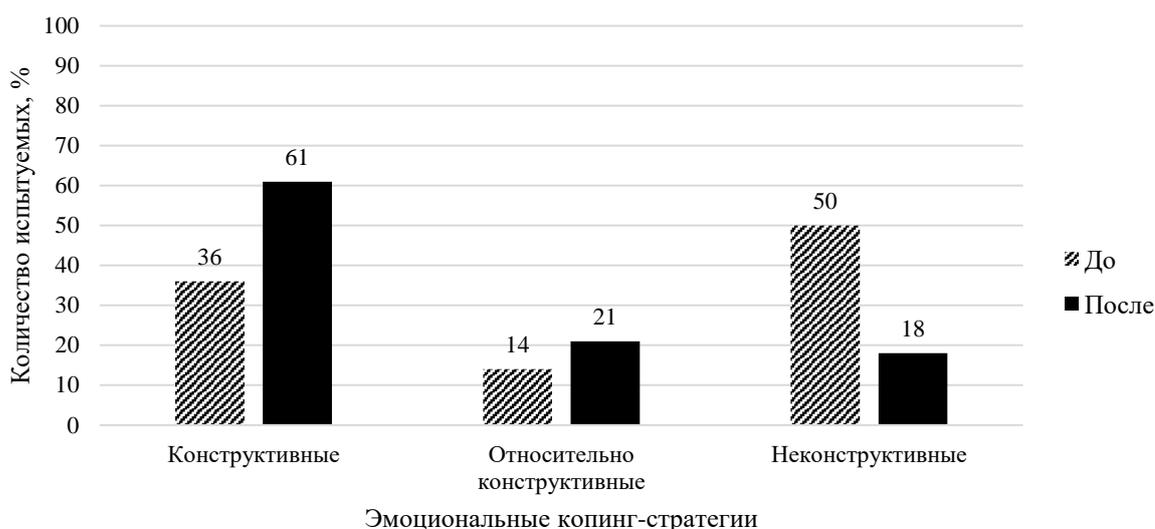


Рисунок 8 – Результаты исследования эмоциональных копинг-стратегий подростков по методике «Индивидуальные копинг-стратегии» Э. Хайм до и после реализации программы

Данные рисунка демонстрируют увеличение количества респондентов, использующих конструктивную копинг-стратегию «оптимизм» до 61 % (17 человек), тогда как ранее ее использовали только 36 % (10 человек), т.е. показатель увеличился на 25 %. Можно предположить, что полученные результаты обусловлены включением в программу упражнений по формированию позитивного отношения к себе и к миру, изменению способа восприятия проблем (положительная переоценка) знакомство со способами саморегуляции и т.д. Зафиксировано небольшое увеличение по шкале относительно конструктивных копинг-стратегий на 7 %. Стоит отметить, что на 32 % снизился уровень выбора неконструктивных стилей поведения. Результаты показывают, что до

реализации программы их предпочитали использовать 50 % (14 человек), после – 18 % (5 человек).

Изменения в выборе подростками стилей поведения в группе поведенческих копинг-стратегий, выявленные с помощью методики «Индивидуальные копинг-стратегии» Э. Хайм, представлены в таблице 4.1 ПРИЛОЖЕНИЯ 4 и на рисунке 9.

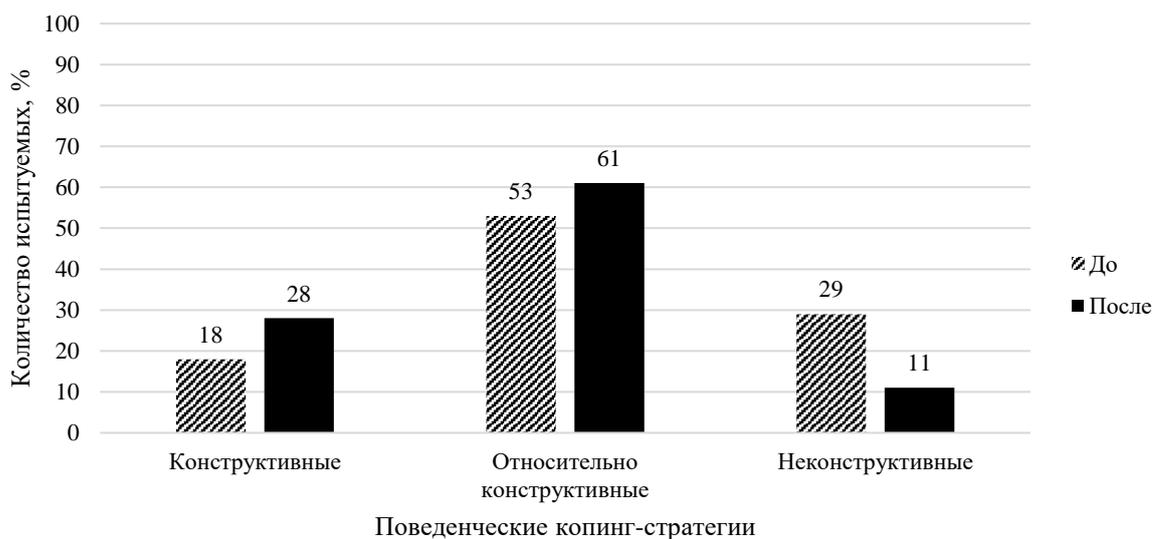


Рисунок 9 – Результаты исследования поведенческих копинг-стратегий подростков по методике «Индивидуальные копинг-стратегии» Э. Хайм до и после реализации программы

В группе поведенческих процессов наблюдаются следующие сдвиги. Повысился уровень предпочтения конструктивной формы поведения «сотрудничество» на 10 % (18% (5 человек) – до реализации программы, 28 % (8 человек) – после). На 8 % увеличилась доля подростков, использующих относительно конструктивные копинг-стратегии (53 % (15 человек) – до реализации программы, 61 % (17 человек) – после). Важно, что на 18 % снизился уровень предпочтения неконструктивных поведенческих копинг-стратегий («активное избегание», «отступление»): 29 % (8 человек) выбрали данную стратегию до начала проведения формирующего эксперимента, 11 % (3 человека) – после. Изменения показателей в выборе поведенческих копинг-стратегий возможно благодаря включению в программу занятий, направленных на осмысление своего

персонального «Я» как части общего «Мы», осознание своей ценности для окружающих, расширение способов взаимопонимания, эмпатии и т.д.

Совокупные результаты анализа результатов повторной диагностики испытуемых с использованием методики «Индивидуальные копинг-стратегии» Э. Хайм доказывают увеличение доли респондентов, предпочитающих конструктивные стили поведения при возникновении стрессовых ситуаций, а также снижение количества подростков, выбирающих неконструктивные копинг-стратегии в каждой из базисных групп (когнитивные, эмоциональные, поведенческие).

Повторное применение в исследовании методики «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан позволяет более подробно рассмотреть изменение уровней развития базисных стратегий поведения подростков до и после реализации формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков. Данные дополнительного обследования представлены в таблице 4.2 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

На рисунке 10 отражена разница в уровнях развития конструктивной копинг-стратегии «разрешение проблем».

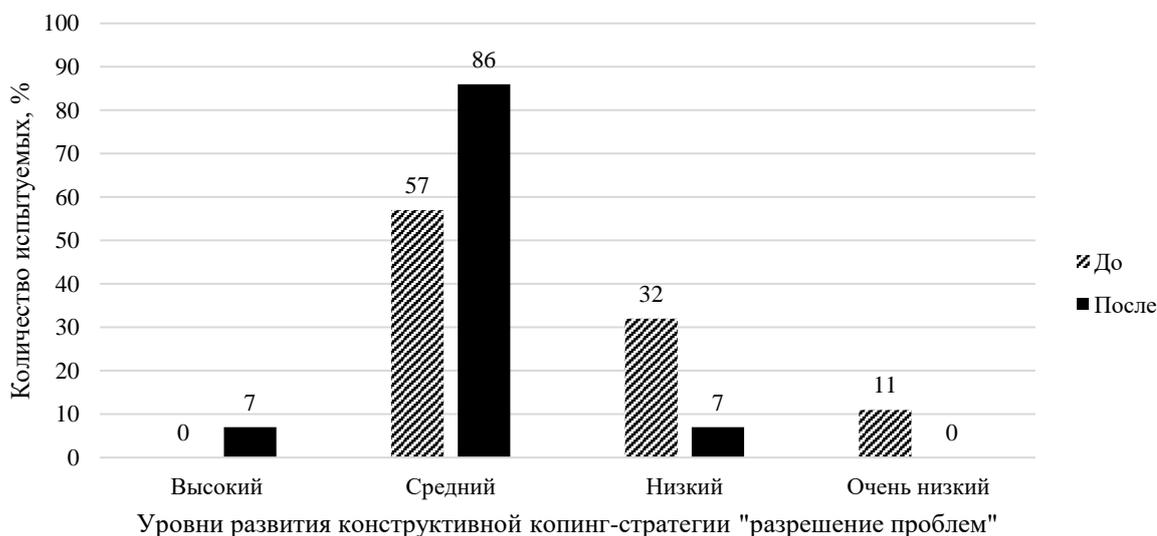


Рисунок 10 – Результаты диагностики уровня развития конструктивной копинг-стратегии «разрешение проблем» по методике «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан до и после реализации программы

Данные рисунка 7 демонстрируют, что высокий уровень развития стратегии «разрешение проблем» у подростков увеличился до 7 % (2 человека), ранее он составлял 0 % от числа опрошенных. Также увеличился показатель среднего уровня развития данной стратегии на 29 % и составил 86 % (24 человека) по сравнению с 57 % (16 человек) предыдущего исследования. Снижение данных зафиксировано по показателям «низкий уровень» и «очень низкий уровень» на 25 % и 11 % соответственно. Это возможно, благодаря включению в программу таких занятий, как «Я решаю сам», «Мои ресурсы», «Я выбираю», «Вижу цель», направленных на формирование навыков активного разрешения проблемных ситуаций.

На рисунке 11 отражена разница в уровнях развития конструктивной копинг-стратегии «поиск социальной поддержки».

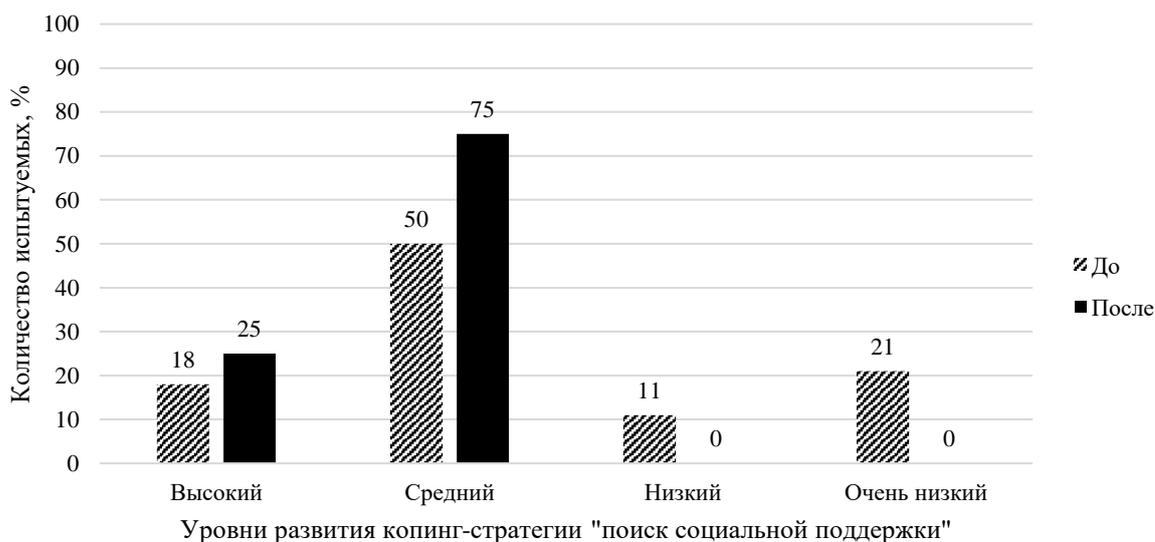


Рисунок 11 – Результаты диагностики уровня развития конструктивной копинг-стратегии «поиск социальной поддержки» по методике «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан до и после реализации программы

По показателю развития конструктивной копинг-стратегии «поиск социальной поддержки» также зафиксировано увеличение доли респондентов, уровень развития которых высокий, либо средний: высокий уровень увеличился на 7 % и составил 25 % (7 человек), средний уровень увеличился на 25 % и составил 75 % (21 человек) опрошенных. Низкий

уровень и очень низкий уровень уменьшились до 0 % (на 11 % и 21 % соответственно). С целью формирования данной стратегии поведения были проведены занятия «Кто ты?», «Пойми меня», «Вместе – мы сила», «Мои ресурсы», направленных на расширение способов взаимопонимания, развитие навыков общения, поиска, восприятия и оказания социальной поддержки, развитие эмпатии, аффилиации и т.д.

На рисунке 12 отражена разница в уровнях развития неконструктивной копинг-стратегии «избегание проблем».

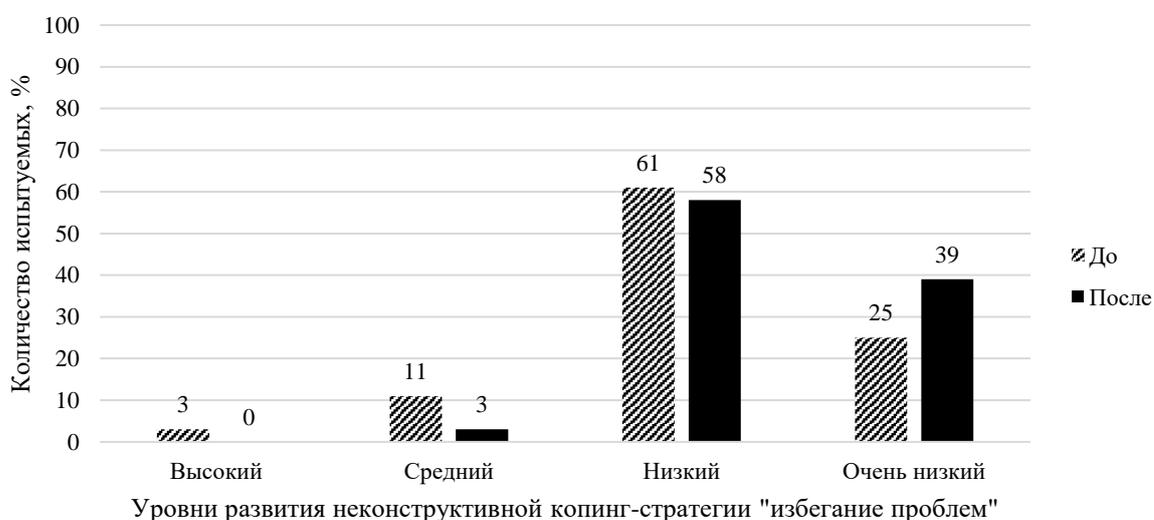


Рисунок 12 – Результаты диагностики уровня развития неконструктивной копинг-стратегии «избегание проблем» по методике «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан до и после реализации программы

Как видно из рисунка 9 показатель высокого уровня развития неконструктивной стратегии «избегание проблем» снизился до 0 %, средний уровень также снизился на 7 % и составил 3 % (1 человек). Низкий уровень развития данной стратегии также снизился на 3 % и составил 58 % (16 человек) от числа испытуемых. Однако при этом показатель очень низкого уровня развития копинг-стратегии «избегание проблем» увеличился на 14 % и составил 39 % подростков (11 человек).

Таким образом, данные, полученные с использованием методики «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан, подтверждают информацию, выявленную в результате повторной диагностики подростков по методике

«Индивидуальные копинг-стратегии» Э. Хайм и целесообразность используемых методов и приемов при реализации программы формирования конструктивных копинг-стратегий подростков.

Результаты повторного проведения исследования по методике «Способы совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями» Л.И. Вассерман в таблицах 4.3 и 4.4 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

В таблице 1 отражена разница в уровнях использования конструктивных копинг-стратегий.

Таблица 1 – Результаты диагностики конструктивных копинг-стратегий с использованием методики «Способы совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями» Л.И. Вассерман до и после реализации программы

Копинг-стратегии	Уровень использования стратегии испытуемыми, чел./%					
	Редкое использование		Умеренное использование		Выраженное предпочтение	
	до	после	до	после	до	после
Самоконтроль	18/65	8/28	9/32	18/65	1/3	2/7
Поиск социальной поддержки	14/50	2/7	12/43	20/72	2/7	6/21
Принятие ответственности	13/46	6/21	15/54	17/61	0/0	5/18
Планирование решения проблемы	10/36	0/0	17/61	25/89	1/	3/11
Положительная переоценка	5/18	1/3	22/79	23/83	1/3	4/14

Данные таблицы показывают, что после реализации программы уровень редкого использования копинг-стратегии «самоконтроль» снизился на 37 % и составил 28 % (8 человек). Уровень умеренного предпочтения увеличился на 33% и составил 65 % (18 человек). Доля респондентов, предпочитающих данный копинг незначительно увеличилась на 4 % и составила 7 % (2 человека). Это указывает на развитие навыков самообладания и преобладание рационального подхода к проблемной ситуации у большинства испытуемых.

Большие изменения наблюдаются в отношении стратегии «поиск социальной поддержки». Уровень ее редкого использования после

реализации программы снизился на 43 % и составил 7 % (2 человека) по сравнению с 50 % (14 человек) до реализации программы. Соответственно уровень умеренного использования данного копинга увеличился на 29 % и составил 73 % (20 человек). Также можно констатировать увеличение доли выраженного предпочтения стратегии на 14 % и увеличение данного показателя до 21 % (6 человек). Это говорит о том, что при возникновении проблемной ситуации подростки в основном готовы использовать внешний ресурс – помощь других людей.

Зафиксировано уменьшение доли респондентов, редко использующих копинг-стратегию «принятие ответственности» на 25 % (после реализации данный показатель составляет 21 % (6 человек), а также увеличение количества подростков, использующих стратегию умеренно, либо на высоком уровне на 7 % и 18 % соответственно. После реализации программы это: 61 % (17 человек) тех, кто умеренно используют данный копинг и 18 % (5 человек), предпочитающих его использование. Данные свидетельствуют о том, что испытуемые готовы признавать собственную роль в возникающих проблемных ситуациях и ориентироваться на активное решение проблемы.

Существенные изменения можно наблюдать в уровнях предпочтения копинг-стратегии «планирование решения проблем». Редкое ее использование после проведения формирующего эксперимента продемонстрировали 0 % респондентов. Тогда как до реализации программы данный показатель составлял 36 % (10 человек). На 28 % и 8 % зафиксировано увеличение доли использования копинга на умеренном и предпочтительном уровнях соответственно. После реализации программы данные составили: 89 % (25 человек) – умеренное использование, 11 % (3 человека) – выраженное предпочтение. Это указывает на развитие навыков эффективности и целеполагания и, как результат, на способность большинства испытуемых к целенаправленному и планомерному разрешению трудных жизненных ситуаций.

Копинг-стратегию «положительная переоценка» подростки также стали чаще использовать при возникновении стрессовых ситуаций. Об этом свидетельствует повышение уровней умеренного и выраженного предпочтения данного типа поведения на 3 % и 11 %, а также снижение уровня его редкого использования на 14 %. После реализации программы данные составляют: 4 % (1 человек) – редкое использование, 82 % (23 человека) – умеренное использование, 14 % (4 человека) – выраженное предпочтение. Это говорит о сформированной склонности подростков данной части выборки к положительному переосмыслению той или иной проблемной ситуации, овладение ими некоторыми навыками позитивного мышления.

В таблице 2 отражена разница в уровнях использования неконструктивных копинг-стратегий.

Таблица 2 – Результаты диагностики неконструктивных копинг-стратегий с использованием методики «Способы совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями» Л.И. Вассерман до и после реализации программы

Копинг-стратегии	Уровень использования стратегии испытуемыми, чел./%					
	Выраженное предпочтение		Умеренное использование		Редкое использование	
	до	после	до	после	до	после
Конфронтационный копинг	4/14	4/14	12/43	19/68	12/43	5/18
Дистанцирование	4/14	3/11	21/75	24/86	3/11	1/3
Бегство-избегание	5/18	1/3	19/68	20/72	4/14	7/25

Данные таблицы показывают, что после реализации программы показатели в выраженном предпочтении конфронтационного копинга не изменились. При этом доля подростков, умеренно использующих конфронтационный копинг увеличилась на 25 % составила 68 % (19 человек). Именно умеренное использование данной стратегии позволяет энергично справляться с вызовами и нивелировать негативное влияние стресса. Также зафиксировано снижение уровня редкого использования данной стратегии на 25 %.

В отношении копинг-стратегии «дистанцирование» наблюдается снижение уровней в выраженном (на 3 %) и редком (на 8 %) ее применении и увеличение доли респондентов, предпочитающих умеренное использование копинга при стрессовых ситуациях на 11 % (после реализации программы показатель составляет 86 % (24 человека)), что свидетельствует о способности большей части выборки к снижению субъективной значимости проблемной ситуации и минимизированию возникновения интенсивных эмоциональных реакций.

В отношении стратегии «бегство-избегание» уменьшился уровень выраженного ее предпочтения на 15 % и составил 3 % (1 человек). На 4 % увеличился показатель умеренного использования данного копинга, и составил 72 % (20 человек). Умеренное использование данной формы совладающего поведения указывает на развитие способности к избирательному избеганию, что позволяет уклоняться от опасных ситуаций, «делать паузу» перед принятием решений. После реализации программы подростки стали использовать стратегию реже: до реализации программы этот показатель составлял 14 % (4 человека), после – 25 % (7 человек).

Таким образом, после проведения формирующего эксперимента на основании результатов повторного обследования можно сделать вывод, что при возникновении трудных жизненных ситуаций подростки стали чаще применять копинг-стратегии конструктивного характера. Произошли изменения в выборе крайних вариантов неконструктивных форм поведения, и предпочтение их умеренного использования, что свидетельствует о развитии такого свойства копинга как гибкость – умение выбирать и применять различные стратегии совладания, ориентируясь на специфику стрессовой ситуации и имеющихся ресурсов.

Для проверки эффективности программы формирования конструктивных копинг-стратегий подростков был проведен расчет Т-критерия Вилкоксона по результатам повторной диагностики с использованием методики «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан.

Указанная методика является центральной данного исследования, так как направлена на выявление именно базисных стратегий копинг-поведения подростков (конструктивных «разрешение проблем», «поиск социальной поддержки» и неконструктивной «бегство-избегание»), дает количественные данные, которые можно измерить в двух независимых условиях (до и после реализации программы), что соответствует требованиям критерия Вилкоксона для сравнения связанных выборок.

Расчеты Т-критерия Вилкоксона по результатам методики «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан проведены в отношении каждой базисной копинг-стратегии и представлены в таблицах 4.5, 4.6, 4.7 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

Задача 1: выявить статистическую значимость различий в уровнях развития конструктивной копинг-стратегии поведения «разрешение проблем» после реализации программы формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков.

H_0 : статистическая значимость различий в уровнях развития конструктивной стратегии копинг-поведения подростков «разрешение проблем» после реализации программы отсутствует.

H_1 : статистическая значимость различий в уровнях развития конструктивной стратегии копинг-поведения подростков «разрешение проблем» после реализации программы существует.

$$T_{эмп} = \sum R_t = 18.$$

По таблице приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=25$:

$$T_{кр} = 76 \quad (p \leq 0.01).$$

$$T_{кр} = 100 \quad (p \leq 0.05).$$

Ось значимости представлена на рисунке 13.

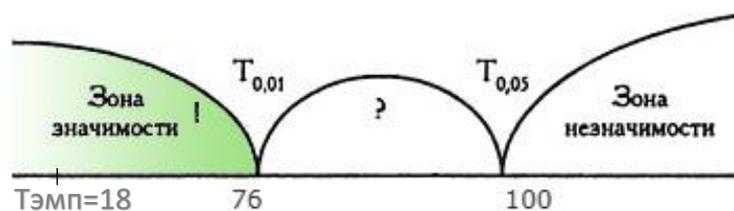


Рисунок 13 – Ось значимости

Полученное значение $T_{эмп}$ находится в зоне значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Принимаем H_1 : статистическая значимость различий в уровнях развития конструктивной стратегии копинг-поведения подростков «разрешение проблем» после реализации программы существует.

Задача 2: выявить статистическую значимость различий в уровнях развития конструктивной копинг-стратегии поведения «поиск социальной поддержки» после реализации программы формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков.

H_0 : статистическая значимость различий в уровнях развития конструктивной стратегии копинг-поведения подростков «поиск социальной поддержки» после реализации программы отсутствует.

H_1 : статистическая значимость различий в уровнях развития конструктивной стратегии копинг-поведения подростков «поиск социальной поддержки» после реализации программы существует.

$$T_{эмп} = \sum R_t = 2.$$

По таблице приложения находим критические значения для T -критерия Вилкоксона для $n=22$:

$$T_{кр} = 55 (p \leq 0.01).$$

$$T_{кр} = 75 (p \leq 0.05).$$

Ось значимости представлена на рисунке 14.

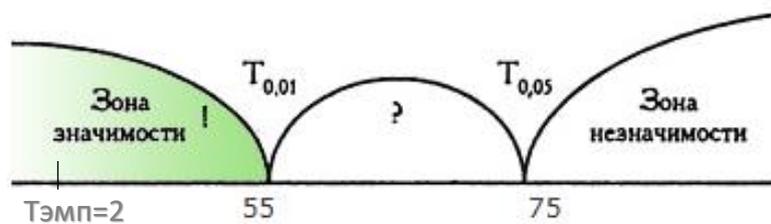


Рисунок 14 – Ось значимости

Полученное значение $T_{эмп}$ находится в зоне значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Принимаем H_1 : статистическая значимость различий в уровнях развития конструктивной стратегии копинг-поведения подростков «поиск социальной поддержки» после реализации программы существует.

Задача 3: выявить статистическую значимость различий в уровнях развития неконструктивной копинг-стратегии поведения «избегание проблем» после реализации программы формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков.

H_0 : статистическая значимость различий в уровнях развития неконструктивной стратегии копинг-поведения подростков «избегание проблем» после реализации программы отсутствует.

H_1 : статистическая значимость различий в уровнях развития неконструктивной стратегии копинг-поведения подростков «избегание проблем» после реализации программы существует.

$$T_{эмп} = \sum R_t = 43,5.$$

По таблице приложения находим критические значения для T -критерия Вилкоксона для $n=24$:

$$T_{кр} = 69 \quad (p \leq 0.01).$$

$$T_{кр} = 91 \quad (p \leq 0.05).$$

Ось значимости представлена на рисунке 15.

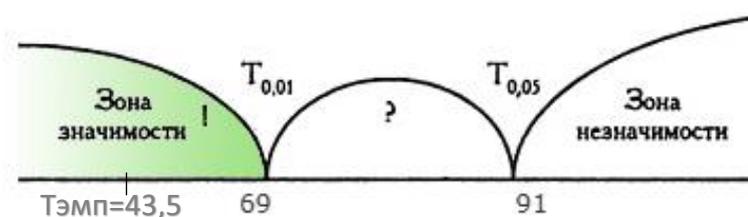


Рисунок 15 – Ось значимости

Полученное значение $T_{эмп}$ находится в зоне значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Принимаем H_1 : статистическая значимость различий в уровнях развития неконструктивной стратегии копинг-поведения подростков «избегание проблем» после реализации программы существует.

Таким образом, после проведения математических подсчетов с использованием T -критерия Вилкоксона по каждой базисной копинг-стратегии на основании результатов, полученных с помощью методики «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан до и после формирующего эксперимента подтверждена статистическая значимость различий в уровнях развития базисных стратегий поведения подростков.

Результаты исследования позволяют говорить о эффективности программы формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков, что подтверждает исходную гипотезу и обуславливают потребность разработки технологической карты внедрения результатов исследования в практику.

3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

С целью обеспечения системного, поэтапного и управляемого внедрения инновационных психолого-педагогических разработок была разработана детализированная технологическая карта (таблица 5 ПРИЛОЖЕНИЯ 5). Данный инструмент служит основой для планирования деятельности всех участников образовательного процесса, гарантируя

последовательное, эффективное и качественное достижение целей. [19]. Технологическая карта наглядно структурирует процесс разработки и внедрения программы формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков, обеспечивая его контролируемость.

Процесс внедрения представлен в виде семи логически взаимосвязанных этапов, образующих полный цикл – от первичного целеполагания до распространения передового опыта. Каждый этап содержит четко обозначенную цель, конкретное содержание работ, рекомендованные методы и формы организации деятельности, планируемые временные рамки и ответственных исполнителей. Такая модель позволяет не только структурировать процедуру внедрения, но и осуществлять мониторинг промежуточных результатов, своевременно вносить необходимые коррективы.

Первый этап: «Целеполагание внедрения программы формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков». На этом исходном этапе осуществляется формирование методологического фундамента для всего последующего процесса. Проводится комплексный анализ нормативно-правовой базы (федеральные законы, региональные постановления, локальные акты образовательного учреждения), регламентирующей деятельность педагога-психолога и инновационную работу. На основе этого анализа и изучения специфики обозначенной проблемы исследования формулируются стратегические и тактические цели внедрения, разрабатывается «дерево целей». Параллельно проводится первичная диагностика актуального состояния вопроса в конкретном образовательном учреждении, оценивается готовность педагогического коллектива. Итогом этапа является разработка программно-целевой модели внедрения, включающей четкий план-график, критерии эффективности и показатели успеха.

Второй этап: «Организация исследования стратегий копинг-поведения подростков». Основная задача данного этапа – подготовка

субъектов образовательного процесса (администрация, педагоги, психологи, родители) к предстоящим изменениям. Через серию информационных мероприятий (проблемные лекции, дискуссионные семинары, индивидуальные консультации) формируется понимание практической значимости и научной обоснованности предлагаемой программы. Акцент делается на создании положительной мотивации и благоприятного психологического климата для восприятия нововведения. Этап также включает работу по формированию убежденности в необходимости программы не только внутри учреждения, но и среди внешних заинтересованных сторон.

Третий этап: «Изучение предмета внедрения программы формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков». На данной стадии осуществляется углубленное теоретико-методическое освоение предмета внедрения. Проводится системный анализ научной литературы, методических пособий и успешных практик по проблеме формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков. Участники процесса детально изучают концептуальные основы программы, ее структуру, принципы, формы и методы работы. Происходит овладение системным подходом к реализации программы, что обеспечивает переход от теоретического понимания к готовности к практическому действию.

Четвертый этап: «Опережающее (пробное) освоение предмета внедрения». Этот этап представляет собой пилотную апробацию программы в условиях, максимально приближенных к реальным, но на ограниченной группе участников. Формируется рабочая группа из числа наиболее подготовленных и мотивированных педагогов и психологов. В рамках этой группы осуществляется пробное внедрение отдельных модулей или всей программы, сопровождаемое тщательным наблюдением, консультированием и супервизией. Целью является проверка и возможная коррекция методики внедрения, выявление скрытых трудностей, оценка ресурсной обеспеченности и получение первого практического опыта.

Пятый этап: «Фронтальное освоение предмета внедрения». На основании результатов пилотного этапа происходит масштабирование программы на весь педагогический коллектив и целевые группы учащихся. Деятельность направлена на стимулирование и мобилизацию всех педагогов, обмен опытом, полученным в рабочей группе. Проводятся обучающие семинары, мастер-классы, организуется наставничество. Создаются необходимые организационно-педагогические условия для полномасштабной реализации: адаптация расписания, обеспечение материалами, координация взаимодействия. Этап завершается полным принятием и началом систематического применения программы в ежедневной практике.

Шестой этап: «Совершенствование работы над предметом внедрения, а именно над темой формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков». После запуска программы в штатном режиме акцент смещается на ее качественное совершенствование и интеграцию в образовательную систему учреждения. На основе анализа первых результатов осуществляется углубление и актуализация знаний и навыков специалистов, исправление выявленных методических недочетов. Проводится целенаправленная работа по созданию и систематизации методического обеспечения (разработка рекомендаций, сценариев занятий, дидактических материалов).

Седьмой этап: «Распространение передового опыта освоения предмета внедрения, а именно программы формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков». Заключительный этап нацелен на передачу полученного опыта и его трансляцию в профессиональное сообщество. Осуществляется комплексный анализ итогов внедрения, оценивается эффективность, формулируются выводы и практические рекомендации. Накопленный опыт представляется коллегам из других образовательных учреждений через консультации, проведение открытых

мероприятий, семинаров, публикации в научно-методических изданиях и выступления на конференциях.

Таким образом, представленная технологическая карта отражает перевод теоретических результатов исследования в устойчивую практику школьного психолого-педагогического сопровождения. Каждый из семи этапов определяет суть и содержательное наполнение работы на пути к достижению конечной цели – формирование конструктивных стратегий копинг-поведения подростков.

Технологическая карта внедрения и психолого-педагогические рекомендации образуют единый комплекс для перевода теории в практику. Разработанные психолого-педагогические рекомендации переводят цели карты в тактику повседневного взаимодействия: какие фразы использовать, как наблюдать за ребенком, как корректировать свои действия и т.д. Данные, полученные в ходе применения рекомендаций, используются для анализа и корректировки как самих рекомендаций, так и общего плана внедрения на последующих этапах.

Основой для разработки рекомендаций послужили работы И.А. Дониной, Н.А. Сирота и В.М. Ялтонского, К.Р. Хачатуровой, Ю.С. Шведчиковой и др. [22; 63; 64; 71].

Рекомендации родителям:

1. Создавайте безопасную среду. Подросток должен знать, что может говорить с вами на любые темы, не боясь критики или наказания.

2. Слушайте, вникайте, сопереживайте. Практикуйте активное слушание. Когда ребенок говорит с вами, отложите телефон. Повернитесь к нему лицом. Выслушайте. Не спешите с советами, оценками и упреками. Сначала просто озвучьте его чувство: «Я вижу, ты расстроен», «Похоже, это тебя очень разозлило», «Тебе было обидно?», «Расскажи мне больше об этом. Я хочу понять...».

Если подросток не хочет вам сообщать некую информацию, то значит нужно оставить его в покое и не пытаться вытянуть силой. Когда придет время – он сам поделится с вами.

3. Будьте источником поддержки, а не контроля. Ваша роль – быть опорой и помогать подростку развивать его собственные навыки и нести ответственность за свои поступки, а не решать проблемы за него. Уверяйте его: «Мы вместе. Мы заботимся о тебе».

4. При возникновении проблемной ситуации:

4.1. Помогите разбить проблему на части. Когда подросток сталкивается со сложной задачей (например, с большим объемом домашнего задания), помогите ему разделить ее на небольшие, управляемые шаги. Это снижает ощущение подавленности и учит системному подходу.

4.2. Помогите осознать и принять эмоции. Обсуждайте с подростком его чувства – гнев, раздражение, обиду, грусть. Объясните, что все эмоции нормальны, и помогите принять их как часть личности.

4.3. Научите ребенка находить плюсы даже в самых сложных ситуациях. Такой подход позволит сосредотачиваться на выходе из ситуации (ее решении), а не на негативных эмоциях.

4.4. Предложите здоровые способы «разрядки». Поощряйте творческое самовыражение (рисование, музыка), физическую активность, практики глубокого дыхания, релаксации и т.д.

5. Целенаправленно формируйте навыки поиска социальной поддержки. Подростки часто считают, что справляться нужно самостоятельно. Объясните, что обращение за помощью – это признак силы и зрелости. Обсуждайте, чем поддержка друзей отличается от поддержки родителей или учителей. Помогите выстраивать социальные связи. Поощряйте участие в волонтерстве, кружках по интересам или групповых активностях. Это не только отвлекает от тяжелых мыслей, но и дает чувство принадлежности к чему-то большему и повышает самооужание.

6. Позвольте ребенку ошибаться. В случае неудачи не позволяйте ребенку считать, что он провалился. Вместо этого обратите внимание на то, что он сделал правильно, и помогите ему понять, что можно сделать по-другому в следующий раз. Например: «Если бы ты снова оказался в такой ситуации, как бы себя повел?»

7. Помогите ребенку ставить перед собой достижимые цели. Оказывайте помощь в определении и правильной расстановке приоритетов. Этот навык будет ему полезен для достижения успеха не только в период обучения, но и всей последующей жизни.

8. Поддерживайте ребенка похвалой. Хвалите ребенка за его достижения, но акцентируйте внимание на усилиях, а не на результате. Правильная похвала помогает подростку выучить важный урок, насколько необходимо приложить усилия для достижения цели. Лучше сказать: «Ты отлично справился с подготовкой доклада», чем: «Ты такой умный».

9. В конфликтных ситуациях вместо обвинения говорите о своих чувствах – «Я-сообщение». Формула: «Я чувствую... (эмоция), когда... (действие/ситуация), потому что... (последствие для меня). Я бы хотел(а)... (конструктивное предложение)». Эта тактика снимает оборонительную реакцию и переводит диалог в конструктивное русло.

Пример: вместо «Ты опять не сделал уроки! Ты совсем не думаешь о будущем!» говорить: «Я беспокоюсь, когда уроки остаются на поздний вечер, потому что переживаю, что ты не выспишься. Давай вместе подумаем, как тебе лучше планировать время».

10. Освойте медиативную технику «совместного договора» для разрешения конкретных конфликтов. Действуйте по алгоритму:

- 1) индивидуальная подготовка: каждый записывает свое видение решения и ключевые потребности;
- 2) озвучьте свои точки зрения без критики и перебивания;
- 3) определите базовые потребности и интересы друг друга;
- 4) проговорите все возможные варианты решения без оценки;

5) проведите совместный анализ и выберите оптимальный для всех вариант;

б) зафиксируйте договоренности: обязательства, сроки и условия пересмотра;

7) возвращайтесь к договору через определенное время для оценки его эффективности и внесения корректив.

11. Не стесняйтесь физических проявлений своей любви. Обнимайте своего подростка, даже если он отворачивается (ненавязчиво). Говорите ребенку, что вы любите его просто потому, что он у вас есть! Проводите время вместе: смотрите фильмы, играйте, гуляйте. Внешние проявления любви позволяют снизить тревожность, придать ребенку уверенности.

12. Развивайте собственные копинг-ресурсы. Помните, что совладающее поведение родителей – это модель для детей. Следуйте тем же принципам, которым учите детей.

13. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь как можно скорее встретиться и обсудить это с классным руководителем, педагогом-психологом и т.д.

Рекомендации педагогам:

1. В процессе педагогического взаимодействия с подростком необходимо установить четкую систему требований, поощрений и последствий. Правила должны быть одинаковы для всех, включая вас. Объясняйте их смысл: «Мы не пользуемся телефонами на уроке, чтобы не отвлекаться и успеть больше».

2. При введении запрета важно действовать последовательно:

1) сначала опишите свои чувства и ситуацию, а не личность ребенка. Например: «Я испугался, когда увидел, как ты прыгаешь с крыльца». Это смещает фокус с осуждения на вашу тревогу;

2) затем приведите веские аргументы, объяснив объективные причины запрета. Например: «Я не могу это разрешить, потому что это опасно для твоей жизни».

3. В общении используйте «Я-высказывания»: говорите о своих чувствах и переживаниях по поводу ситуации, а не переходите к прямому осуждению поведения, например: «Я расстраиваюсь, когда домашние задания не выполняются, потому что мне трудно продвигаться дальше по программе. Давай разберемся, в чем причина».

4. Предлагайте свою помощь. Вместо «У тебя опять двойки» скажите: «Я вижу, ты способен на большее. Если нужна помощь, я готовь(а) помочь».

5. Признавайте за подростком право на собственное мнение и выбор. Уважайте его решения, даже ошибочные, давая возможность осознать последствия и найти выход. Однако важно не допустить превращения свободы во вседозволенность, что проявляется в учащении прогулов и отказе от учебы.

6. Проявляйте внимание к проблемам подростка, даже если они кажутся вам незначительными. Используйте техники активного слушания и перефразирования: когда подросток говорит с вами, смотрите на него, кивайте в ответ, задавайте вопросы «Правильно ли я понял (а), что ты расстроен из-за...?». Это показывает, что вы его действительно слушаете.

7. Подчеркивайте, что вы принимаете подростка как личность: со всеми достоинствами и недостатками. Избегайте публичных сравнений с другими детьми.

8. При возникновении проблемной ситуации/ конфликта используйте следующий алгоритм:

1) прояснение ситуации: выслушайте подростка, чтобы понять суть конфликта, его желания и трудности. Используйте эхо-технику, технику активного слушания;

2) сбор предложений: выясните все возможные пути выхода из ситуации («как нам поступить»). Важно выдержать паузу и предоставить обучающемуся самостоятельно подумать над вопросом и первому произнести вслух предложения о путях выхода из ситуации. Параллельно педагог может озвучить свое мнение по вопросу. Активируйте ресурсы

подростка: любое, даже самое несуразное мнение подростка, не должно быть отвергнуто педагогом; в противном случае ребенок замкнется в себе и диалог не получится, а разговор будет иметь форму нравоучений;

3) оценка и выбор решения: совместно обсудите все предложенные варианты и выберите тот, который устроит все стороны;

4) детализация решения: подробно обсудите пути достижения выбранного решения. Каждый шаг должен быть понятен и прозрачен для всех участников образовательного процесса.

9. Помните, что вспышка гнева или апатия со стороны подростка могут быть не признаком плохого характера, а следствием физиологии. Иногда достаточно просто спокойно спросить: «Я вижу, что ты расстроен. Все в порядке? Хочешь выйти на минуту?»

10. Если чувствуете, что не справляетесь со своими эмоциями – сделайте паузу: глубоко вдохните, выйдите из класса на некоторое время, попейте воды. Ваше самообладание – модель поведения для подростков.

11. Признавайте свои ошибки. Если были несправедливы, не стесняйтесь извиниться. Фраза «Прости, я был не прав» не уронит ваш авторитет, наоборот, поднимет его в разы.

12. Если конфликт становится неуправляемым и выходит за рамки поиска решения проблемы – обращайтесь в службу примирения. Это позволит вам восстановить рабочие отношения с подростком, сохранив свой авторитет.

13. Помните: только диалог, выстроенный на основе уважения и поддержки – основа конструктивного взаимодействия с подростком и один из ключевых факторов обеспечения безопасной среды образовательного процесса!

Таким образом, разработанные психолого-педагогические рекомендации могут способствовать более эффективному процессу формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков.

Выводы по третьей главе

Таким образом, на основании теоретических исследований и проведенного констатирующего эксперимента была разработана и внедрена в образовательный процесс программа формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков. Программа включает 12 занятий, из которых 2 – входная и итоговая диагностика, 10 – по теме исследования. Для каждого занятия определены цели и задачи, разработаны планы.

При анализе результатов формирующего эксперимента выявлена положительная динамика изменений в использовании подростками конструктивных копинг-стратегий. Так, по результатам методики «Индивидуальные копинг-стратегии» Э. Хайм зафиксировано увеличение использования конструктивных копинг-стратегий в каждой из групп стратегий (когнитивные – на 25 %, эмоциональные – на 25 %, поведенческие – на 10 %), при этом снизился уровень использования неконструктивных форм поведения на 21 %, 32 % 18 % соответственно.

Данные использования методики «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан также показывают значительное увеличение доли подростков, использующих базисные конструктивные копинг-стратегии «разрешение проблем» и «поиск социальной поддержки» на высоком и среднем уровнях, а также уменьшение количества подростков, использующих неконструктивную стратегию «избегание проблем на очень низком уровне».

С помощью методики «Способы совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями» Л.И. Вассерман зафиксированы положительные изменения в частоте использования предложенных стратегий поведения: большинство испытуемых предпочли умеренное использование представленных копинг-стратегий, что дает широкий диапазон для разрешения трудных ситуаций.

Данные, полученные с использованием методики «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан обработаны с помощью метода математической

статистики, а именно Т-критерия Вилкоксона. По результатам применения данного метода подтвердилась значимость сдвигов вторичных показателей исследования.

Составлены рекомендации и педагогам по формированию конструктивных стратегий копинг-поведения подростков. Разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику. Данные разработки способствует еще более эффективной и качественной реализации программы формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков и, как итог, увеличению доли подростков, использующих конструктивные стратегии копинг-поведения в трудных жизненных ситуациях.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование посвящено теоретическому обоснованию, разработке и экспериментальной проверке эффективности программы формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков.

В рамках поставленной цели решены следующие задачи исследования: изучен феномен копинг-поведения личности в теории психологии; охарактеризованы возрастно-психологические особенности стратегий копинг-поведения подростков; разработана модель формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков; определены и описаны этапы, методы и методики исследования; охарактеризована выборка и проведен анализ результаты констатирующего исследования стратегий копинг-поведения подростков; разработана и реализована программа формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков; проведен анализ опытно-экспериментального исследования формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков; разработаны психолого-педагогические рекомендации по формированию конструктивных стратегий копинг-поведения подростков.

Таким образом, на первом этапе исследования произведен теоретический анализ трудов зарубежных и отечественных авторов, который позволил раскрыть понятие изучаемого феномена, выявить особенности стратегий копинг-поведения подростков. Установлено, что копинг-стратегии представляют собой осознанные, целенаправленные и гибкие модели поведения, используемые личностью для преодоления стрессовых и проблемных ситуаций, обеспечения психологической адаптации и сохранения психического здоровья. Копинги наряду с психологической защитой составляют основу совладающего поведения личности. Однако, в отличие от ригидных и неосознаваемых механизмов психологической защиты, конструктивные копинг-стратегии, такие как, «разрешение проблем», «поиск социальной поддержки», «самоконтроль»,

«принятие ответственности», «планирование решения» и «положительная переоценка», основаны на активной субъектной позиции и использовании внутренних и внешних ресурсов.

Анализ возрастных особенностей подростков показал, что данный период является сензитивным для формирования стиля совладающего поведения, однако в силу эмоциональной нестабильности, неустойчивой самооценки, доминирования мотивации общения со сверстниками и часто противоречивого взаимодействия со взрослыми, подростки склонны к выбору неконструктивных (избегание, дистанцирование, конфронтация) или относительно конструктивных стратегий, что повышает риск социальной дезадаптации и девиантного поведения и указывает на необходимость профилактической и формирующей работы с данной категорией детей.

Данные теоретического исследования позволили сформулировать генеральную цель исследования и построить дерево целей. Указанная структура послужила базисом для разработки модели формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков, которая включает четыре взаимосвязанных блока: теоретико-методологический, диагностический, формирующий и аналитический. Реализация запланированных в них действий направлено на практический результат: повышение уровня сформированности конструктивных стратегий копинг-поведения подростков.

Эмпирическая часть исследования состояла из трех этапов: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. Была дана характеристика методов исследования, подобраны и описаны методики диагностики. Данные констатирующего и формирующего экспериментов обработаны с помощью методов математической статистики, проведен качественный анализ.

На этапе констатирующего эксперимента с использованием выбранных методик обследована выборка из 28 учащихся 8 класса (14-15 лет).

Согласно результатам диагностики по методике «Индивидуальные копинг-стратегии» Э. Хайм установлено, что лишь 11 % (3 человека) подростков используют конструктивную когнитивную стратегию «проблемный анализ», 36 % (10 человек) – конструктивную эмоциональную («оптимизм») и 18 % (5 человек) – конструктивную поведенческую стратегию «сотрудничество». Преобладали относительно конструктивные и неконструктивные формы совладания.

По методике «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан у 43 % испытуемых был выявлен низкий (32 % – 9 человек) и очень низкий (11 % – 3 человека) уровни стратегии «разрешение проблем». У 32 % – низкий (11 % – 3 человека) и очень низкий (21 % – 6 человек) уровни стратегии «поиск социальной поддержки».

Данные, полученные с помощью методики «Способы совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями» Л.И. Вассерман показали редкое или умеренное использование конструктивных стратегий («самоконтроль», «принятие ответственности», «планирование решения проблемы») и высокую частоту обращения к неконструктивным формам, таким как «бегство-избегание» и «дистанцирование».

Таким образом, результаты констатирующего эксперимента подтвердили первое положение выдвинутой гипотезы: копинг-поведение подростков действительно характеризуется низким уровнем развития конструктивных стратегий.

На основе теоретической модели и результатов диагностики разработана и реализована психолого-педагогическая программа формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков. Содержание программы включает последовательное решение следующих задач: формирование позитивной Я-концепции и адекватной самооценки

(«Кто я?», «Какой я?»); развитие эмпатии и коммуникативных навыков («Кто ты?», «Пойми меня»); формирование умения принимать и оказывать социальную поддержку («Вместе – мы сила»); развитие навыков оценки ситуации, принятия ответственности и разрешения проблем («Я решаю сам»); активизация личностных ресурсов и саморегуляции («Мои ресурсы»); формирование навыков уверенного поведения и защиты личных границ («Я выбираю»); развитие навыков целеполагания и планирования («Вижу цель»); формирование позитивного мышления и стратегии положительной переоценки («Все будет хорошо!»). В реализации программы использовались интерактивные методы работы в группе: ролевые и психодраматические игры, групповые дискуссии, мозговые штурмы, упражнения с элементами тренинга, рефлексия, что соответствует возрастным потребностям подростков в общении и совместной деятельности.

Результаты повторной диагностики по методике «Индивидуальные копинг-стратегии» Э. Хайм показали устойчивую положительную динамику. В когнитивной сфере доля подростков, выбирающих конструктивную стратегию «проблемный анализ», увеличилась на 25 %, при этом использование неконструктивных стратегий («смирение», «растерянность») снизилось на 21 %. В эмоциональной сфере выбор конструктивной стратегии «оптимизм» вырос также на 25 %, при этом использование неконструктивных стратегий («подавление эмоций», «агрессивность» и др.) сократилось на 32 %. В поведенческой сфере предпочтение конструктивной стратегии «сотрудничество» повысилось на 10 %. Использование неконструктивных поведенческих копингов («активное избегание», «отступление») снизилось на 18 %.

Данные методики «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан также свидетельствуют о значительных позитивных изменениях в структуре базисных копинг-стратегий. По шкале конструктивной стратегии «разрешение проблем» высокий и средний уровни развития выросли на 7 %

и 29 % соответственно. Доля подростков с низким и очень низким уровнем сократилась на 25 % и 11 %. По шкале конструктивной стратегии «поиск социальной поддержки» высокий и средний уровни увеличились на 7 % и 25 % соответственно. Подростков с низким и очень низким уровнем не осталось. По шкале неконструктивной стратегии «избегание проблем» высокий, средний и низкий уровни сократились на 3 %, 7 % и 3 % соответственно, а очень низкий уровень, напротив, вырос на 14 %, что указывает на формирование навыков осознанного отказа от пассивного избегания как основного способа совладания.

Результаты методики «Способы совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями» Л.И. Вассерман подтвердили увеличение показателей по шкалам умеренного и выраженного предпочтения подростками конструктивных стратегий: «разрешение проблем», «поиск социальной поддержки», «самоконтроль», «принятие ответственности», «планирование», «положительная переоценка». В отношении неконструктивных стратегий уменьшилось выраженное предпочтение стратегий «бегства-избегание» и «дистанцирование», при этом возросло их умеренное использование.

Статистическая проверка с помощью Т-критерия Вилкоксона по данным методики «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан выявила статистически значимые различия между показателями до и после реализации программы по всем трем базисным стратегиям. Это является надежным статистическим подтверждением эффективности проведенной формирующей работы.

Таким образом, результаты опытно-экспериментального исследования позволяют сделать следующие основные выводы:

1. Теоретически обоснована и эмпирически подтверждена актуальность целенаправленного формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков как одного из ключевых факторов психологической адаптации и профилактики деструктивного поведения.

2. Разработанная модель и программа формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков доказали свою эффективность.

3. В результате реализации программы у подростков достоверно повысился уровень сформированности конструктивных копинг-стратегий («разрешение проблем», «поиск социальной поддержки», «самоконтроль», «принятие ответственности», «планирование», «положительная переоценка»).

4. Произошли позитивные изменения в структуре совладающего поведения: сократилось доминирование неконструктивных форм, повысилась гибкость и осознанность в выборе стратегий, что указывает на развитие важного личностного ресурса – способности к адаптивному копингу.

5. Разработанные рекомендации для родителей и педагогов, а также технологическая карта внедрения результатов исследования в практику создают условия для системной работы по формированию психологической устойчивости подростков в условиях образовательной организации и семьи.

Следовательно, гипотеза исследования подтверждена, цель достигнута.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанная и апробированная программа может быть успешно интегрирована в систему психолого-педагогического сопровождения обучающихся основной школы, использована в работе педагогов-психологов, классных руководителей, социальных педагогов для профилактики дезадаптации, развития жизнестойкости и формирования здорового жизненного стиля у подростков.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абросимов И. Н. Психологическая саморегуляция подростков в условиях хронической болезни / И. Н. Абросимов, В. М. Ялтонский // Российский педиатрический журнал. – 2024. – № 27 (2). – С. 147–152. – URL: <https://doi.org/10.46563/1560-9561-2024-27-2-147-152> (дата обращения: 14.11.2025).
2. Андреева М. М. Взаимосвязь мотивации спортсменов подросткового возраста с выбором копинг-стратегий / М. М. Андреева // Психология и педагогика спортивной деятельности. – 2023. – № 4 (67). – С. 51–54. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=59942339> (дата обращения: 14.11.2025).
3. Антохина Р. И. Копинг-стратегии у подростков с несуицидальным самоповреждающим поведением (начальный этап разработки приложения копинг-игры для подростков) / Р. И. Антохина, А. В. Васильева // Психическое здоровье. – 2023. – Т. 18, № 9. – С. 7–9. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54757100> (дата обращения: 28.11.2025).
4. Аскарова Г. Основные подходы к изучению копинг-стратегий в трудных жизненных ситуациях / Г. Аскарова, Э. З. Усманова // Scientific progress. – 2021. – № 5. – С. 308–316. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-podhody-k-izucheniyu-koping-strategiy-v-trudnyh-zhiznennyh-situatsiyah> (дата обращения: 15.11.2025).
5. Афанасьева Ю. А. Роль личностных особенностей подростков в формировании копинг-стратегий / Ю. А. Афанасьева // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2021. – Т. 21, № 1. – С. 47–53. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46161096> (дата обращения: 11.11.2025).
6. Бабаскина К. А. Особенности копинг-стратегий у подростков в школе / К. А. Бабаскина, А. А. Бута, С. Н. Чураева // Forcipe. – 2023. – Т. 6,

№ S2. – С. 735–736. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=65586498> (дата обращения: 20.11.2025).

7. Бабынина Т. Ф. Методология и методика психолого-педагогических исследований : семинарские и лабораторные занятия по курсу : учеб. пособие для студ. ф-та дошк. воспитания / Т. Ф. Бабынина. – Набережные Челны : Набережночелн. ин-т соц.-пед. технологий и ресурсов, 2012. – 100 с.

8. Бадмаева А. О. Понятие «копинг-стратегии» и пример защитных механизмов личности / А. О. Бадмаева, А. В. Ангиров, А. В. Муева // Вестник науки. – 2024. – № 12 (81). – С. 1432–1439. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=76063284> (дата обращения: 19.11.2025).

9. Битюцкая Е. В. Успешность копинга / Е. В. Битюцкая // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2022. – Т. 19, № 2. – С. 382–404. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49702845> (дата обращения: 03.11.2025).

10. Вассерман Л. И. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями : пособие для врачей и медицинских психологов / Л. И. Вассерман. – Санкт-Петербург : НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2009. – 38 с.

11. Вержицкая Е. Н. Анализ взаимосвязи эмоциональных состояний и копинг-стратегий осужденных / Е. Н. Вержицкая // Теория и практика социогуманитарных наук. – 2024. – № 3 (27). – С. 47–53. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=71093699> (дата обращения: 09.11.2025).

12. Выготский Л. С. Педология подростка / Л. С. Выготский. – Москва – Ленинград : Гос. учеб.-пед. изд-во, 1931. – 504 с. – URL: <https://psychlib.ru/inc/absid.php?absid=243646> (дата обращения: 01.12.2025).

13. Горбунова Н. В. Моделирование как метод психолого-педагогических исследований / Н. В. Горбунова // Проблемы современного

педагогического образования. – 2019. – № 64–2. – С. 66–68. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41172766> (дата обращения: 23.11.2025).

14. Даниленко В. В. Особенности развития ребенка в подростковом возрасте / В. В. Даниленко // Педагогика современности. – 2023. – № 3 (27). – С. 21–24. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=59776925> (дата обращения: 03.12.2025).

15. Дебольский М. Г. К вопросу о необходимости проведения психокоррекционных программ по развитию копинг-стратегий с несовершеннолетними осужденными / М. Г. Дебольский, С. И. Дементьева // Научные труды ФКУ НИИ ФСИН России : Науч.-практ. ежекв. изд. – Москва : ФКУ НИИИТ ФСИН России, 2024. – С. 90–96. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=68453615> (дата обращения: 13.11.2025).

16. Делиденко А. А. Жизнестойкость и копинг-стратегии у студентов-психологов и школьников / А. А. Делиденко // International Journal of Advanced Studies in Education and Sociology. – 2023. – № 2. – С. 15–20. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=60031380> (дата обращения: 13.11.2025).

17. Долгова В. И. Взаимосвязь конфликтности и копинг-стратегий личности / В. И. Долгова, О. А. Кондратьева, Е. Ф. Осетрова // Современные научные исследования в сфере педагогики и психологии : сб. науч. тр. Всерос. науч.-практ. конф. – Киров, 2022. – С. 154–159. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48710475> (дата обращения: 04.11.2025).

18. Долгова В. И. Психологическая защита и копинг-поведение / В. И. Долгова, О. А. Кондратьева. – Москва : Изд-во Перо, 2020. – 226 с. – ISBN 978-5-00122-881-3. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=65615826> (дата обращения: 23.11.2025).

19. Долгова В. И. Психология развития : комплексная оценка сформированности компетенций : учеб.-метод. пособие / В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец, О. А. Кондратьева. – Москва : Изд-во Перо, 2021. – 141 с.

20. Долгова В. И. Системные инновационные технологии целеполагания / В. И. Долгова // XXXV International Research and Practice Conference «Global crisis of contemporaneity in the sphere of mindset, social values and political interests correlation» : сб. труд. междунар. виртуальной Интернет-конференции. – Лондон, Великобритания, 2012. – С. 41–45. – <https://elibrary.ru/item.asp?id=22700851> (дата обращения: 03.12.2025).

21. Долгова В. И. Формирование конструктивных копинг-стратегий у студентов педагогического вуза средствами арт-терапии в условиях информационной агрессивности / В. И. Долгова, Н. Г. Дядык // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2022. – № 4 (170). – С. 242–263. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49858360> (дата обращения: 09.12.2025).

22. Доница И. А. Основные стратегии педагогического взаимодействия и воспитания детей подросткового возраста / И. А. Доница, К. Р. Хачатурова // Педагогический вестник. – 2019. – № 9. – С. 32–36. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41045313> (дата обращения: 25.03.2025).

23. Дорошенко О. М. Копинг-ресурсы как средство адаптации к жизненным стрессам / О. М. Дорошенко, Л. А. Перепелица, Е. В. Евдокимова // Феноменология личности : ресурсность и многоаспектность : сб. мат-лов Всерос. науч.-практ. конф. – Чебоксары, 2022. – С. 30–33. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_50033447_27621743.pdf (дата обращения: 28.11.2025).

24. Егорова А. В. Жизнестойкость и копинг-стратегии у подростков 14-16 лет / А. В. Егорова // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2023. – Т. 12, № 9-1. – С. 65–72. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=56193707> (дата обращения: 14.11.2025).

25. Зиборова А. В. Содержание психологического консультирования подростков с разным уровнем саморегуляции / А. В. Зиборова,

М. В. Данилова // International Journal of Medicine and Psychology. – 2021. – Т. 4, № 3. – С. 76–81. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46115844> (дата обращения: 20.11.2025).

26. Илич М. Психологические особенности лиц с воспалительными заболеваниями кишечника : результаты сопоставления с нормативными данными / М. Илич, Д. С. Зюзина, Т. Г. Михайличенко, О. Ю. Щелкова // СибСкрипт. – 2025. – Т. 27, № 2 (108). – С. 163–180. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=tdbxар> (дата обращения: 21.11.2025).

27. Исаева Е. Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни : моногр. / Е. Р. Исаева. – Санкт-Петербург : ПСПбГМУ им. И.П. Павлова, 2009. – 135 с. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=20105243> (дата обращения: 29.11.2025).

28. Карпушина В. В. Преобладающие копинг-стратегии у старших подростков / В. В. Карпушина // Молодой ученый. – 2024. – № 20 (519). – С. 579–587. – URL: <https://moluch.ru/archive/519/114195/> (дата обращения: 03.12.2025).

29. Косцова М. В. Специфика копинг-стратегий у студентов – психологов с разным типом темперамента / М. В. Косцова, А. В. Гришина, Л. В. Чунихина, Я. Н. Кобец // Modern Science. – 2021. – № 3-2. – С. 429–437. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44924775> (дата обращения: 05.12.2025).

30. Красникова Т. В. Социально-педагогические условия коррекции копинг-стратегий у подростков с акцентуациями характера / Т. В. Красникова // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – № 70–2. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46263036> (дата обращения: 20.11.2025).

31. Красова Т. Д. Методология и методы научных исследований в психологии и педагогике : учеб. пособие / Т. Д. Красова, Ж. В. Чуйкова. – Елец : Елец. гос. ун-т им. И.А. Бунина, 2021. – 68 с. – ISBN 978-5-00151-236-3.

32. Кузнецова Е. В. Эмоциональная сфера подростков, воспитывающихся в условиях неполной семьи / Е. В. Кузнецова // Конструктивные педагогические заметки. – 2023. – № 11-1 (19). – С. 207–216. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50024104> (дата обращения: 19.11.2025).

33. Кузнецова Л. А. Основы научных исследований : учеб. пособие / Л. А. Кузнецова, Е. Н. Елисеева. – Изд. 4-е., перераб. и доп. – Челябинск : Челяб. гос. ун-т, 2018. – 107 с.

34. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс. – Ленинград : Медицина, 1970. – С. 178–208.

35. Лебедева О. В. Методологические принципы как основа научного исследования в подготовке будущих магистров психологии / О. В. Лебедева, К. Р. Лебедев // Учебный эксперимент в образовании. – 2023. – № 4 (108). – С. 35–42. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=59463564> (дата обращения: 02.12.2025).

36. Лужецкая А. М. Развитие эффективных копинг-стратегий средствами психологического консультирования у воспитанников социально-реабилитационного центра / А. М. Лужецкая // International Journal of Medicine and Psychology. – 2023. – Т. 6, № 3. – С. 84–88. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=53957638> (дата обращения: 05.12.2025).

37. Матафонова С. И. Взаимосвязь оценок детско-родительского взаимодействия и копинг-стратегий подростков «группы риска» / С. И. Матафонова, В. И. Рерке, Т. Е. Кротова // Психология и право. – 2022. – Т. 12, № 3. – С. 109–123. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49622727> (дата обращения: 10.11.2025).

38. Меркурьев Д. В. Совладающее поведение личности : обзор исследований / Д. В. Меркурьев // Вестник Челябинского государственного университета. – 2023. – № 1 (21). – С. 48–57. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=53973156> (дата обращения: 21.11.2025).

39. Миронова О. И. Подходы к изучению совладающего поведения в ситуациях неопределенности / О. И. Миронова, М. М. Алексапольская // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2024. – Т. 13, № 12А. – С. 222–231. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_52762150_18906838.pdf (дата обращения: 21.11.2025).

40. Морозова А. А. Базисные убеждения и копинг-стратегии подростков, склонных к суицидальному поведению / А. А. Морозова // Молодой ученый. – 2023. – № 11 (458). – С. 185–191. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50457062> (дата обращения: 25.11.2025).

41. Московцева Е. А. Стратегии адаптационного поведения подростков / Е. А. Московцева // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2021. – № 1. – С. 43–44. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44673486> (дата обращения: 15.11.2025).

42. Набиуллина Р. Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция) : учеб. пособие / Р. Р. Набиуллина, И. В. Тухтарова. – Казань, 2003. – 101 с.

43. Нартова-Бочавер С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18, № 5. – С. 20–30. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=22582384> (дата обращения: 29.11.2025).

44. Панкратова И. А. Влияние копинг-стратегий на мотивацию у спортсменов-профессионалов / И. А. Панкратова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2021. – Т. 9, № 4. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=47238557> (дата обращения: 13.11.2025).

45. Першина Л. А. Возрастная психология : учеб. пособие для вузов / Л. А. Першина. – 2-е изд. – Москва : Академический проект, 2020. – 255 с. – ISBN 978-5-8291-2814-2.

46. Пигарева Е. Н. Копинг-стратегии подростков в стрессовых ситуациях / Е. Н. Пигарева // Материалы международного научного форума «Образование. Наука. Культура» : сб. науч. ст. – Гжель, 2024. – С. 167–170. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=74531934> (дата обращения: 10.12.2025).

47. Плигин А. А. Развитие эффективных стратегий реагирования на стресс и жизненной стойкости / А. А. Плигин // Актуальные проблемы психологического знания. – 2022. – № 2 (59). – С. 18–27. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49278383> (дата обращения: 29.11.2025).

48. Пономарева И. В. Защитно-совладающее поведение в подростковом и юношеском возрасте / И. В. Пономарева // Известия Саратовского университета. Новая серия. Сер. : Акмеология образования. Психология развития. – 2021. – Т. 10, № 2 (38). – С. 150–157. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46313427> (дата обращения: 15.11.2025).

49. Прокудина Д. А. Особенности саморегуляции лиц с нарушениями пищевого поведения / Д. А. Прокудина // Мир педагогики и психологии. – 2024. – № 6 (95). – С. 301–313. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=68483260> (дата обращения: 16.11.2025).

50. Пшеничнова И. В. Формирование адаптивных копинг-стратегий поведения подростков / И. В. Пшеничнова, Н. А. Скворцов // Современные проблемы науки и образования. – 2024. – № 1. – С. 54. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=61562141> (дата обращения: 01.12.2025).

51. Рахматуллина А. А. Механизмы психологической защиты в подростковом возрасте / А. А. Рахматуллина // Вестник науки. – 2022. – Т. 4, № 4 (49). – С. 146–151. – URL: <https://elibrary.ru/sxmibn> (дата обращения: 08.12.2025).

52. Рокицкая Ю. А. Исследование взаимосвязи жизнестойкости и копинг-поведения подростков / Ю. А. Рокицкая // Воспитание, обучение, образование и развитие : новые парадигмы и исследования : сб. науч. тр. по мат-лам междунар. науч.-практ. конф. – Казань, 2022. – С. 20–26. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49539883> (дата обращения: 08.12.2025).

53. Рокицкая Ю. А. Исследование взаимосвязи перфекционизма с копингповедением подростков / Ю. А. Рокицкая, Г. Ю. Гольева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 9 (199). – С. 369–373. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=47144404> (дата обращения: 08.12.2025).

54. Рокицкая Ю. А. Факторная структура копинг-поведения подростков / Ю. А. Рокицкая // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2018. – № 3. – С. 220–233. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35395573> (дата обращения: 08.12.2025).

55. Рокицкая Ю. А. Психолого-педагогические условия формирования оптимизма у подростков : моногр. / Ю. А. Рокицкая. – Челябинск : «Цицеро». – 2017. – 185 с. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30790507> (дата обращения: 10.12.2025).

56. Сакнаева М. С. Копинг-стратегии : понятие, подходы к изучению, классификация / М. С. Сакнаева // Актуальные исследования. – 2024. – № 25-2 (207). – С. 89–92. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=67880160> (дата обращения: 11.12.2025).

57. Сапунова Е. С. Психосоматика, копинг-стратегии пациентов с онкозаболеваниями / Е. С. Сапунова // Актуальные исследования. – 2023. – № 49-2 (179). – С. 17–23. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=55081799> (дата обращения: 08.12.2025).

58. Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ № 2024612786 Российская Федерация. Копинг-игра для подростков : № 2023685286 : заявл. 20.11.2023 : опубл. 05.02.2024 / В. М. Валетова, Е. Ю. Антохин, Р. И. Антохина, Д. М. Дробижев. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=60783090> (дата обращения: 18.11.2025).

59. Секацкая Е. О. Исследование взаимосвязи проактивных копинг-стратегий с эмоциональным состоянием, временной перспективой и личностными характеристиками / Е. О. Секацкая // Мир науки. Педагогика и психология. – 2024. – Т. 12, № 1. – URL:

<https://elibrary.ru/item.asp?id=67915036&ysclid=mizryfhyxi756654222> (дата обращения: 18.11.2025).

60. Серышева О. М. Взаимосвязь динамики личностного роста и сформированности личностных копинг-ресурсов подростков / О. М. Серышева // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование. Педагогические науки. – 2022. – Т. 14, № 2. – С. 40–50. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48591900> (дата обращения: 15.11.2025).

61. Синюк Д. Э. Особенности мотивации спортсменов с разными стратегиями совладания со стрессом / Д. Э. Синюк, Е. А. Романюк // Веснік Брэсцкага ўніверсітэта. Сер. 3 : Філалогія. Педагогіка. Псіхалогія. – 2022. – № 1. – С. 152–159. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=63490359&ysclid=mizs0orty9334488967> (дата обращения: 05.12.2025).

62. Сирота Н. А. Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения / Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский. – Казань : ООО «Центр инновационных технологий», 2005. – 191 с. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=19532208&ysclid=mizs2lyst643763473> (дата обращения: 05.12.2025).

63. Сирота Н. А. Профилактика и психотерапия нарушений психосоциальной адаптации у подростков / Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский. – Москва : Моск. гос. медико-стоматол. ун-т, 2014. – 74 с. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26280184&ysclid=mizs68jzts314946139> (дата обращения: 10.12.2025).

64. Сирота Н. А. Теоретические основы. Копинг-поведение в условиях болезни. Адаптационные стратегии и ресурсы поведения / Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский // Клиническая психология лечебного процесса. – Москва : ООО Изд. группа «ГЭОТАР-Медиа», 2023. – С. 9–38.

– URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=54025386&ysclid=mizs9cukmx208290721> (дата обращения: 10.12.2025).

65. Тихонова Е. А. Подходы к изучению понятия совладающего поведения в отечественных и зарубежных научных исследованиях / Е. А. Тихонова // Психолог. – 2021. – № 6. – С. 1–11. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=47606990&ysclid=mizsdw8s6i221151695> (дата обращения: 26.11.2025).

66. Хазова С. А. Индивидуальные ресурсы и гибкость копинг-поведения в разные возрастные периоды / С. А. Хазова, Н. С. Шипова // Смоленский медицинский альманах. – 2021. – № 4. – С. 215–219. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48100646&ysclid=mizshx7nw39941490> (дата обращения: 26.11.2025).

67. Хазова С. А. Ресурсный подход в психологии / С. А. Хазова // Научные подходы в современной отечественной психологии. – Москва, 2023. – С. 377–390. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54255698> (дата обращения: 05.12.2025).

68. Цветкова М. В. Влияние личностных характеристик на выбор успешных копинг-стратегий в условиях стресса / М. В. Цветкова, С. В. Марихин // Символ науки : международный научный журнал. – 2022. – № 10-1. – С. 47–50. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49523463&ysclid=mizskjnp5o86355947> (дата обращения: 10.12.2025).

69. Чернова А. С. Современные подходы к формированию конструктивных копинг-стратегий у подростков / А. С. Чернова, К. В. Кабанов // Вестник Калужского университета. Сер. : 1. Психологические науки. Педагогические науки. – 2024. – Т. 7, № 2 (23). – С. 82–90. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=69691745> (дата обращения: 09.12.2025).

70. Шведчикова Ю. С. Как помочь подростку безопасно взрослеть (сборник рекомендаций для родителей на основе результатов социально-

психологического тестирования) / Ю. С. Шведчикова, М. Ф. Биктагирова, А. Ю. Артемьева [и др.] ; под ред. Шведчиковой Ю. С. – Пермь, 2021. – 53 с.

71. Шерешкова Е. А. Формирование конструктивных копинг-стратегий у подростков / Е. А. Шерешкова, А. С. Саунина // Ученые записки Шадринского государственного педагогического университета. – 2024. – № 1 (3). – С. 119–128. – URL: <https://elibrary.ru/gzbnqd?ysclid=mizsqmsuig648102727> (дата обращения: 09.12.2025).

72. Эльконин Б. Д. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте / Б. Д. Эльконин // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2004. – Т. 4, № 1. – С. 68–77. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21176484&ysclid=mizssgboro274555000> (дата обращения: 25.11.2025).

73. Яковлев Е. В. Стресс. Медико-психологические основы : учеб. пособие / Е. В. Яковлев, Т. В. Ветрова, Е. Н. Гневывшев [и др.]. – Санкт-Петербург : Стратегия будущего, 2023. – 162 с.

74. Abdelmageeda R. I. Coping strategies among children and adolescents: validity and reliability of the Arabic version of the Kidcope scale / R. I. Abdelmageeda, Y. I. Elhenawya, D. K. Zaafarb, A. W. Abdelaziza // Heliyon. – 2022. – Vol. 8, № 1. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405844021028097> (дата обращения: 24.11.2025).

75. Anderson A. S. Adolescents' coping and internalizing symptoms : Role of maternal socialization of coping and depression symptoms / A. S. Anderson, K. H. Watson, M. M. Reising [et al.] // Mental Health & Prevention. – 2023. – Vol. 30. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2212657023000120> (дата обращения: 24.11.2025).

76. Chamizo-Nieto M. T. Preventing cyberbullying in victims : What role do cognitive coping strategies play in boys and girls? / M. T. Chamizo-Nieto,

Ch. Arrivillaga, J. Gómez-Hombrados, L. Rey // *Children and Youth Services Review*. – 2024. – Vol. 163. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0190740924003232> (дата обращения: 24.11.2025).

77. Chok L. Adolescent mental health, coping strategies, social support, and intervention: a qualitative study in Switzerland / L. Chok, J.-C. Suris, Y. Barrense-Dias // *Qualitative Research Journal*. – 2023. – Vol. 23, № 4. – P. 445–453. – URL: <https://www.sciencedirect.com/org/science/article/abs/pii/S1443988323000498> (дата обращения: 24.11.2025).

78. Juhas A. We need better ways to help students avoid the harms of stress : Results of a meta-analysis on the effectiveness of school-based stress management interventions / A. Juhas, N. Sebestyen, D. Arva [et al.] // *Journal of School Psychology*. – 2024. – Vol. 106. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022440524000724> (дата обращения: 24.11.2025).

79. Lin Y. The relationship between anxiety and depression in adolescent depression patients / Y. Lin, Zh. Chena, M. Hea [et al.] // *Heliyon*. – 2024. – Vol. 10, № 15. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405844024114971> (дата обращения: 24.11.2025).

80. Liua D. The mediating role of specific coping styles in the relationship between perceived social support and depressive symptoms in adolescents / D. Liua, Zh. Cuia, Q. Zhanga [et al.] // *Journal of Affective Disorders*. – 2023. – Vol. 325, № 15. – P. 647–655. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032723000538> (дата обращения: 24.11.2025).

81. Suppieja A. The pivotal role of mental health in child and adolescent development / A. Suppieja, I. Longo, M. Pettoello-Mantovanibcde // *Global Pediatrics*. – 2025. – Vol. 13. – URL:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2667009725000351> (дата обращения: 24.11.2025).

82. Yuana M. Perceived distress and life satisfaction among Chinese adolescents: A moderation model of growth mindset / M. Yuana, Y. Lia, Y. Wanga, L. Wanga [et al.] // *Personality and Individual Differences*. – 2025. – Vol. 236. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886924004574> (дата обращения: 24.11.2025).

83. Zhoua X. Effectiveness of brief group cognitive behavioural therapy on improving mental health outcomes – A systematic review and meta-analysis / X. Zhoua, J. Mab, J. Zhoua [et al.] // *Psychiatry Research*. – 2025. – Vol. 351. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S016517812500238> (дата обращения: 24.11.2025).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики стратегий копинг-поведения подростков

1.1 Методика «Индивидуальные копинг-стратегии» Э. Хайм

Описание:

Методика предназначена для выявления индивидуального стиля совладания со стрессом. Может использоваться в целях диагностики как непродуктивных паттернов поведения, так и ресурсов личности.

Инструкция:

Вам будет предложен ряд утверждений, касающихся особенностей вашего поведения. Постарайтесь вспомнить, каким образом вы чаще всего разрешаете трудные и стрессовые ситуации высокого эмоционального напряжения.

Обведите кружком тот номер, который вам подходит. В каждом разделе утверждений необходимо выбрать только один вариант, при помощи которого вы разрешаете свои трудности.

Отвечайте в соответствии с тем, как вы справляетесь с трудными ситуациями в последнее время. Не раздумывайте долго - важна ваша первая реакция.

Будьте внимательны!

Бланк ответов:

Утверждения А:

1. Говорю себе: «В данный момент есть что-то важнее, чем трудности».
2. Говорю себе: «Это судьба, нужно с этим смириться».
3. «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо».
4. «Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния».
5. «Я стараюсь все проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось».
6. «Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей - это пустяк».
7. «Если что-то случилось, то так угодно Богу».
8. «Я не знаю, что делать, и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей».
9. «Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам».

10. «В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с более сложными».

Утверждения Б:

1. «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую».

2. «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу».

3. «Я подавляю эмоции в себе».

4. «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации».

5. «Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне».

6. «Я впадаю в состояние безнадежности».

7. «Я считаю, себя виноватым и получаю по заслугам».

8. «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным».

Утверждения В:

1. «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях».

2. «Я стараюсь помочь людям, и в заботах о них забываю о своих горестях».

3. «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредоточиваться на своих неприятностях».

4. «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т.п.)»

5. «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т.п.)»

6. «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой».

7. «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей».

8. «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом».

Анализ результатов:

Используется преимущественно качественно-содержательный анализ ответов.

В ключе каждое утверждение связано с определенной копинг-стратегией.

Если опрашиваемый выбирает конкретное утверждение, как наиболее привычное для себя, предполагается, что соответствующая копинг-стратегия будет для него типичной.

Стратегии совладания со стрессом могут быть: продуктивными, относительно продуктивными и непродуктивными.

Копинг-стратегии делятся на три подгруппы:

- когнитивные,
- эмоциональные,
- поведенческие.

В ключе копинг-стратегии приведены в соответствии с утверждениями.

В скобках даны обозначения:

П – продуктивная копинг-стратегия (помогает быстро и успешно совладать со стрессом);

О – относительно продуктивная копинг-стратегия (помогающая в некоторых ситуациях, например, не очень значимых или при небольшом стрессе);

Н – непродуктивная стратегия (не устраняет стрессовое состояние, напротив, способствует его усилению).

Ключ:

А. Когнитивные копинг-стратегии:

1. Игнорирование – «Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности» (О).

2. Смирение – «Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться» (Н).

3. Диссимиляция – «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо» (О).

4. Сохранение самообладания – «Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния» (О).

5. Проблемный анализ – «Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось» (П).

6. Относительность – «Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей мои - это пустяк» (О).

7. Религиозность – «Если что-то случилось, то так угодно Богу» (О).

8. Растерянность – «Я не знаю, что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей» (Н).

9. Обоснование смысла – «Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам» (О).

10. Установка собственной ценности – «В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными» (О).

Б. Эмоциональные копинг-стратегии:

1. Протест – «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую» (О).

2. Эмоциональная разрядка – «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу» (Н).

3. Подавление эмоций – «Я подавляю эмоции в себе» (Н).

4. Оптимизм – «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации» (П).

5. Пассивная кооперация – «Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне» (О).

6. Покорность – «Я впадаю в состояние безнадежности» (Н).

7. Самообвинение – «Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам» (Н).

8. Агрессивность – «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным» (Н).

В. Поведенческие копинг-стратегии:

1. Отвлечение – «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях» (О).

2. Альтруизм – «Я стараюсь помочь людям, и в заботах о них забываю о своих горестях» (О).

3. Активное избегание – «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредотачиваться на своих неприятностях» (Н).

4. Компенсация – «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п.)» (О).

5. Конструктивная активность – «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т.п.) (О).

6. Отступление – «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой» (Н).

7. Сотрудничество – «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей» (П).

8. Обращение – «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом» (О).

1.2 Методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан

Описание: Методика предназначена для диагностики доминирующих копинг-стратегий личности. Представлена в адаптации Н.А. Сирота и В.М. Ялтонского (1995)

Инструкция: На бланке ответов представлено несколько возможных путей преодоления проблем, неприятностей. Ознакомившись с утверждениями, Вы сможете определить, какие из предложенных вариантов обычно Вами используются.

Попытайтесь вспомнить об одной из серьезных проблем, с которой Вы столкнулись за последний год и которая заставила вас изрядно беспокоиться. Опишите эту проблему в нескольких словах.

Теперь, читая приведенные ниже утверждения, выберите один из трех наиболее приемлемых вариантов ответов для каждого утверждения: полностью согласен, согласен, не согласен.

Обработка результатов:

Ответы испытуемого сопоставляются с ключом. Для получения общего балла по соответствующей стратегии подсчитывается сумма баллов по всем 11 пунктам, относящимся к этой стратегии. Минимальная оценка по каждой шкале - 11 баллов, максимальная - 33 балла.

Ключ:

Шкала «разрешение проблем» – пункты опросника: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33.

Шкала «поиск социальной поддержки» – пункты опросника: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32.

Шкала «избегание проблем» – пункты опросника: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

Баллы начисляются по следующей схеме:

Ответ «Полностью согласен» оценивается в 3 балла.

Ответ «Согласен» в 2 балла.

Ответ «Не согласен» в 1 балл.

Уровни развития копинг-стратегий определяются в соответствии с таблицей 1.1.

Таблица 1.1 – Нормы для оценки результатов теста

Уровень	Разрешение проблем	Поиск социальной поддержки	Избегание проблем
Очень низкий	< 16	< 13	< 15
Низкий	17 - 21	14 - 18	16 - 23
Средний	22 - 30	19 - 28	24 - 26
Высокий	> 31	> 29	> 27

Бланк ответов представлен в таблице 1.2.

Таблица 1.2 – Бланк ответов (методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан)

Утверждения	Варианты ответов		
	Полностью согласен	Согласен	Не согласен
1. Позволяю себе поделиться чувством с другом			

Продолжение таблицы 1.2

2. Стараюсь все сделать так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить проблему			
3. Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-то предпринять			
4. Пытаюсь отвлечься от проблемы			
5. Принимаю сочувствие и понимание от кого-либо			
6. Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим увидеть, что мои дела плохи			
7. Обсуждаю ситуацию с людьми, так как обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше			
8. Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справляться с ситуацией			
9. Очень тщательно взвешиваю возможности выбора			
10. Мечтаю, фантазирую о лучших временах			
11. Пытаюсь различными способами решать проблему, пока не найду подходящий			
12. Доверяю свои страхи родственнику или другу			
13. Больше времени, чем обычно, провожу один			
14. Рассказываю другим людям о ситуации, так как только ее обсуждение помогает мне прийти к ее разрешению			
15. Думаю о том, что нужно сделать, чтобы исправить положение			
16. Сосредотачиваюсь полностью на решении проблемы			
17. Обдумываю про себя план действий			
18. Смотрю телевизор дольше, чем обычно			
19. Иду к кому-нибудь (другу или специалисту), чтобы он помог мне чувствовать себя лучше			
20. Стою твердо и борюсь за то, что мне нужно в этой ситуации			
21. Избегаю общения с людьми			
22. Переключаюсь на хобби или занимаюсь спортом, чтобы избежать проблем			
23. Иду к другу за советом - как исправить ситуацию			
24. Иду к другу, чтобы он помог мне лучше почувствовать проблему			
25. Принимаю сочувствие, взаимопонимание друзей			
26. Сплю больше обычного			
27. Фантазирую о том, что все могло бы быть иначе			
28. Представляю себя героем книги или кино			
29. Пытаюсь решить проблему			
30. Хочу, чтобы люди оставили меня одного			
31. Принимаю помощь от друзей или родственников			
32. Ищу успокоения у тех, кто знает меня лучше			
33. Пытаюсь тщательно планировать свои действия, а не действовать импульсивно под влиянием внешнего побуждения			

1.3 Методика «Способы совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями» Л.И. Вассерман

Описание: Методика представляет собой копинг-тест Лазаруса разработанный Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 году и адаптированный Л.И. Вассерманом с соавторами в 2009 году. Опросник включает 50 утверждений, каждое из которых отражает определенный вариант поведения в трудной или проблемной ситуации. Утверждения оцениваются испытуемым по 4-балльной шкале в зависимости от частоты использования предложенной стратегии поведения (никогда, редко, иногда, часто).

Пункты опросника объединены в восемь шкал, соответствующих основным видам копинг-стратегий, выделенных авторами.

1. Конфронтация
2. Дистанцирование
3. Самоконтроль
4. Поиск социальной поддержки
5. Принятие ответственности
6. Бегство-избегание
7. Планирование решения проблемы
8. Положительная переоценка

Степень предпочтительности для испытуемого той или иной копинг-стратегии определяется по стандартной шкале Т-баллов при М (среднем значении по стандартной шкале) равном 50 Т-баллам и σ (стандартном отклонении) равном 10 Т-баллам. Для определения «сырых» значений по шкалам методики необходимо вычислить сумму показателей по утверждениям, входящим в каждую из шкал, с учетом следующего соотношения между ответом и начисляемыми баллами: никогда – 0 баллов, редко – 1 балл, иногда – 2 балла, часто – 3 балла.

Ключ для расчета «сырых» показателей по шкалам опросника:

- Конфронтация 2, 3, 13, 21, 26, 37
- Дистанцирование 8, 9, 11, 16, 32, 35
- Самоконтроль 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50
- Поиск социальной поддержки 4, 14, 17, 24, 33, 36
- Принятие ответственности 5, 19, 22, 42
- Бегство-избегание 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47
- Планирование решения проблемы 1, 20, 30, 39, 40, 43
- Положительная переоценка 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48

Степень предпочтительности для испытуемого стратегии совладания со стрессом определяется на основании следующего условного правила:

- показатель меньше 40 баллов – редкое использование соответствующей стратегии;
- $40 \text{ баллов} \leq \text{показатель} \leq 60 \text{ баллов}$ – умеренное использование соответствующей стратегии;
- показатель более 60 баллов – выраженное предпочтение соответствующей стратегии. Бланк ответов представлен в таблице 1.3.

Таблица 1.3 – Бланк ответов (методика «Способы совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями» Л. И. Вассерман)

№	Оказавшись в трудной ситуации, я ...	никогда	редко	иногда	часто
1.	... сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше – на следующем шаге	0	1	2	3
2.	... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное – делать хоть что-нибудь	0	1	2	3
3.	... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение	0	1	2	3
4.	... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации	0	1	2	3
5.	... критиковал и укорял себя	0	1	2	3
6.	... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть	0	1	2	3
7.	... надеялся на чудо	0	1	2	3
8.	... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет	0	1	2	3
9.	... вел себя, как будто ничего не произошло	0	1	2	3
10.	... старался не показывать своих чувств	0	1	2	3
11.	... пытался увидеть в ситуации что-то положительное	0	1	2	3
12.	... спал больше обычного	0	1	2	3
13.	... срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы	0	1	2	3
14.	... искал сочувствия и понимания у кого-нибудь	0	1	2	3
15.	... во мне возникла потребность выразить себя творчески	0	1	2	3
16.	... пытался забыть все это	0	1	2	3
17.	... обращался за помощью к специалистам	0	1	2	3
18.	... менялся или рос как личность в положительную сторону	0	1	2	3
19.	... извинялся или старался все загладить	0	1	2	3
20.	... составлял план действия	0	1	2	3
21.	... старался дать какой-то выход своим чувствам	0	1	2	3
22.	... понимал, что сам вызвал эту проблему	0	1	2	3
23.	... набирался опыта в этой ситуации	0	1	2	3
24.	... говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации	0	1	2	3
25.	... пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами	0	1	2	3
26.	... рисковал напропалую	0	1	2	3
27.	... старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву	0	1	2	3
28.	... находил новую веру во что-то	0	1	2	3
29.	... вновь открывал для себя что-то важное	0	1	2	3
30.	... что-то менял так, что все улаживалось	0	1	2	3

Продолжение таблицы 1.3

31.	... в целом избегал общения с людьми	0	1	2	3
32.	... не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться	0	1	2	3
33.	... спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал	0	1	2	3
34.	... старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела	0	1	2	3
35.	... отказывался воспринимать это слишком серьезно	0	1	2	3
36.	... говорил о том, что я чувствую	0	1	2	3
37.	... стоял на своем и боролся за то, чего хотел	0	1	2	3
38.	... вымещал это на других людях	0	1	2	3
39.	... пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации	0	1	2	3
40.	... знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить	0	1	2	3
41.	... отказывался верить, что это действительно произошло	0	1	2	3
42.	... я давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому	0	1	2	3
43.	... находил пару других способов решения проблемы	0	1	2	3
44.	... старался, что мои эмоции не слишком мешали мне в других делах	0	1	2	3
45.	... что-то менял в себе	0	1	2	3
46.	... хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось	0	1	2	3
47.	... представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться	0	1	2	3
48.	... молился	0	1	2	3
49.	.. прокручивал в уме, что мне сказать или сделать	0	1	2	3
50.	... думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему	0	1	2	3

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты констатирующего исследования стратегий копинг-поведения подростков

Таблица 2.1 – Результаты диагностики с использованием методики «Индивидуальные копинг-стратегии» Э. Хайм

№ п/п	Код	Копинг-стратегии					
		Когнитивные		Эмоциональные		Поведенческие	
		№ ответа	Оценка*	№ ответа	Оценка*	№ ответа	Оценка*
1	001	6	О	3	Н	7	П
2	002	10	О	2	Н	6	Н
3	003	7	О	3	Н	7	П
4	004	8	Н	3	Н	6	Н
5	005	4	О	2	Н	6	Н
6	006	10	О	4	П	8	О
7	007	4	О	3	Н	1	О
8	008	9	О	4	П	1	О
9	009	2	Н	8	Н	1	О
10	010	2	Н	2	Н	3	Н
11	011	4	О	8	Н	4	О
12	012	7	О	3	Н	8	О
13	013	6	О	1	О	7	П
14	014	9	О	4	П	4	О
15	015	8	Н	5	О	6	Н
16	016	3	О	1	О	5	О
17	017	5	П	3	Н	8	О
18	018	3	О	4	П	5	О
19	019	2	Н	3	Н	6	Н
20	020	2	Н	4	П	7	П
21	021	5	П	4	П	2	О
22	022	2	Н	3	Н	2	О
23	023	5	П	4	П	2	О
24	024	3	О	4	П	1	О
25	025	9	О	1	О	3	Н
26	026	2	Н	4	П	7	П
27	027	2	Н	4	П	1	О
28	028	4	О	2	Н	6	Н
Итого:		П – 3 чел. (11 %) О – 16 чел. (57 %) Н – 9 чел. (32 %)		П – 10 чел. (36 %) О – 4 чел. (14 %) Н – 14 чел. (50 %)		П – 5 чел. (18 %) О – 15 чел. (53 %) Н – 8 чел. (29 %)	

*Примечание:

П – продуктивная копинг-стратегия (помогает быстро и успешно совладать со стрессом);
О – относительно продуктивная копинг-стратегия (помогающая в некоторых ситуациях, например, не очень значимых или при небольшом стрессе);

Н – непродуктивная стратегия (не устраняет стрессовое состояние, напротив, способствует его усилению).

Таблица 2.2 – Результаты диагностики с использованием методики «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан

№ п/п	Код	Копинг-стратегии					
		Разрешение проблем		Поиск социальной поддержки		Избегание проблем	
		Баллы	Уровень	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень
1	001	19	Низкий	14	Низкий	12	Очень низкий
2	002	16	Очень низкий	19	Средний	26	Средний
3	003	19	Низкий	22	Средний	20	Низкий
4	004	26	Средний	11	Очень низкий	22	Низкий
5	005	12	Очень низкий	17	Низкий	29	Высокий
6	006	27	Средний	20	Средний	17	Низкий
7	007	19	Низкий	13	Очень низкий	20	Низкий
8	008	24	Средний	21	Средний	18	Низкий
9	009	25	Средний	19	Средний	15	Очень низкий
10	010	18	Низкий	19	Средний	18	Низкий
11	011	27	Средний	23	Средний	24	Средний
12	012	25	Средний	30	Высокий	15	Очень низкий
13	013	26	Средний	30	Высокий	18	Низкий
14	014	21	Низкий	12	Очень низкий	18	Низкий
15	015	27	Средний	30	Высокий	20	Низкий
16	016	16	Очень низкий	12	Очень низкий	14	Очень низкий
17	017	28	Средний	23	Средний	20	Низкий
18	018	26	Средний	21	Средний	16	Низкий
19	019	25	Средний	23	Средний	17	Низкий
20	020	27	Средний	25	Средний	15	Очень низкий
21	021	19	Низкий	14	Низкий	17	Низкий
22	022	23	Средний	27	Средний	25	Средний
23	023	27	Средний	21	Средний	23	Низкий
24	024	21	Низкий	21	Средний	18	Низкий
25	025	26	Средний	31	Высокий	13	Очень низкий
26	026	27	Средний	30	Высокий	17	Низкий
27	027	21	Низкий	11	Очень низкий	14	Очень низкий
28	028	19	Низкий	13	Очень низкий	21	Низкий
Итого (чел./ %):		Очень низкий – 3/ 11 Низкий – 9/ 32 Средний – 16/ 57 Высокий – 0/ 0		Очень низкий – 6/ 21 Низкий – 3/ 11 Средний – 14/ 50 Высокий – 5/ 18		Очень низкий – 7/ 25 Низкий – 17/ 61 Средний – 3/ 11 Высокий – 1/ 3	

Таблица 2.3 – Результаты диагностики с использованием методики «Способы совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями» Л.И. Вассерман

№ п/п	Код	Копинг-стратегии							
		Конфронтационный копинг	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
1	001	3	6	6	7	5	0	3	2
2	002	4	4	15	10	5	14	4	14
3	003	10	6	10	11	8	15	8	13
4	004	12	8	9	0	4	15	5	10
5	005	12	10	18	9	8	21	3	12
6	006	3	7	10	5	5	8	9	8
7	007	4	9	9	5	3	10	6	5
8	008	5	7	13	8	6	8	17	15
9	009	5	11	12	11	6	8	13	11
10	010	5	9	16	0	6	12	9	8
11	011	9	10	10	10	3	8	9	13
12	012	12	8	10	15	7	9	13	10
13	013	6	6	13	12	7	5	8	14
14	014	5	10	12	5	5	10	11	8
15	015	13	13	10	16	9	18	14	14
16	016	8	2	3	6	7	7	6	5
17	017	11	8	8	10	7	12	11	11
18	018	11	7	13	6	6	15	15	13
19	019	9	5	12	10	2	14	11	14
20	020	10	11	10	14	9	13	10	12
21	021	6	11	10	6	6	11	10	10
22	022	10	13	8	8	2	13	10	10
23	023	8	12	3	7	8	9	11	16
24	024	5	10	6	7	5	10	6	7
25	025	5	4	5	7	0	2	9	10
26	026	5	8	4	10	4	5	12	15
27	027	8	10	10	3	3	10	9	6
28	028	6	15	12	3	9	11	2	11

Таблица 2.4 – Перевод «сырых» показателей в стандартные, степень предпочтительности* (в соответствии с методикой «Способы совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями»

Л. И. Вассерман)

№ п/п	Код	Пол	Копинг-стратегии							
			Конфронтационный копинг	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
1	001	М	32/ Р	43/ У	25/ Р	39/ Р	39/ Р	27/ Р	20/ Р	24/ Р
2	002	Ж	32/ Р	34/ Р	55/ У	46/ У	39/ Р	58/ У	25/ Р	56/ У
3	003	М	54/ У	43/ У	37/ Р	51/ У	51/ У	61/ В	37/ Р	53/ У
4	004	Ж	63/ В	48/ У	35/ Р	15/ Р	34/ Р	61/ В	28/ Р	45/ У
5	005	Ж	63/ В	55/ У	66/ В	43/ У	52/ У	76/ В	22/ Р	50/ У
6	006	М	32/ Р	46/ У	37/ Р	33/ Р	39/ Р	45/ У	40/ У	40/ У
7	007	Ж	32/ Р	51/ У	35/ Р	31/ Р	30/ Р	47/ У	32/ Р	32/ Р
8	008	Ж	36/ Р	45/ У	49/ У	40/ У	43/ У	42/ У	66/ В	58/ У
9	009	М	38/ Р	59/ У	44/ У	51/ У	43/ У	45/ У	53/ У	48/ У
10	010	Ж	36/ Р	51/ У	59/ У	15/ Р	43/ У	53/ У	41/ У	40/ У
11	011	М	51/ У	56/ У	37/ Р	48/ У	31/ Р	45/ У	40/ У	53/ У
12	012	Ж	63/ В	48/ У	38/ Р	62/ В	47/ У	45/ У	53/ У	45/ У
13	013	М	41/ У	43/ У	47/ У	54/ У	47/ У	38/ Р	37/ Р	56/ У
14	014	М	38/ Р	56/ У	44/ У	33/ Р	39/ Р	49/ У	46/ У	40/ У
15	015	Ж	67/ В	65/ В	38/ Р	65/ В	56/ У	68/ В	57/ У	56/ У
16	016	М	48/ У	30/ Р	16/ Р	36/ Р	47/ У	43/ У	30/ Р	32/ Р
17	017	М	57/ У	49/ У	31/ Р	48/ У	47/ У	54/ У	46/ У	48/ У
18	018	М	57/ У	46/ У	47/ У	36/ Р	43/ У	61/ В	59/ У	53/ У
19	019	М	51/ У	40/ У	44/ У	48/ У	28/ Р	58/ У	46/ У	56/ У
20	020	М	54/ У	59/ У	37/ Р	60/ У	55/ У	56/ У	43/ У	51/ У
21	021	Ж	39/ Р	58/ У	38/ Р	34/ Р	43/ У	50/ У	44/ У	45/ У
22	022	Ж	55/ У	65/ В	32/ Р	40/ У	25/ Р	55/ У	44/ У	45/ У
23	023	Ж	47/ У	61/ В	15/ Р	37/ Р	52/ У	45/ У	47/ У	61/ В
24	024	М	38/ Р	56/ У	25/ Р	39/ Р	39/ Р	49/ У	30/ Р	37/ Р
25	025	Ж	36/ Р	34/ Р	21/ Р	37/ Р	17/ Р	26/ Р	41/ У	45/ У
26	026	М	38/ Р	49/ У	19/ Р	48/ У	35/ Р	38/ Р	49/ У	59/ У
27	027	Ж	47/ У	55/ У	38/ Р	25/ Р	30/ Р	47/ У	41/ У	34/ Р
28	028	М	41/ У	71/ В	44/ У	27/ Р	55/ У	52/ У	17/ Р	48/ У
Итого (чел./ %):	Р	12/ 43	3/ 11	18/ 65	14/ 50	13/ 46	4/ 14	10/ 36	5/ 18	
	У	12/ 43	21/ 75	9/ 32	12/ 43	15/ 54	19/ 68	17/ 61	22/ 79	
	В	4/ 14	4/ 14	1/ 3	2/ 7	0/ 0	5/ 18	1/ 3	1/ 3	

*Примечание:

Р – редкое использование соответствующей стратегии;

У – умеренное использование соответствующей стратегии;

В – выраженное предпочтение соответствующей стратегии.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков

Пояснительная записка. Сложная геополитическая обстановка сегодняшнего дня, которая влечет социально-экономические изменения, военно-политическую нестабильность общества, нарастание психоэмоциональных и информационных нагрузок приводит к нарастанию общей и личностной тревожности, развитию социально-стрессовых расстройств. Как правило, подобные кризисы порождают в обществе такие негативные явления, как нездоровый образ жизни, возрастающая алкоголизация, наркотизация и никотинизация всех слоев населения, рост криминогенности и др.

Подростки особо уязвимы в «эпоху перемен». Их жизненный опыт недостаточно сформирован, а представление о морально-этических ценностях неустойчивы. Ситуация усугубляется особенностями протекания возрастного кризиса, которые затрагивают практически все сферы жизни: отношения с родителями и другими взрослыми, отношения со сверстниками, учеба, физические изменения в организме и т.д. Одна из наиболее ярких характеристик данного периода – личностная нестабильность, которая проявляется, в эмоциональной лабильности, тревожности, противоречивости чувств, нравственной неустойчивости, колебаниях самооценки.

От эффективности развития способности регуляции поведения, в том числе от развития копинг-стратегий, представляющих собой самостоятельные, отдельные способы реализации совладающего поведения, в этом возрасте зависит способность успешно преодолевать психотравмирующие и стрессовые ситуации, и, как следствие, благополучие личности в старшем возрасте.

Ученые отмечают, что копинг-стратегии не являются встроенным механизмом личностной структуры по типу рефлексов, а развиваются и укрепляются благодаря сознательному использованию их личностью в психотравмирующих ситуациях. Выбор конструктивных стратегий копинг-поведения и их грамотное использование имеет большое значение для формирования навыка эффективного психологического преодоления жизненных трудностей, так необходимое современному человеку.

Таким образом, психолого-педагогическое воздействие, направленное на формирование активного адаптивного функционального копинг-поведения, является

эффективным способом копинг-превенции (первичной психопрофилактики) нарушений психосоциальной адаптации подростков и развитию у них здорового жизненного стиля.

Программа формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков разработана на основе тренинговой психокоррекционной и психопрофилактической программы для старшего подросткового возраста (Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский).

Название программы: «Психолого-педагогическая программа по формированию конструктивных стратегий копинг-поведения подростков».

Цель программы: формирование конструктивных стратегий копинг-поведения подростков.

Задачи программы:

1. Повышение психологической культуры участников.
2. Профилактика деструктивного поведения подростков.
3. Развитие личностных ресурсов, способствующих формированию высокоэффективного совладающего поведения.
4. Формирование субъектной позиции участников и развитие их способности производить значимые изменения в своей жизни.

Целевая аудитория и требования к участникам: подростки в возрасте 14-15 лет.

Содержание направлений психолого-педагогического сопровождения:

1. Психологическая диагностика – проходит в два этапа. Первый этап – входная (стартовая) диагностика, которая кроме определения необходимых параметров психического состояния обучающихся, создает интерес подростков к внутреннему миру и мотивирует к изучению предложенной темы и, как следствие, является фактором конструктивных изменений личности. Первый этап реализуется перед началом реализации программы. Последний этап – итоговая диагностика, позволяет оценить уровень сформированности конструктивных копинг-стратегии у подростков и оценить результативность программы – после завершения программы.

2. Коррекционно-развивающая (формирующая) деятельность: проведение занятий с подростками (всего 10 занятий).

Форма работы: групповая.

Групповая форма работы с подростками реализуется в форме занятий с элементами тренинга, построена на следующих принципах:

- принцип активности: вовлечение каждого участника в творческую, продуктивную деятельность, направленную на освоение навыков самопомощи, саморегуляции и самостоятельного управления своим поведением;
- принцип исследовательской позиции: создание условий для осознания подростками своих личностных особенностей и внутренних ресурсов;
- принцип объективации поведения: обеспечение открытой обратной связи, способствующей осознанию и анализу собственных действий;
- принцип партнерского общения: равноправное взаимодействие всех участников, основанное на согласовании интересов и соблюдении установленных правил;
- принцип постоянного состава группы: запрет на присоединение новых участников в ходе программы и важность регулярного посещения занятий для сохранения групповой динамики и достижения результата;
- принцип конфиденциальности: обязательство не разглашать личную информацию, полученную в ходе совместной работы.

Правила группы (дополняются или корректируются участниками на первом занятии):

- соблюдать конфиденциальность;
- говорить открыто и искренне (высказывать свои соображения, мнения, чувства как позитивного, так и негативного характера);
- уважать чужое мнение и чувства;
- говорить по очереди (не перебивать);
- отключать телефон перед занятием и т.д.

Методы работы: интерактивные игры и разминки, беседа, групповая дискуссия, мозговой штурм, упражнения с элементами тренинга, психодраматическая и ролевая игра, рефлексия и др.

Занятия проводятся два раза в неделю, продолжительность занятия 45 мин.

Примерная схема занятия:

1. Приветствие. Цель: обозначить начало занятия, создать безопасную атмосферу.
2. Разминка. Предполагает игры продолжительностью 3-5 мин. Цели: объединение, сплочение группы; развитие межличностных связей; включение в совместную деятельность.

3. Работа по заданной теме. Продолжительность 30-35 минут. Включает в себя разнообразные формы активности (игры, мозговой штурм, прослушивание либо просмотр притч, беседы, дискуссии и т.д.) Цель – соответствует теме занятия.

6. Завершение работы. Рефлексия участников. Продолжительность 2-5 минут.

7. Прощание.

3. Психологическое просвещение. В рамках данного направления работы предполагается проведение следующих мероприятий:

3.1. Классный час для родителей «Психологическая устойчивость подростка» (перед началом реализации программы). Задачи: выявить причины возникновения у подростков проблем по преодолению стрессовых ситуаций, поиск путей решения; сформировать у родителей установку на сотрудничество и поддержку; ознакомить с основными стратегиями, техниками и приемами по укреплению психологической устойчивости подростка в рамках семьи.

3.2. Лекция с элементами тренинга для педагогов «Конструктивные стратегии взаимодействия с подростками». Задачи: повышение уровня компетентности в вопросах возрастных особенностей подростков; совершенствование коммуникативных навыков педагогов; знакомство с основными стратегиями построения конструктивного взаимодействия с подростками.

4. Психопрофилактическая деятельность заключается в своевременном выявлении детей группы риска, в том числе посредством наблюдения, проведением обследования (диагностика), выстраивания эффективного взаимодействия с педагогами и администрацией учреждения.

5. Консультативная деятельность предполагает индивидуальное консультирование подростков, родителей, педагогов (по запросу).

Условия работы по программе: занятия проходят в учебном классе (кабинете); занятия проводятся во внеучебное время; программу реализует штатный психолог организации, либо специалист, имеющий высшее психологическое образование.

Для реализации программы необходимо просторное помещение, так как содержание занятий предполагает круговое расположение участников и включает некоторые упражнения, требующие пространство для свободного передвижения. Обязательным условием является наличие стульев для каждого участника, доски (флипчарта) для демонстрации названия, темы, задач каждого занятия, а также информации, полученной в ходе работы с группой, стенда (ватмана), где прописаны правила группы.

Общее количество занятий по программе – 12 (2 занятия – диагностика, 10 занятий по формированию конструктивных стратегий копинг-поведения). Срок реализации программы – 2 месяца. Общая продолжительность программы – 9 часов.

Ожидаемые результаты психологического сопровождения:

1. Повышение психологической культуры участников;
2. Формирование субъектной позиции участников и развитие их способности производить значимые изменения в своей жизни.
3. Увеличение доли подростков, использующих конструктивные стратегии копинг-поведения в трудных жизненных ситуациях.

Содержание занятий:

Занятие 1. «Кто я?».

Цель: формирование позитивной Я-концепции.

Задачи:

1. Осознание участниками собственного мироощущения.
2. Формирование адекватного отношения к себе.
3. Развитие навыков самоанализа.

Содержание занятия:

1. Введение, 5 мин.

Цель: Установление контакта с обучающимися, создание положительной мотивации к деятельности.

Ведущий приветствует участников, ознакомит с целями программы, предлагает несколько правил группы (при проведении занятий), при необходимости участники дополняют список. Ведущий записывает утвержденные правила.

2. Разминка «Имена и качества», 5 мин.

Цель: создание доброжелательной атмосферы, работа по осознанию себя как личности.

Процедура:

1. Участники сидят в общем кругу. Первый участник представляется и называет любое качество, которое начинается с той же буквы, что и его имя. Например: «Я Виктор – веселый».

2. Второй участник повторяет то, что сказал первый, и добавляет информацию о себе: «Это Виктор – веселый, а я Александр – активный».

3. Каждый последующий участник повторяет все, что сказали до него, и добавляет информацию о себе.

3. Игра «Кто Я?», 15 мин.

Цель: помочь ребенку лучше узнать самого себя, осознать свою индивидуальность, самооценку и ценность личности другого человека, увидеть взаимозависимость себя и общества, осознание и анализ сильных сторон своей личности.

Каждый участник пишет 10 определений, дающих ответ на вопрос: «Кто я?» и зачитывает их вслух. Группа задает участнику уточняющие вопросы, чтобы помочь ему разобраться в себе. Проводится обсуждение результатов этой игры. Ведущий делает обобщение.

Заметки для ведущего

Игра носит проективный характер. Ответы участников могут быть поверхностными, но могут затрагивать и глубинные личностные проблемы. Следует очень внимательно следить за реакцией участников и немедленно реагировать на нее. Кроме того, важно следить за тем, чтобы, задавая вопросы друг другу, участники делали это корректно, стараясь помочь человеку разобраться в себе, а не «вывести на чистую воду» или оскорбить. В некоторых случаях возможны бурные реакции со стороны участников: слезы, раздражение. Этим людям особенно необходима поддержка ведущего и всей группы. В ходе игры участники должны научиться лучше разбираться в себе, понимать себя и окружающих.

4. Упражнение: «Без маски», 15 мин.

Цель: закрепить навыки самоанализа и самовыражения.

Инструкция: «Перед Вами в центре круга стопка карточек. Вы будете по очереди брать по одной карточке и сразу, без всякой предварительной подготовки, продолжать фразу, начало которой написано в этой карточке. Ваше высказывание должно быть предельно искренним и откровенным! Члены группы будут внимательно слушать Вас, и если они почувствуют, что Вы неискренни и неоткровенны, Вам придется еще раз взять карточку, но уже с другим текстом, и попробовать ответить».

Комментарий: Участники садятся в большой круг. Каждый из них (по мере психологической готовности) берет карточку. Если возникает большая пауза, следует помочь участникам, пригласить их в центр круга, где находятся карточки.

Ведущему необходимо заранее подготовить карточки с текстом. Причем карточек должно быть больше, чем участников на случай, если кто-то из них не сможет с первого раза выполнить задание.

Примерное содержание карточек:

«Особенно мне нравится, когда люди окружающие меня...»

- «Мне очень трудно забыть, но я...»
- «Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это...»
- «Мне бывает стыдно, когда я...»
- «Особенно меня раздражает то, что я...»
- «Мне особенно приятно, когда меня...»
- «Знаю, что это очень трудно, но я...»
- «Иногда люди не понимают меня, потому что я...»
- «Верю, что я еще...»

5. Рефлексия «Автопортрет», 5 мин.

Цель: более глубокое понимание себя и возможность увидеть свои позитивные качества со стороны.

Участники работают в паре. Задача – описать себя так, чтобы незнакомец смог его узнать. Описывать себя можно по разным признакам как внешним, так и внутренним.

Занятие 2. «Какой я?».

Цель: формирование навыков уверенного поведения, повышение самооценки, развитие навыков самоподдержки и самовоспитания.

Задачи:

1. Определение и анализ сильных и слабых сторон собственной личности.
2. Формирование уверенности в себе, ощущения ценности, значимости собственной личности.
3. Осознание ресурсов своей личности, возможностей для саморазвития.

Содержание занятия:

1. Ритуал приветствия. Цель: приветствие участников, озвучивание темы, цели и задач занятия.

2. Разминка «Да, я такой, а еще...», 5 мин.

Цель: отработка приемов уверенного поведения и содействие чувству уверенности в себе.

Каждый сидящему справа говорит комплимент: «...имя, ты такой (такая)...», а сидящий справа должен ответить: «Спасибо, да, я..., а еще я...» и называет свое положительное качество.

3. Введение в тему, 3 мин.

Цель: знакомство с понятием «самооценка».

Инструкция участникам: «Сейчас вы переживаете один из самых важных периодов своей жизни. Происходит формирование представления о себе, отношения к себе – самооценки. Вам знакомо понятие «самооценка»? (Ответы)

Как правило, самооценка – это продукт наших мыслей. Человеку свойственно сомневаться в правильности своих действий и поступков. Это нормальное явление. Однако если человек слишком критичен к себе или, наоборот, некритичен к своим действиям, он может оказаться в неприятной для него ситуации. Поэтому нужно учиться управлять своей самооценкой, уметь уважать себя, контролировать, хвалить и критиковать, не бояться смотреть на себя правдиво, уметь эффективно действовать. Для этого нужно знать себя. Это даст возможность управлять собой, своим здоровьем, чувствами, поведением».

4. Упражнение «Мои качества», 15 мин.

Цель: осознание своих внутренних качеств.

Инструкция: «Возьмите лист бумаги и разделите его на 4 квадрата. В углу каждого квадрата поставьте цифры 1,2,3,4.

Теперь в квадрате 1 напишите пять ваших качеств, которые вам нравятся, и которые вы считаете положительными.

Теперь заполните квадрат 3: напишите пять качеств, которые вам в себе не нравятся, которые вы считаете негативными.

Теперь посмотрите на квадрат 3 и переформулируйте эти качества так, чтобы они стали положительными, так, как если бы вас оценивал ваш лучший друг. Запишите в квадрат 2.

Теперь посмотрите на квадрат 1. Переформулируйте эти качества так, словно бы вас оценивал ваш недруг. Запишите в квадрат 4.

Теперь закройте ладонью (сверните лист) квадраты 3 и 4 и посмотрите на квадраты 1 и 2 – какой замечательный человек перед вами. Теперь закройте квадраты 1 и 2 – жуткая картина. С таким человеком никто не захочет общаться!

А теперь посмотрите в целом на свой лист. Ведь на самом деле вы описали одни и те же качества. Это все вы. Только с двух точек зрения: с точки зрения друга и с точки зрения врага. Нарисуйте на пересечении квадратов круг и напишите в нем букву «Я».

Вопросы для обсуждения: - Какое впечатление произвело на вас это упражнение?
- Какие качества было записывать и переформулировать легче, какие труднее?

Вывод: Получается, что это мы сами выбираем, как к себе относиться! Мы можем быть себе и врагом, и другом. Мало того, это самоотношение всегда безошибочно

чувствуют другие люди и, к сожалению, часто начинают относиться к нам именно так, даже если у них нет для этого объективных оснований. На самом деле нет плохих и хороших качеств. Есть ситуации, в которых это качество мешает, а есть ситуации, в которых это качество помогает. Если так относиться к своим особенностям, мы сами можем управлять их проявлениями, а не подчиняться им.

5. Упражнение «Зато я...», 4 мин.

Цель: осознание ресурсов своей личности, возможностей для саморазвития.

Инструкция: Разбейтесь на пары, прочитайте каждое качество, записанное в квадрате 3, продолжите предложение, начиная со слов: «зато я...».

6. Групповая дискуссия «Как мы поддерживаем и улучшаем свою самооценку», 13 мин.

Цель: развитие адекватной самооценки, знакомство с методами самоподдержки и самовоспитания.

Мнения выписываются на доске. Затем делается акцент на том, что существуют конструктивные и деструктивные способы поддержания самооценки. Участники вместе с ведущим обсуждают, как избежать деструктивного поведения в данной ситуации, каким конструктивным поведением можно его заменить.

Информация для ведущего:

Способы поддержания позитивной самооценки улучшают внешность (прическа, макияж, следим за фигурой); занимаемся самообразованием, развитием своих талантов, способностей; достигаем успеха в каком-то деле; помогаем другим людям; не ставим глобальных целей; имеем хобби как способ выделиться из толпы; усилием воли стараемся себя перебороть, сделать что-то на грани возможного.

- Деструктивные способы: обесцениваем других людей; «нарываемся» на комплимент; украшаем свой уголок плакатами, надписями типа: «я – лучше всех!», «я – король мира!» и т.д.; иногда рисуемся (делаем то, что не свойственно, но это выглядит «круто» и ярко (уйти с уроков, покурить «за компанию», принять алкоголь и т.п.).

Методы самовоспитания:

– Самоприказ – короткое отрывистое распоряжение самому себе, применяется, когда человек ясно видит свои недостатки, но никак не может заставить себя выполнять действия по их преодолению. Например: «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» – это помогает сдерживать свои эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования общественного поведения.

– Самовнушение – (я уверен в себе!) помогает владеть собой даже в самых трудных ситуациях.

– Самоободрение – при неудаче полезно вспомнить о своих успехах, с юмором отнестись к своим внешним недостаткам. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец! Умница! Здорово получилось!». Находите возможность хвалить себя в течение дня не менее 3–5 раз.

– Самостимуляция – в случае небольших успехов целесообразно хвалить себя; в случае неудачи полезно выговаривать себе: «Плохо!»

– Самопрограммирование – формулировка текста программ в аспекте индивидуальных проблемных ситуаций и переживаний.

7. Рефлексия «Именно сегодня...», 3 мин.

Цель: анализ опыта, полученного на занятии, тренировка метода «самопрограммирование»

Инструкция участникам:

Сформулируйте текст программы на сегодня, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня», например: «Именно сегодня у меня все получится»; «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»; «Именно сегодня я буду находчивой и уверенной» и т.д.

Занятие 3 «Кто ты?».

Цель: формирование умения сопереживать окружающим и понимать их, понимать мотивы и перспективы их поведения.

Задачи:

1. Осознание участниками ценности каждой личности.
2. Развитие умения распознавать эмоции другого человека.
3. Расширение способов взаимопонимания.

Содержание занятия:

1. Ритуал приветствия. Цель: приветствие участников, озвучивание темы, цели и задач занятия.

2. Разминка «Поменяйтесь местами», 3 минут.

Цель: сплочение группы, улучшение взаимопонимания участников, введение в тему.

Участники сидят на стульях в кругу. Водящий выходит на середину круга и говорит фразу: «Поменяйтесь местами те, кто... (умеет жарить яичницу)». В конце называется какой-либо признак или умение. Задача тех, кто обладает данным умением

или признаком поменяться местами. Задача ведущего - успеть сесть на любое освободившееся место. Тот, кто не успел сесть, становится новым водящим.

3. Беседа об эмпатии, 2 мин.

Цель: знакомство с понятием эмпатии,

У каждого из вас есть что-то, чем вы похожи и чем отличаетесь друг от друга. Мешает ли вам дружить, играть, учиться то, что у вашего соседа другой цвет глаз или волос? Люди различаются не только внешне, но и внутренне: у нас разные характеры, темпераменты, эмоции...

Как вы считаете, важно ли нам понимать состояние других людей, уметь поставить себя на их место, проникнуть в их переживания? (Ответы). Да, это позволяет человеку грамотно общаться с людьми, получать удовольствие от общения.

На этом занятии вы познакомитесь с понятием «эмпатия». Эмпатия – это умение распознавать эмоции и чувства другого человека, понимать его внутреннее состояние. Как вы думаете, какими качествами и умениями обладает человек способный к эмпатии (умение сочувствовать, сопереживать, дружелюбие). Эти качества можно и нужно в себе развивать. Сегодня мы будем этому учиться.

4. Упражнение «Пойми меня», 5 минут.

Цель: тренировка в понимании состоянии других людей, считывания невербальных знаков

Участники садятся по кругу. Предлагается описать настроение своего соседа в данный момент. Например, «Мне кажется, что ты сейчас спокоен и заинтересован происходящим» или «Мне кажется, что ты утомлен» и т. д. Другой участник подтверждает достоверность описания. После того как круг замкнется, тренер может задать группе общий вопрос: «Каким образом вы определили состояние своего соседа?» или более конкретный: «На какие признаки вы ориентировались, определяя состояние своего соседа?».

5. Ролевые игры «Персонажи», 10 мин

Цель: развитие способности «принять роль» другого человека

1. Подумайте и ответьте на вопрос: «Какова была бы ваша жизнь, если бы вы были:

- а) колдуном, который бы знал все ответы на все вопросы;
- б) мышью, пойманной в мышеловку и не знающей, как оттуда выбраться;
- в) человеком, попавшим на необитаемый остров;
- г) знаменитым певцом;

д) кем-либо еще, кем вы хотели бы побыть один день.

Выберите какой-нибудь из этих персонажей и постарайтесь «принять его роль», стать на некоторое время этим существом.

Расскажите, что вы чувствовали, когда играли эти роли.

2. Пожалуйста, представьте себя:

- а) маленьким, как гном;
- б) высоким, как девятиэтажный дом;
- в) новорожденным ребенком;
- г) слепым и/или глухим;
- д) старым.

Ответьте на вопросы:

– Как бы вы выглядели? Что бы говорили?

Изобразите этих персонажей. Расскажите, что вы чувствовали, когда играли эти роли.

6. Ролевая игра «На приеме у психолога», 20 мин.

Цель: развитие навыков активного слушания.

Для того, чтобы лучше понять другого человека, нужно уметь его слушать. Что такое умение слушать? (Знакомство с техникой активного слушания*).

Сейчас у вас будет возможность попробовать себя в роли настоящего психолога. Приглашаю пару добровольцев. Один из вас психолог. Второй клиент. Остальные внимательно наблюдают.

Инструкция. Вы психолог, к вам на прием придет клиент. Ваша задача успокоить его, внимательно выслушать, применяя технику активного слушания, и постараться помочь.

Можно проиграть несколько раз, меняя пары. Клиенты: Буратино, Карабас Барабас, Ослик ИА, Кролик, Пятачок и др.

После инсценировок ведущий организует дискуссию, предлагая участникам следующие вопросы:

- Что вы думаете об актерах? Что они чувствуют?
- Каковы причины, вызывающие эти переживания?
- Что вы чувствовали, будучи актером?

7. Рефлексия, 5 мин.

Цель: осознание полученного на занятии опыта.

Участникам предлагается взяться за руки и каждый по кругу должен рассказать, что дало ему данное занятие, что нового узнал, с каким настроением завершает занятие.

*Приложение к занятию 3 «Техника активного слушания»:

Кроме умения доносить информацию до собеседника, необходимо уметь слушать и слышать его. (раздать участникам группы карточки с напечатанными правилами хорошего слушания).

Правила хорошего слушания:

1. Полностью сконцентрируй свое внимание на собеседнике.
2. Обращай внимание не только на слова, но и на позу, мимику, жестикуляцию.
3. Проверь, правильно ли ты понял слова собеседника.
4. Спокойно реагируй на все, что говорит собеседник. Никаких личных оценок и замечаний к сказанному.
5. Не устраивай расспросы. Строить предложения в утвердительной форме.
6. Делай паузу. Давай собеседнику время подумать.
7. Не бойся делать ошибочные предположения насчет испытываемых собеседником чувств. Если что не так, собеседник поправит тебя.
8. Зрительный контакт: глаза собеседников находятся на одном уровне.
9. Если ты понимаешь, что собеседник не настроен на разговоры и откровенность, то оставь его в покое.

Занятие 4. «Пойми меня».

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Задачи:

1. Осознание потребности и способности к общению.
2. Формирование навыков невербального общения.
3. Развитие навыков конструктивного общения.

Содержание занятия:

1. Ритуал приветствия. Цель: приветствие участников, озвучивание темы, цели и задач занятия.

2. Разминка «Постройтесь по ...!», 5 мин.

Цель: преодоление барьеров в общении между участниками, их раскрепощение, введение в тему.

Участникам предлагается построиться по росту, по цвету глаз (от светлых к темным), в алфавитном порядке по первой букве имени и т.д.

Анализ:

– Легко ли было выполнить упражнение? (пришлось договариваться, активно общаться).

– Зачем человеку общение? (обмен информацией, поддержка друг друга, выстраивание отношений, усваивание норм поведения, морали, достижение целей и т.д.)

– Какие существуют средства общения? (вербальные, невербальные). В чем их разница?

3. Упражнение «Автобус», 5 мин.

Цель: формирование навыков невербального общения.

Упражнение проводится в парах.

Инструкция: вы едете в автобусе, вдруг видите во встречном автобусе человека, которого вы давно не видели. Вы хотите договориться о встрече с ним в каком-то определенном месте и в определенное время. В вашем распоряжении – одна минута, пока автобусы стоят у светофора.

После невербального проигрывания, участники тренинга делятся информацией о том, как они поняли друг друга.

4. Упражнение «Передача информации», 10 мин.

Цель: Демонстрация того, как информация может искажаться в процессе коммуникации.

Нескольким участникам предлагается покинуть комнату. Ведущий заводит одного из участников, проговаривает какой-либо текст, Затем приглашается следующий участник, первый участник пересказывает ему текст и т.д. до тех пор, пока все участники не окажутся в комнате. Просьба ко всем внимательно слушать каждого участника.

Обсуждение.:

– За счет чего произошло искажение информации?

– Бывает ли так в жизни?

– Что надо делать, чтобы искажения были минимальными?

5. Психодраматическое упражнение «Понимание», 20 мин.

Цель: знакомство и овладение технологией «Я – сообщений».

Ведущий просит разбиться на несколько малых групп, каждой из них предлагается вспомнить конфликтную ситуацию, когда их кто-либо не понимал и разыграть ее.

После следует обсуждение причин непонимания и правила построения Я-высказываний.

Информация для ведущего:

Чаще всего при общении люди используют «Ты-сообщения». Часто в ответ на «Ты-сообщения» люди обижаются, срываются, начинают защищаться, т.к. такие сообщения содержат выпад, обвинение, неэффективную критику. С помощью Я-высказываний вы выражаете свои чувства, называя их. Использование Я-высказываний способствует открытому искреннему общению. Я-сообщения имеют ряд преимуществ по сравнению с Ты-сообщениями:

- 1) они позволяют выразить как позитивные, так и негативные чувства в приемлемой форме (Я чувствую..., когда ты...);
- 2) они дают возможность собеседнику узнать нас ближе, снять «маску»;
- 3) если мы открыты и искренни в выражении своих чувств, то и собеседник становится искреннее в выражении своих чувств.

Одна из распространенных ошибок состоит в том, что, начав с Я-сообщения, люди заканчивают фразу «Ты-сообщением». Например: «Меня раздражает это твое хныканье!». Избежать такой ошибки можно, если использовать безличные местоимения, неопределенные слова. Например: «Меня раздражает, когда дети хнычут».

Заполняется схема «Я-высказывания» (рисунок 1).

ЧУВСТВО		ДЕЙСТВИЕ		ПРОСЬБА	
Я...	Чувствую обиду	... когда ты...	Не выполняешь обещания	... и я хочу...	Чтобы ты держал свое слово
	злюсь		опаздываешь		Чтобы ты приходил вовремя
	волнуюсь		Не звонишь		Чтобы ты мне звонил вечером

Рисунок 1.1 – Схема «Я-высказывания»

Ведущий раздает группам разрезанные карточки с «Ты-высказываниями» и «Я-высказываниями», предлагает соединить их.

– Ты никогда меня не слушаешь! / Когда я вижу, что ты не слушаешь меня, мне неприятно, я же говорю важные вещи. Пожалуйста, будь внимательнее к тому, что я говорю.

– Что ты все время разговариваешь параллельно со мной? / Мне сложно говорить, когда кто-то еще разговаривает одновременно со мной. Если у тебя есть вопрос – задай его.

– Вечно ты хамишь! / Когда ты некорректно разговариваешь со мной, я раздражаюсь и не хочу больше с тобой общаться. Думаю, ты можешь быть более уважительным по отношению ко мне. В свою очередь постараюсь быть более терпимой

– Ты всегда ужасно себя ведешь! / В данной ситуации ты вел себя некрасиво. Меня обижает такое поведение. Ты умеешь быть другим, поэтому, пожалуйста, в следующий раз будь более сдержан

– Ты всегда без спросу берешь журнал со стола! / Когда с моего стола без спросу берут вещи, мне неприятно. Возможно, я хочу с ним поработать в ближайшее время. Поэтому – я не против, чтобы ты брал журнал, только спроси меня, можно ли это сделать.

– Тебе все равно, что я думаю! / Когда я пытаюсь высказать свое мнение, меня почему-то никто не слушает. Мог бы ты внимательнее отнестись к тому, что я говорю, соответственно, и думаю?

– Ты постоянно кричишь на меня / Когда на меня повышают голос, я чувствую себя не уютно и не комфортно. Мог бы ты спокойно и тихо разговаривать?

– Почему я одна все делаю по дому? / Мне не нравится, что в доме кроме меня никто не прибирается, я устаю. Мог бы ты помочь мне, например, сходить вынести мусор?

После обсуждения группы повторяют свои сцены, используя Я-высказывания. Участники делятся впечатлениями и переживаниями.

6. Рефлексия. Упражнение «Пока горит спичка», 5 мин.

Цель: анализ опыта, полученного на занятии.

Процедура:

Участники вместе с тренером стоят в общем кругу. Тренер зажигает спичку и, пока горит спичка, участник должен вспомнить и сформулировать одну из ключевых идей тренинга.

После того как это будет сделано, тренер зажигает новую спичку для следующего участника, которому, в свою очередь, нужно, пока горит спичка, сформулировать одну из идей тренинга, и т. д.

5) Занятие 5 «Вместе – мы сила».

Цель: формирование умения принимать и оказывать психологическую и социальную поддержку окружающим (развитие стратегии «Поиск социальной поддержки»).

Задачи:

Осмысление своего персонального «Я» как части общего «Мы».

Осознание своей ценности для окружающих.

Развитие навыков поиска, восприятия и оказания социальной поддержки.

Содержание занятия:

1. Ритуал приветствия. Цель: приветствие участников, озвучивание темы, цели и задач занятия.

2. Упражнение «Доброе животное», 3 мин.

Цель: развитие чувства единства.

– Возьмемся за руки и представим, что мы одно животное. Давайте прислушаемся к его дыханию. Все вместе сделаем вдох – выдох (медленно), вдох – выдох, вдох – выдох. А теперь послушаем, как бьется его сердце. Тук – делаем шаг вперед, тук – делаем шаг назад. И еще раз: тук – шаг вперед, тук – шаг назад.

Рефлексия

– Ребята, получилось у нас быть одним добрым животным?

– Что мы для этого делали? (старались прислушаться к товарищу, делать все одновременно, быть «одним целым»).

3. Упражнение «Ласковое имя», 5 мин.

Цель: поддержание доброжелательной атмосферы в группе.

Упражнение выполняется по кругу, начинает ведущий:

– Давайте скажем друг другу ласковые, добрые слова.

– Нужно повернуться к соседу, взять его за руку, назвать его ласково по – имени и сказать ему доброе слово.

Обсуждение:

– Какие чувства вы испытывали, когда вам говорили ласковые слова? (было очень приятно, радостно на душе)

– Поднялось ли у вас настроение?

– А как вы думаете, если мы будем называть друг друга ласковыми именами, чаще говорить добрые слова – станем ли мы дружнее, добрее друг к другу?

– Как вы считаете, должны ли люди поддерживать друг друга? Приведите примеры.

4. Беседа «Социальная поддержка», 10 мин.

Ведущий знакомит участников с понятиями: социальная поддержка, поддерживающее и подавляющее поведение, социально-поддерживающая и социально-подавляющая система.

Инструкция участникам: «Человек не может существовать один. Он всегда находится в системе взаимоотношений с другими людьми, поддержка которых очень важна для него. Особенно важна поддержка близких: семьи, друзей, «значимых людей».

Социальная поддержка – один из самых важных процессов в нашей жизни. Он помогает жить, решать проблемы, сохранять здоровье, достигать поставленные цели.

Однако, отношения членов семьи, группы, коллектива могут строиться на разных принципах, носить характер взаимной поддержки или взаимного подавления.

Взаимоподдерживающая система отношений объединяет членов семьи или группы в единое целое, дает им возможность эффективно развиваться.

Взаимоподавляющая система отношений возникает тогда, когда один член коллектива подавляет других, или коллектив подавляет кого-либо, расчленяет группу (или семью) на части, приводит ее к саморазрушению.

Поэтому во многом жизнь человека зависит от того, насколько эффективно он может создавать вокруг себя и использовать социально-поддерживающие системы.

Ведущий предлагает участникам перечень признаков социально-поддерживающей системы. Например: взаимное уважение; возможность открыто высказывать свое несогласие, критическое мнение по поводу поступков другого, не унижая его при этом; открытость членов группы; взаимопонимание; сопереживание, добрые дела). Ведущий записывает признаки на доске.

5. Упражнение «Мои добрые дела», 5 мин.

Цель: формирование установки на добрые дела, как способа социальной поддержки.

Инструкция:

Участники делятся на пары, по очереди отвечают друг другу на вопросы:

– Вспомните: какое конкретное доброе дело вы сделали вчера, кому сказали доброе слово?

– Что вы при этом чувствовали?

– Как вас отблагодарили?

– Какое доброе дело сделали вам?

– Что вы при этом чувствовали?

– Как отблагодарили вы?

Вопросы группе:

– Что для вас приятнее (значимее): когда добрые дела делают для вас или когда вы сами их совершаете?

- Трудно ли делать добрые дела?
- Почему важно делать добрые дела?

6. Мозговой штурм «Помоги мне», 20 мин.

Цель: знакомство с навыками поиска, восприятия и оказания социальной поддержки.

Участники разбиваются на подгруппы.

Инструкция участникам:

1. Подумайте и письменно ответьте на вопрос: «От чего зависит умение искать поддержку?»

Для того чтобы развить умение искать социальную поддержку, я попрошу каждого из вас принять участие в игре под названием «Помоги мне!». Ваша задача – обратиться за помощью к кому-либо из группы.

2. Подумайте и письменно ответьте на вопрос: «От чего зависит умение воспринимать поддержку?»

Для того чтобы развить способность воспринимать социальную поддержку, я предлагаю вам поучаствовать в игре «Мне обязательно помогут, если я...». Ваша задача – принять помощь от кого-либо из группы.

3. Подумайте и письменно ответьте на вопрос: «От чего зависит умение оказывать поддержку?»

Чтобы развить умение оказывать поддержку, я предлагаю вам принять участие в игре «Я хочу и могу тебе помочь». Ваша задача – предложить помощь кому-либо из группы».

7. Рефлексия. Упражнение «Какие мы?», 2 мин.

Цель: осознание участниками идеи, что каждый из них – частичка целого, что все отдельные «Я» составляют общее «Мы».

Участники становятся в круг, берут друг друга за руки.

- Ребята, сегодня мы с вами хорошо поработали. Какие мы?

Хором произносят «Мы все...», а отдельные участники по очереди произносят положительные качества. Все повторяют. Например: «Мы все... умные, красивые, добрые...»

В конце упражнения все вместе произносят фразу «Мы вместе» сначала шепотом, затем громче, очень громко.

Занятие 6. «Я решаю сам».

Цель: развитие навыков оценки социальной ситуации и принятия ответственности за собственное поведение в ней (развитие стратегии «Разрешения проблем»), а также навыков осознанного избегания ситуаций.

Задачи:

Развитие когнитивной оценки проблемной или стрессовой ситуации.

Развитие способности к избирательному избеганию

Актуализация активной позиции в разрешении проблем.

Содержание занятия:

1. Ритуал приветствия. Цель: приветствие участников, озвучивание темы, цели и задач занятия.

2. Разминка. Игра «Путаница», 5 мин.

Цель: активизация группы, создание групповой сплоченности.

Участники становятся в тесный круг, протягивают руки к середине. По команде ведущего закрывают глаза и делают шаги вперед до тех пор, пока не почувствуют чужую ладонь, за которую необходимо будет взяться. Ведущий следит за тем, чтобы руки соединялись не с соседними участниками.

Участники открывают глаза и пытаются распутаться, не разжимая при этом рук. Во время распутывания часто возникает мнение о невозможности решения поставленной задачи. В этом случае ведущий должен спокойно сказать, что эта задача всегда решаемая.

3. Ролевые игры «Копинг-стратегии», 20 минут.

Цель: определение основных стратегий поведения человека (разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание).

Участники разбиваются на подгруппы (3-4 участника). Им предлагается вспомнить основные проблемы, которые возникали у них в течение последних шести месяцев. Выбирается и описывается одна из проблем и поведение участника в ней. Затем разыгрываются сценки, демонстрирующие способы совладания со стрессом в подобных ситуациях. На примере только что разыгранных ситуаций организует обсуждение основных стратегий, используемых человеком для совладания со стрессом (разрешения проблем, поиск социальной поддержки, избегание). Обсуждаются «более эффективные и менее эффективные стратегии».

Материал для ведущего:

Копинг-стратегии в психологии – это методы и техники, которые люди используют, чтобы справиться с трудностями в жизни, со стрессом, проблемами и трудными эмоциями.

Копинг-стратегии могут быть конструктивными и неконструктивными.

К конструктивным копинг-стратегиям необходимо отнести те, которые направлены на непосредственное разрешение возникшей ситуации. К ним относят следующие: разрешение проблем, планирование, поиск социальной поддержки, положительное истолкование и т.д.

Неконструктивные копинг-стратегии, напротив, основаны на избегании возникшей проблемы.

4. Мозговой штурм «Стратегия «избегания», 3 мин.

Цель: понимание участниками, в каких случаях использование стратегии избегания полезно.

Применение стратегии «избегание» может быть полезным, а может быть и неадекватным, даже разрушительным. Наша задача – научиться понимать, в каких случаях использование этой стратегии полезно».

Ведущий просит участников привести примеры ситуаций, которых действительно следует избегать, записать их на доске.

Обсуждение.

5. Знакомство с моделью принятия решений «Остановись и подумай», 15 мин.

Цель: отработка навыков оценки ситуации.

Оборудование: можно изготовить плакат с шагами модели «Остановись и подумай» (рисунок 2).

№	ШАГИ	ВОПРОСЫ-ДЕЙСТВИЯ
1	ОСТАНОВИСЬ Определение проблемы.	- Чего это касается? - В чем заключается проблема? - Попробуйте встать на позитивную точку зрения и определить позитивные стороны.
2	ПОДУМАЙ Определение основной цели.	- Чего я хочу? («Мозговой штурм», касающийся желаемых и возможных решений).
3	ПОДУМАЙ О ПОСЛЕДСТВИЯХ Определение доводов «за» и «против».	- Что может произойти? (Рассмотрите обе стороны последствий – позитивную и негативную).
4	РЕШАЙ Принятие решения.	Каково мое решение? (Взвесьте все последствия, сделайте наилучший для Вас выбор).
5	ОЦЕНИ ИСХОД	- Было ли решение эффективным? Если нет, то попробуйте проработать другой вариант принятия решения.

Рисунок 1.2 – Модель принятия решения «Остановись и подумай»

Работа в мини-подгруппах: «Приведите примеры решений, которые сильно повлияли на Вашу жизнь (например, решения, касающиеся здоровья, взаимоотношений с людьми, употребления никотина и т.п.). Запишите эти решения на листе бумаги.

Приведите примеры повседневных решений. Определите разницу между повседневными решениями и жизненно важными.

– Как ведет себя человек, принимая повседневные и жизненно важные решения?

– Есть ли разница в его поведении?

Ведущий просит участников описать потенциально трудные для принятия решения ситуации на листе бумаге и, используя модель «Остановись и подумай», принять решения для этих ситуаций.

6. Рефлексия «Ключевое слово», 2 мин.

Цель: анализ опыта, полученного на занятии.

Участникам предлагается на листочках произнести одно слово (или словосочетание), с которым у них ассоциируется содержание занятия.

Занятие 7. «Мои ресурсы»

Цель: формирование навыков преодоления тревожности, активация внутренних ресурсов, развитие навыков саморегуляции.

Задачи:

1. Осознание собственных ресурсов при возникновении стрессовых ситуаций

2. Знакомство с приемами саморегуляции.

3. Развитие уверенности в собственных силах для преодоления трудностей.

Содержание занятия:

1. Ритуал приветствия. Цель: приветствие участников, озвучивание темы, цели и задач занятия.

2. Разминка «Сегодня я такой», 3 мин.

Цель: Эмоциональная зарядка, развитие умения понимать свое эмоциональное состояние и выражать его вербально и невербально.

Инструкция: Участники встают в круг. Каждый по очереди говорит: «Здравствуйте, Я ... (имя) Сегодня я такой (такая)... (мимикой или жестом показывают свое эмоциональное состояние)». Группа отвечает: «Здравствуй. Сегодня ... такой (такая), отображают действия участника.

3. Обсуждение понятия «Ресурсы», 5 мин.

Цель: выявить определение личностного ресурса, конкретизировать понятие.

Проводится методом мета-плана. Участникам предлагается ответить на вопрос, что такое ресурсы личности. Ответы записываются на доске. Формируется определение. Участники отвечают на вопрос, что такое внутренние и внешние ресурсы личности. Составляется схема (рисунок 3):



Рисунок 1.3 – Пример заполнения мета-плана

Информация для ведущего:

Ресурсы личности – это внутренние и внешние источники, которые позволяют человеку функционировать, адаптироваться к изменениям, достигать целей и справляться с трудностями

Внешние и внутренние ресурсы тесно связаны между собой и при утрате внешних ресурсов постепенно происходит утрата ресурсов внутренних.

Внешние ресурсы – это материальные ценности, социальные статусы, связи, которые обеспечивают поддержку социума, помогают человеку снаружи. (Семья, друзья, материальный доход, эмоциональная поддержка, государственная поддержка...)

Внутренние ресурсы – это психический личностный потенциал, характер и навыки, которые помогают человеку изнутри. Это все то, что заложено в человеке природой и накопилось за годы жизни. (Уверенность в себе, знания, творческое мышление, способности).

4. Упражнение «Мои ресурсы», 10 минут.

Цель: формирование мотивации, направленной на исследование своих ресурсных возможностей, раскрытие участниками у себя личных ресурсов.

У каждого участника на столе лежит 7 пустых карточек, на которых они должны написать свои ресурсы. И далее отправляются в «путешествие к мудрецу».

Представьте, что раздается телефонный звонок и на другом конце провода вам предлагают отправиться к мудрецу, который знает обо всем на свете. У него вы можете спросить все что угодно. Вы соглашаетесь. Покупаете билет на самолет, но он стоит одно ваше качество (участники отдают по одной карточке своего ресурса). И вот билет на самолет в ваших руках, вы в аэропорту, производится посадка, долгий перелет и вы на месте. Вы выходите из аэропорта и ловите такси, но за такси вы также должны отдать еще одно свое качество (отдают еще одну карточку). Такси вас привозит на место назначения, где вас ждет проводник, услуги проводника тоже стоят ваше качество

(отдают карточку). Вы с проводником начинаете свой путь, идете день, идете два, ваши запасы еды и воды истощились, тогда ваш гид ведет вас в магазин, где еда и вода стоит еще 2 ваши карточки, отдаете их. Еще два дня и две ночи ведет вас проводник сквозь непроходимые леса и вот вы на месте, перед вами хижина мудреца, вы заходите в нее, но за мудрость его вам нужно заплатить, отдайте еще одну карточку. За эту плату мудрец вам раскрывает очень важную для вас тайну, и вы отправляетесь домой с самым главным и важным для вас качеством (ресурсом).

Обсуждение результатов, морали сказки. Сложно ли было отказываться от своих ресурсов. По желанию участники озвучивают свои ресурсы.

5. Упражнение «Я доверяю миру», 18 мин.

Цель: развитие навыков работы с кризисными ситуациями, в том числе умение использовать внутренние и внешние ресурсы.

Участники делятся на пары, вытягивают одну из стопки карточек и зачитывает проблему. Они должны предложить два варианта решения – как человек сам может с ней справиться и как можно эту проблему разрешить, опираясь на внешний ресурс (друзья, родители, любимые люди, специализированные организации, телефоны помощи и т.д.)

Примеры карточек:

1. Потерял ключи от квартиры.
2. Телефон разрядился в момент, когда ты находился в незнакомой части города.
3. Опаздываешь на экзамен из-за аварии на дороге.
4. Сломался замок, когда ты пытался зайти в квартиру и дверь не открывается.
5. На улице сильно закружилась голова.
6. У подъезда рыдающий потерявшийся ребенок и кроме тебя некому оказать ему помощь.
7. Договорились встретиться с другом перед кинотеатром, но он опаздывает и не отвечает на звонки.
8. Принес домой котенка, но родители не разрешают его оставить.
9. Ночью прорвало кран на кухне, а в квартире на этот момент ты находишься в одиночестве.
10. К завтрашнему утру нужно распечатать реферат, а принтер сломался. На часах 20.00.
11. Родители оставили тебя присматривать за младшим пятилетним братом в торговом центре, а ты отвлекся и обнаружил, что ребенка рядом с тобой нет.
12. Ты забыл сумку с ключами и паспортом в общественном транспорте.

13. Ты разбил чужой дорогой смартфон.

14. Ты пообещал нарисовать стенгазету к празднику, но сильно заболел.

6. Упражнение «Приемы саморегуляции организма», 5 мин.

Цель: обучение некоторым приемам саморегуляции организма.

Участникам предлагается вспомнить, как они справляются с усталостью, нервным напряжением, плохим настроением (смех, улыбка, юмор; размышления о хорошем и приятном; различные движения типа потягивания, расслабления мышц; наблюдение за пейзажем за окном (природой); мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее); вдыхание свежего воздуха; занятия спортом; высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так, добрые дела и т.д.)

Предлагается выполнить упражнения.

1. Упражнение «Вдох с задержкой дыхания».

Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный вдох:

- глубоко вдохните;
- задержите дыхание так долго, как сможете;
- сделайте несколько глубоких вдохов;
- снова задержите дыхание;
- выдох.

2. Метод «Нервно-мышечной релаксации»

Для достижения состояния расслабленности необходимо несколько раз напрячь до предела мышцы тела и потом расслабить. Есть варианты этого метода:

- а) напрягать все тело сразу (неслишком эффективно, но быстро);
- б) напрягать только кулаки (опять, же не слишком эффективно, но не привлекает внимания, поэтому его легко использовать в общественном месте);
- в) напрягать, расслаблять все мышцы тела по очереди, начиная с плеч, опускаясь до мышц ступней и заканчивая мышцами головы.

7. Упражнение «Несоответствие», 1 мин.

Цель: Анализ связи между эмоциями и их невербальными проявлениями.

Инструкция:

1. Опустите голову, безвольно понурьте плечи и, глядя в пол, грустным голосом произнесите: «Я успешный человек, у меня все получается...»

2. Затем поднимите руки вверх, глядя в небо с поднятым подбородком, расправьте спину и скажите уверенным голосом: «Я неудачник, у меня все идет наперекосяк, ничего не получается...»

Что вы почувствовали? Оказывается, мозг не понимает слов! А вот мимика и жесты посылают сигналы в подкорку мозга, и мы начинаем чувствовать то, что транслирует тело.

Теперь, когда вы почувствовали разницу, на протяжении двух недель принимайте «позу лидера» хотя бы на пару минут в день. На третью неделю вы увидите, как изменился мир вокруг!

8. Рефлексия «Я хвалю себя за то, что...», 3 мин.

Цель: анализ опыта, полученного на занятии, формирование позитивного самоощущения.

Необходимо продолжить фразу (по итогам занятия) «Я хвалю себя за то, что...»

Занятие 8. «Я выбираю».

Цель: развитие способности делать самостоятельный выбор, навыков отстаивания своих границ и защиты своего персонального пространства.

Задачи:

1. Формирование навыков заботы о себе и защиты своего «Я», границ личности.
2. Развитие навыков уверенного поведения, устойчивости к давлению среды.
3. Расширение поведенческого репертуара подростков в процессе конфронтации.

Содержание занятия:

1. Ритуал приветствия. Цель: приветствие участников, озвучивание темы, цели и задач занятия.

2. Разминка. Упражнение – активатор «Кулак», 3 мин.

Цель: эмоциональный разогрев, введение в тему.

Педагог просит одного участника зажать кулак. Задача остальных – любыми способами заставить участника разжать кулак. А участник должен сопротивляться и не поддаваться на наши уговоры. *(Возможные варианты: уговорами, силой, просьбой, поглаживанием).*

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали при выполнении упражнения?
- Трудно ли было сопротивляться давлению группы? Почему?
- Что заставило вас сдаться?

3. Беседа с элементами дискуссии, 7 мин.

Цель: предоставление возможности участникам увидеть проблему с разных сторон. Формирование представления о силе давления на личность.

Предлагается ответить на вопросы:

- Что такое давление на личность? Это попытка заставить другого человека что-либо сделать, как правило, не объясняя ему истинных причин, используя обвинения, угрозы, лесть, насмешки и другие методы. Часто в таких ситуациях используются и просьбы: «Ну что ты ломаешься?», «Видишь, все общество тебя уговаривает», «Мы же всегда все делали вместе!», «Ты же свой парень, не подводи меня!», «А тебе слабо?»...

- Что бы вы чувствовали в этих ситуациях? (на месте человека, на которого оказывается давление, на месте одного из членов группы?)

- Почувствовали бы вы ответственность, если бы человек пострадал в результате этого давления?

- Были ли в вашей жизни ситуации, когда на вас оказывалось давление?

- Как можно противостоять этому давлению?

Информация для ведущего:

Многие в таких ситуациях ощущают себя в тупике: «И отказать друзьям не могу, и делать то, на что они уговаривают, не могу и не хочу, нет никакого выхода».

Однако, умение сказать «нет» позволяет человеку почувствовать, что он имеет свои интересы, свой собственный взгляд, свое мнение, потребности и вкусы.

Необходимо учиться говорить: «Нет», т.е. противостоять чужому давлению, выражать отказ оптимальными способами, учиться уверенному поведению при отстаивании своей позиции.

4. Упражнение с элементами тренинга «Умей сказать: «Нет»», 20 мин.

Цель: отработка навыков отказа.

Ведущий предлагает разобрать виды отказа:

а) Отказ – соглашение: человек в принципе согласен с предложением, но по каким-то причинам не решается дать согласие. Например: ребята, – спасибо, но мне так неудобно вас затруднять.

б) Отказ – обещание. Человек в принципе согласен с предложением, но в данный момент он не может его принять. Дается понять, что при других обстоятельствах предложение было бы принято. «Пойдем завтра в кино» - «С удовольствием, но завтра у меня занятия по математике».

в) отказ – альтернатива. Отказ направлен на альтернативное предложение. Трудность такого отказа в том, чтобы придумать ценное альтернативное предложение: «Пойдем завтра гулять по городу» - «Давай лучше в спортзал»;

г) отказ – отрицание. Человек дает понять, что не согласится ни при каких обстоятельствах на предложение. «Нет, я не поеду на лодке, потому что боюсь воды. Нет, я ни за что не поеду в лес»;

д) отказ – конфликт. Крайний вариант отказа – отрицание. Агрессивен по форме. Может содержать оскорбления или угрозы. «Давай сходим на дискотеку» - «Еще чего! Сам иди!», «Ни за что туда не пойду!» Этот вид отказа эффективен в случае выраженного внешнего давления».

Группа делится на пары и каждой предлагается разыграть ситуацию, где один участник будет что-то предлагать, а второй должен отказаться. Участники используют различные варианты отказа.

Примеры ситуаций:

Ситуация 1: На перемене одноклассники курят вейп, говорят: «Это же безопасно!» Как отказаться Виктору.

Ситуация 2: Лена на дне рождения подружки Даши. Родители Даши предлагают выпить шампанское.

Ситуация 3: Друзья на слабо предлагают Косте покурить сигареты.

Ситуация 4: Подруги зашли в магазин. Света взяла конфеты в карман и говорит Тане «Бери быстрее, потом вместе поедем».

Раздача памяток* (Приложение к занятию).

5. Ролевая игра «Волк и семеро козлят», 10 мин.

Цель: осознание способов и отработка навыков прояснения ситуации, противостояния давлению, умения говорить «нет».

Оборудование: листочки бумаги с названиями ролей: «волк», «коза», «козленок».

Участникам раздаются листочки бумаги с надписями «волк», «коза», «козленок». В результате группа оказывается поделенной на три части в соответствии с указанными надписями. «Козлята» идут в свой «дом», а «волки и «козы» (не показывая своих бумажек) по очереди пытаются их убедить что они «козы» и что им надо открыть дверь. «Козлята» решают пускать или нет. Если по ошибке в «дом» «козлята» пустили «волка», то он забирает 1-2 «козленка», если «козу» не пустили, то 1-2 «козленка» «умирают» от голода.

Игра направлена на развитие навыков противостояния давлению и отработку навыков прояснения ситуации - умение сказать «нет», умение убеждать, умение распознать обман и развитие внимания к невербальным проявлениям поведения. Игра

учит подростков делать выводы из формы и содержания убеждения, а не придерживаться обычного для них принципа: «нравится - не нравится».

6. Рефлексия «Бесплатные советы», 5 мин.

Цель: анализ опыта, полученного на занятии.

Каждый участник берет лист бумаги, в течение минуты записывает что бы он мог рекомендовать товарищу справа (по итогам занятия). Затем, по сигналу ведущего, все записки передаются направо.

Участники читают, высказывают мнение.

*Приложение к занятию: памятка «Правила уверенного отказа»

1. Если ты хочешь отказать человеку, четко и однозначно произнеси ему «НЕТ».

Постарайся объяснить причину твоего отказа, но не извиняйся длительное время.

2. Применяй разные виды отказа:

– Отказ – соглашение

– Отказ – обещание

– Отказ – альтернатива

– Отказ – отрицание

– Отказ – конфликт

3. Старайся отвечать без паузы – так быстро, как только это вообще возможно.

4. Настаивайте на том, чтобы с тобой говорили честно и откровенно.

5. Попроси объяснить, почему тебя просят сделать то, чего ты делать не хочешь.

6. Будь сдержан в эмоциях.

Занятие 9. «Вижу цель».

Цель: формирование навыков самооффективности и целеполагания.

Задачи:

1. Анализ роли целеполагания в жизненных достижениях человека.

2. Формирование умения ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их.

3. Обучение методу планирования «Дерево целей».

Содержание занятия.

1. Ритуал приветствия. Цель: приветствие участников, озвучивание темы, цели и задач занятия.

2. Разминка. Упражнение «Коснитесь мохнатого», 3 мин.

Цель: активизация участников, настрой участников на дальнейшую работу.

Инструкция: «Задание, которое мы должны выполнить, звучит так: «Найдите и коснитесь чего-нибудь (называется какое-либо свойство предмета)... Например, желтого». Услышав названный признак предмета, вы должны как можно скорее найти и коснуться чего-нибудь, обладающего этим свойством. Кто окажется последним или вообще не коснется – становится ведущим и придумывает свое свойство предмета. Свойства, могут быть, какими угодно: и цвет, и запах, и материал».

3. Упражнение «Прыгни выше», 2 мин.

Цель: осознание участниками роли целей в жизненных достижениях человека.

Добровольцу предлагается подпрыгнуть. Ведущий мелом отмечает высоту. После этого дается команда «Прыгнуть как можно выше, желательно до потолка». Мелом другого цвета сделать отметку.

Анализ: ответить на вопросы:

1. Различается ли высота?
2. Какая отметка выше?
3. Что повлияло на высоту отметки?
4. Поставленная цель улучшила или ухудшила результат?
5. Как вы думаете, в жизни также происходит?

4. Упражнение «5 желаний», 6 мин.

Цель: осознание участниками разницы между желанием и целью.

1. Напишите на листочке 5 своих желаний (любых).
2. Распределите по степени значимости: 1 – самое важное, 5- незначительное.
3. Объединитесь в пары, зачитайте свои желания друг другу.
4. Выберите одно желание, которое может стать целью.

Обобщение: Желание – это что-то абстрактное, возникающее в мыслях, приятное, но не всегда зависящее от нас. Цель – это конкретное стремление, достижение которого зависит исключительно от действий человека. Превращение желания в цель – это переход от мыслей к действиям. Чтобы превратить желание в цель, нужно четко его сформулировать.

5. Дискуссия «Правила постановки цели», 10 мин.

Цель: познакомить участников с правилами постановки цели.

Правила формулируются в общем обсуждении, демонстрируются на доске.

Информация для ведущего:

1. Позитивная утвердительная формулировка. Например, вместо «не хочу жить с родителями» надо «хочу жить отдельно от родителей». Ум не воспринимает негативно

заявленные цели. Психологи давно заметили, что наш мозг не воспринимает частицу «Не».

2. Цель должна быть конкретной, измеримой. Конкретизируйте свою цель, чтобы желаемый результат был четким, понятным не только вам, но и окружающим. Как вы узнаете, что цель достигнута? Какой конкретно результат? Как он выглядит?

3. Цель должна иметь конкретный срок завершения (краткосрочные, перспективные). Мы склонны получать все и сразу. Цели с такими нереальными сроками обычно не выполняются. Срок должен быть конкретный, т.е. не «через 5 лет», а «1 января 2026 года».

4. Необходимо учесть последствия. Какие могут быть негативные последствия для вас, если вы достигнете эту цель? Допустим, вы поставили себе цель накопить 10 тысяч к сентябрю 2025 на планшет. Для этого вам необходимо устроиться на работу. Но, достижение этой цели, может помешать другим вашим целям, например, хорошо учиться или больше помогать маме. Расставьте приоритеты. Стоит ли планшет вашей плохой учебы?

5. Цель согласована с ценностями и убеждениями. Цели, которые согласованы с ценностями, выполняются гораздо легче и быстрее.

6. Цель должна быть достижимой. Убедитесь в достижимости цели хотя бы теоретически. Если чувствуется, что цель слишком сложна, но все-таки вы ее хотите – просто поставьте срок достижения чуть больше. Либо ищите другие, реальные ресурсы, которые можно использовать для достижения цели в тот срок, который вы поставили.

Инструкция участникам:

Чтобы успешно достичь цели необходимо правильно ее сформулировать. Необходимо переформулировать выбранную цель в соответствии с правилами постановки цели.

6. Упражнение-практикум «Дерево целей», 20 мин.

Цель: обучение использованию метода «Дерево целей».

Участники в мини-группах выстраивают дерево целей для выбранной не самой важной, краткосрочной цели (из предыдущих заданий).

Алгоритм целеполагания:

1. Постановка «генеральной» цели.
2. Разделение «генеральной» цели на подцели 2-го уровня.
3. Разделение подцелей 2-го уровня на подцели 3-го уровня.
4. Разделение подцелей 3-го уровня на подцели 4-го уровня...

Обсуждение.

Участники выстраивают дерево целей для выбранной ранее долгосрочной важной цели.

Обсуждение.

7. Рефлексия «Незаконченные предложения», 4 мин.

Цель: самооценка результатов деятельности на занятии.

Каждый участник берет листочек с незаконченной фразой. Продолжает ее, высказываясь вслух.

– На занятии мне понравилось...

– Я узнал...

– Мне было интересно...

– Мне было сложно...

– Мне бы хотелось...

Занятие 10. «Все будет хорошо!».

Цель: Формирование устойчивого позитивного настроения, уверенности в собственных силах.

Задачи:

1. Формирование позитивного отношения к себе и к миру.

2. Развитие копинг-стратегии «Положительная переоценка»

3. Анализ сформированных навыков и компетенций

4. Поддержка настроения на дальнейшую, самостоятельную работу.

1. Ритуал приветствия. Цель: приветствие участников, озвучивание темы, цели и задач занятия.

2. Разминка. Упражнение: «Фиксация «Я», 3 мин.

Цель: раскрепощение участников, содействие чувству уверенности в себе.

Инструкция: «Громко прокричать «Я» предлагается каждому по очереди. Если сложно одному, то предлагается всей группе. Сначала можно кричать всем вместе, потом по сигналу ведущего все замолкают, кроме одного, который продолжает громко кричать «Я».

3. Беседа «Позитивное мышление», 5 мин.

Цель: введение в тему, осознание участниками значения позитивного мышления для жизни и здоровья человека

Ведущий предлагает притчу «Близнецы»:

В семье было двое детей. Один был полный надежд оптимист. Второй был печальный и безнадежный пессимист. Встревоженные родители повели их к психологу. Он предложил им план, чтобы как-то выровнять отношения близнецов к жизни: «Скоро Новый год, и пусть ваши дети развернут подарки в разных комнатах. Пессимисту положите самую красивую деревянную лошадку. а оптимисту подарите коробку конского навоза».

Родители последовали совету специалиста и терпеливо стали ждать результата. Пришло время, и родители осторожно заглянули в комнату пессимиста, и услышали, как он жалуется:

– Нууу, лошадкааа... Маленькая, а я хотел большую... коричневая, а я хотел серую в яблоках... Деревянная, а я хотел живууюуюуюю...

Родители на цыпочках подошли ко второй комнате и увидели, как маленький оптимист с любопытством разглядывает коробку с навозом.

– Вы меня не обманите! Столько навоза-значит, точно есть живой ПОНИ!

Обсуждение:

– Как вы думаете, о чем мы сегодня будем говорить? (О позитивном мышлении, о важности оптимизма в жизни. О том, что позитивное мышление - залог здоровья, внутренней гармонии, крепких отношений).

Наверняка, вы хотя бы раз в жизни встречали человека, удивительно спокойного и уверенного в себе. В его движениях нет спешки, в словах нет грубости. Глядя на такого человека, вы можете ощутить его необычайную уравновешенность. Будто бы он знает об этом мире что-то, чего не знаете вы. Какой-то секрет, дающий ему абсолютное спокойствие и свободу от волнений и тревог.

Если с таким человеком и случается неприятность), он в первую очередь спрашивает себя - что хорошего мне несет случившееся? Ведь любая проблема имеет две стороны. Обычно мы почему-то видим только темную. А человек с позитивным мышлением знает, что есть и светлая, и ее он и ищет в жизни. Ищет и находит!

4. Игра «Оптимист – пессимист», 5 мин.

Цель: рассмотрение участниками явлений жизни с разных позиций.

Детям предлагается одно и то же явление или предмет рассмотреть сначала с позиции пессимиста, потом оптимиста (например, цветок розы; половину стакана воды; дождь; солнце и т. д.).

5. Упражнение «Рефрейминг (перефразирование)», 6 мин.

Цель: знакомство с методом рефрейминга, как способа изменить отношение к негативной ситуации и осознать новые возможности.

Участникам предлагается переформулировать негативные мысли разными способами (пример ситуации «Родители не разрешают вам ходить на вечеринки»):

1. Сравнить себя с теми, кому реально хуже. Например, а кого-то не зовут на вечеринки или у них вообще нет друзей.

2. Посмотреть на ситуацию с другой стороны с помощью союза «зато». Например, зато я могу встречаться с друзьями после школы.

3. Сфокусировать внимание на другом аспекте ситуации, подумать: что еще это может означать, как иначе это можно назвать? Например, что вечером появилось свободное время и я могу заняться чем хочу.

Участникам предлагается в парах переформулировать ситуации, которые вызывают у них стресс, используя три способа.

Вопросы для обсуждения:

– Случалось ли вам в жизни уже прибегать к методу рефрейминга?

– Какой из способов рефрейминга вам больше всего понравился?

6. Упражнение: «+5», 6 мин.

Цель: научить человека видеть положительные стороны в любых ситуациях.

Ведущий: Позитивное восприятие – это не игнорирование проблем, своих переживаний. Это не иллюзия, что все хорошо, когда проблема существует и ее надо решать. С людьми, которые мыслят позитивно тоже случаются проблемы и неприятности. Но основной правильный вопрос нужно задавать, себе-а какой вывод из ситуации я могу сделать? Чему меня научила эта ситуация?

Участники выполняют упражнение в парах.

Инструкция: «Вспомните о неприятном событии, которое произошло с вами в прошлом или которого можно ожидать в будущем. Для негативного события нужно найти пять выгод – положительных сторон конкретной проблемы. Можно помогать друг другу в поисках позитива».

7. Рефлексия по итогам реализации программы «Знаю. Умею. Буду делать», 15 мин.

Цель: осознание участниками полученного опыта по итогам реализации программы.

Участники делятся на подгруппы. Каждой подгруппе выдается лист бумаги, на котором расчерчены три столбца «Знаю», «Умею», «Буду делать».

Участникам предлагается заполнить столбцы по итогам всех занятий. Необходимо отметить, что нужно вписать мнения всех участников группы.

Презентация. Обсуждение.

8. Прощание. Упражнение «Ладонка», 5 мин.

Цель: позитивное утверждение личности, интеграция эмоционально положительного опыта, полученного на занятиях.

Инструкция: Каждый участник обрисовывает свою ладонку на листе бумаги, лист подписывается. Далее участники передают листы по кругу и пишут в каждой «ладонке» свое искреннее пожелание ее хозяину. Форма выполнения произвольная. Сохраните ваши «ладонки» на память о нашей встрече. И помните, что бы не случилось: «Все будет хорошо!».

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты исследования стратегий копинг-поведения подростков после реализации программы

Таблица 4.1 – Результаты диагностики с использованием методики «Индивидуальные копинг-стратегии» Э. Хайм

№ п/п	Код	Копинг-стратегии					
		Когнитивные		Эмоциональные		Поведенческие	
		№ ответа	Оценка*	№ ответа	Оценка*	№ ответа	Оценка*
1	001	3	О	4	П	1	О
2	002	10	О	4	П	6	Н
3	003	4	О	4	П	7	П
4	004	9	О	4	П	1	О
5	005	10	О	2	Н	8	О
6	006	5	П	4	П	7	П
7	007	4	О	3	Н	1	О
8	008	5	П	5	О	8	О
9	009	2	Н	8	Н	7	П
10	010	2	Н	2	Н	6	Н
11	011	10	О	1	О	8	О
12	012	5	П	3	Н	8	О
13	013	3	О	1	О	7	П
14	014	9	О	4	П	7	П
15	015	2	Н	5	О	2	О
16	016	4	О	4	П	8	О
17	017	5	П	4	П	8	О
18	018	5	П	4	П	5	О
19	019	6	О	5	О	2	О
20	020	3	О	4	П	7	П
21	021	5	П	4	П	5	О
22	022	1	О	4	П	7	П
23	023	5	П	4	П	1	О
24	024	3	О	4	П	1	О
25	025	5	П	1	О	1	О
26	026	5	П	4	П	7	П
27	027	4	О	4	П	6	Н
28	028	5	П	4	П	5	О
Итого:		П – 10 чел. (36 %) О – 15 чел. (53 %) Н – 3 чел. (11 %)		П – 17 чел. (61 %) О – 6 чел. (21 %) Н – 5 чел. (18 %)		П – 8 чел. (28 %) О – 17 чел. (61 %) Н – 3 чел. (11 %)	

*Примечание:

П - продуктивная копинг-стратегия (помогает быстро и успешно совладать со стрессом);

О - относительно продуктивная копинг-стратегия (помогающая в некоторых ситуациях, например, не очень значимых или при небольшом стрессе);

Н - непродуктивная стратегия (не устраняет стрессовое состояние, напротив, способствует его усилению).

Таблица 4.2 – Результаты диагностики с использованием методики «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан

№ п/п	Код	Копинг-стратегии					
		Разрешение проблем		Поиск социальной поддержки		Избегание проблем	
		Баллы	Уровень	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень
1	001	22	Средний	19	Средний	10	Очень низкий
2	002	20	Средний	24	Средний	17	Низкий
3	003	24	Средний	28	Средний	19	Низкий
4	004	26	Средний	24	Средний	22	Низкий
5	005	19	Низкий	20	Средний	26	Средний
6	006	28	Средний	23	Средний	16	Низкий
7	007	22	Средний	21	Средний	21	Низкий
8	008	25	Средний	21	Средний	18	Низкий
9	009	25	Средний	24	Средний	14	Очень низкий
10	010	28	Средний	20	Средний	20	Низкий
11	011	27	Средний	23	Средний	21	Низкий
12	012	23	Средний	29	Высокий	20	Низкий
13	013	29	Средний	30	Высокий	17	Низкий
14	014	22	Средний	19	Средний	17	Низкий
15	015	29	Средний	30	Высокий	15	Очень низкий
16	016	21	Низкий	20	Средний	14	Очень низкий
17	017	26	Средний	27	Средний	18	Низкий
18	018	30	Средний	28	Средний	16	Низкий
19	019	27	Средний	27	Средний	15	Очень низкий
20	020	29	Средний	30	Высокий	14	Очень низкий
21	021	23	Средний	21	Средний	15	Очень низкий
22	022	25	Средний	32	Высокий	17	Низкий
23	023	31	Высокий	25	Средний	20	Низкий
24	024	23	Средний	22	Средний	14	Очень низкий
25	025	29	Средний	31	Высокий	12	Очень низкий
26	026	31	Высокий	30	Высокий	14	Очень низкий
27	027	22	Средний	20	Средний	15	Очень низкий
28	028	23	Средний	20	Средний	17	Низкий
Итого (чел./ %):		Очень низкий – 0/ 0 Низкий – 2/ 7 Средний – 24/ 86 Высокий – 2/ 7		Очень низкий – 0/ 0 Низкий – 0/ 0 Средний – 21/ 75 Высокий – 7/ 25		Очень низкий – 11/ 39 Низкий – 16/ 58 Средний – 1/ 3 Высокий – 0/ 0	

Таблица 4.3 – Результаты диагностики с использованием методики «Способы совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями» Л.И. Вассерман

№ п/п	Код	Копинг-стратегии							
		Конфронтационный копинг	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
1	001	6	9	11	13	8	3	13	10
2	002	6	9	15	15	9	10	13	9
3	003	11	13	17	14	12	13	16	18
4	004	12	11	13	14	4	12	11	14
5	005	11	14	20	9	10	17	13	14
6	006	8	12	9	8	8	8	13	8
7	007	8	9	10	12	6	9	9	10
8	008	7	9	14	10	8	8	17	14
9	009	10	9	13	12	7	5	8	9
10	010	4	8	16	4	4	11	15	13
11	011	13	11	14	15	10	10	12	16
12	012	10	8	13	17	9	9	14	12
13	013	11	9	11	14	7	6	14	14
14	014	4	10	13	9	7	10	12	11
15	015	17	15	16	17	12	8	13	14
16	016	8	5	5	8	8	6	8	7
17	017	8	9	9	12	6	9	12	10
18	018	15	10	13	15	11	12	16	14
19	019	9	10	11	12	4	9	13	13
20	020	12	12	9	16	11	7	13	14
21	021	10	11	21	12	6	9	14	18
22	022	12	13	9	14	9	4	12	16
23	023	8	13	13	9	10	10	10	15
24	024	5	3	7	10	4	4	9	10
25	025	7	9	12	10	4	3	12	12
26	026	8	9	10	13	6	5	15	15
27	027	8	11	13	8	5	6	12	9
28	028	5	15	14	7	9	9	11	11

Таблица 4.4 – Перевод «сырых» показателей в стандартные, степень предпочтительности* (в соответствии с методикой «Способы совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями» Л.И. Вассерман)

№ п/п	Код	Пол	Копинг-стратегии							
			Конфронтационный копинг	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
1	001	М	41/ У	52/ У	41/ У	57/ У	51/ У	35/ Р	53/ У	45/ У
2	002	Ж	39/ Р	51/ У	55/ У	62/ В	56/ У	47/ У	53/ У	42/ У
3	003	М	57/ У	40/ У	59/ У	60/ У	67/ В	56/ У	62/ В	67/ В
4	004	Ж	63/ В	58/ У	49/ У	58/ У	34/ Р	53/ У	47/ У	56/ У
5	005	Ж	59/ У	58/ У	69/ В	43/ У	61/ В	66/ В	53/ У	56/ У
6	006	М	48/ У	52/ У	34/ Р	42/ У	51/ У	45/ У	53/ У	40/ У
7	007	Ж	47/ У	51/ У	38/ Р	52/ У	43/ У	45/ У	41/ У	45/ У
8	008	Ж	43/ У	51/ У	52/ У	46/ У	52/ У	42/ У	66/ В	56/ У
9	009	М	54/ У	52/ У	47/ У	54/ У	47/ У	38/ Р	37/ У	42/ У
10	010	Ж	32/ Р	48/ У	59/ У	28/ Р	34/ Р	50/ У	60/ У	53/ У
11	011	М	63/ В	59/ У	50/ У	63/ В	59/ У	49/ У	49/ У	61/ В
12	012	Ж	55/ У	48/ У	49/ У	68/ В	56/ У	45/ У	57/ У	50/ У
13	013	М	57/ У	52/ У	41/ У	60/ У	47/ У	40/ У	56/ У	56/ У
14	014	М	35/ Р	56/ У	47/ У	45/ У	47/ У	49/ У	49/ У	48/ У
15	015	Ж	82/ В	71/ В	59/ У	68/ В	60/ У	42/ У	53/ У	56/ У
16	016	М	48/ У	40/ У	22/ Р	42/ У	51/ У	40/ У	37/ У	37/ Р
17	017	М	48/ У	52/ У	34/ Р	54/ У	43/ У	47/ У	49/ У	45/ У
18	018	М	70/ В	56/ У	47/ У	63/ В	63/ В	54/ У	62/ В	56/ У
19	019	М	51/ У	56/ У	41/ У	54/ У	35/ Р	47/ У	53/ У	53/ У
20	020	М	60/ У	56/ У	34/ Р	66/ В	63/ В	43/ У	53/ У	56/ У
21	021	Ж	55/ У	58/ У	76/ В	52/ У	43/ У	45/ У	57/ У	66/ В
22	022	Ж	55/ У	65/ В	35/ Р	58/ У	56/ У	31/ Р	50/ У	61/ В
23	023	Ж	47/ У	58/ У	49/ У	43/ У	61/ В	47/ У	44/ У	58/ У
24	024	М	38/ Р	33/ Р	28/ Р	48/ У	35/ Р	36/ Р	40/ У	45/ У
25	025	Ж	43/ У	51/ У	45/ У	46/ У	34/ Р	29/ Р	50/ У	50/ У
26	026	М	48/ У	52/ У	37/ Р	57/ У	43/ У	38/ Р	59/ У	59/ У
27	027	Ж	47/ У	58/ У	49/ У	40/ У	39/ Р	37/ Р	50/ У	50/ У
28	028	М	38/ Р	71/ В	50/ У	39/ Р	55/ У	47/ У	46/ У	48/ У
Итого (чел./ %):	Р		5/ 18	1/ 3	8/ 28	2/ 7	6/ 21	7/ 25	0/ 0	1/ 3
	У		19/ 68	24/ 86	18/ 65	20/ 72	17/ 61	20/ 72	25/ 89	23/ 83
	В		4/ 14	3/ 11	2/ 7	6/ 21	5/ 18	1/ 3	3/ 11	4/ 14

*Примечание:

Р – редкое использование соответствующей стратегии.

У – умеренное использование соответствующей стратегии.

В – выраженное предпочтение соответствующей стратегии.

Таблица 4.5 – Результаты расчета Т-критерия Вилкоксона в отношении копинг-стратегии «разрешение проблем» по методике «Индикатор копинг-стратегий»
Д. Амирхан

№	Уровень развития стратегии «до» (реализации программы)	Уровень развития стратегии «после» (реализации программы)	Сдвиг (после-до)	Абсолютное значение	Ранг
1	19	22	3	3	14
2	16	20	4	4	18,5
3	19	24	5	5	22,5
4	26	26	0	0	-
5	12	19	7	7	24
6	27	28	1	1	3
7	19	22	3	3	14
8	24	25	1	1	3
9	25	25	0	0	-
10	18	28	10	10	25
11	27	27	0	0	-
12	25	23	-2	2	9
13	26	29	4	4	18,5
14	21	22	1	1	3
15	27	29	2	2	9
16	16	21	5	5	22,5
17	28	26	-2	2	9
18	26	30	4	4	18,5
19	25	27	2	2	9
20	27	29	2	2	9
21	19	23	4	4	18,5
22	23	25	2	2	9
23	27	31	4	4	18,5
24	21	23	2	2	9
25	26	29	3	3	14
26	27	31	4	4	18,5
27	21	22	1	1	3
28	19	20	1	1	3
$\sum(R_i)_{\text{э}}$					325

Нулевых сдвигов – 3, $n=28-3=25$.

Положительных сдвигов – 23, типичный сдвиг.

Отрицательных сдвигов – 2, нетипичный сдвиг.

$$\sum(R_r)_{\text{э}} = 325 \quad \sum(R_r)_p = \frac{n*(n+1)}{2} = \frac{25*(25+1)}{2} = 325 \quad (4.1)$$

$\sum(R_r)_{\text{э}} = \sum(R_r)_p$, ранжирование проведено верно.

Эмпирическое значение критерия:

$T_{\text{эмп}} = \sum(R_t)$, где $\sum(R_t)$ - сумма нетипичных сдвигов = 9 + 9 = 18.

Для выборки испытуемых, где $n = 25$, соответствуют критические значения Т-критерия Вилкоксона: 76 ($p \leq 0,01$), 100 ($p \leq 0,05$).

$T_{эмп} < T_{кр}$: принимаем H_1 , статистическая значимость различий в уровнях развития базисной копинг-стратегии «поиск социальной поддержки» существует.

Таблица 4.6 – Результаты расчета Т-критерия Вилкоксона в отношении копинг-стратегии «поиск социальной поддержки» по методике «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан

№	Уровень развития стратегии «до» (реализации программы)	Уровень развития стратегии «после» (реализации программы)	Сдвиг (после-до)	Абсолютное значение	Ранг
1	14	19	5	5	10
2	19	24	5	5	10
3	22	28	6	6	13
4	11	24	13	13	21,5
5	17	20	13	13	21,5
6	20	23	3	3	4
7	13	21	8	8	18,5
8	21	21	0	0	-
9	19	24	5	5	10
10	19	20	1	1	2
11	23	23	0	0	-
12	30	29	-1	1	2
13	30	30	0	0	-
14	12	19	7	7	15,5
15	30	30	0	0	-
16	12	20	8	8	18,5
17	23	27	4	4	6
18	21	28	7	7	15,5
19	23	27	4	4	6
20	25	30	5	5	10
21	14	21	7	7	15,5
22	27	32	5	5	10
23	21	25	4	4	6
24	21	22	1	1	2
25	31	31	0	0	-
26	30	30	0	0	-
27	11	20	9	9	20
28	13	20	7	7	15,5
$\sum(Rr)_э$					253

Нулевых сдвигов – 6, $n=28-6=22$.

Положительных сдвигов – 21, типичный сдвиг.

Отрицательных сдвигов – 1, нетипичный сдвиг.

$$\sum(Rr)_э = 253 \quad \sum(Rr)_п = \frac{n*(n+1)}{2} = \frac{22*(22+1)}{2} = 253 \quad (4.2)$$

$\sum(Rr)_{\text{э}} = \sum(Rr)_p$, ранжирование проведено верно.

Эмпирическое значение критерия:

$T_{\text{эмп}} = \sum(Rt)$, где $\sum(Rt)$ - сумма нетипичных сдвигов = 2

Для выборки испытуемых, где $n = 22$, соответствуют критические значения Т-критерия Вилкоксона: 55 ($p \leq 0,01$), 75 ($p \leq 0,05$).

$T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}$: принимаем H_1 , статистическая значимость различий в уровнях развития базисной копинг-стратегии «поиск социальной поддержки» существует.

Таблица 4.7 – Результаты расчета Т-критерия Вилкоксона в отношении копинг-стратегии «избегание проблем» по методике «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан

№	Уровень развития стратегии «до» (реализации программы)	Уровень развития стратегии «после» (реализации программы)	Сдвиг (после-до)	Абсолютное значение	Ранг
1	12	10	-2	2	12
2	26	17	-9	9	24
3	20	19	-1	1	5
4	22	22	0	0	-
5	29	26	-3	3	16,5
6	17	16	-1	1	5
7	20	21	1	1	5
8	18	18	0	0	-
9	15	14	-1	1	5
10	18	20	2	2	12
11	24	21	-3	3	16,5
12	15	20	5	5	21,5
13	18	17	-1	1	5
14	18	17	-1	1	5
15	20	15	-5	5	21,5
16	14	14	0	0	-
17	20	18	-2	2	12
18	16	16	0	0	-
19	17	15	-2	2	12
20	15	14	-1	1	5
21	17	15	-2	2	12
22	25	17	-8	8	23
23	23	20	-3	3	16,5
24	18	14	-4	4	19,5
25	13	12	-1	1	5
26	17	14	-3	3	16,5
27	14	15	1	1	5
28	21	17	-4	4	19,5
$\sum(Rr)_{\text{э}}$					300

Нулевых сдвигов – 4, $n = 28 - 4 = 24$.

Отрицательных сдвигов – 20, типичный сдвиг.

Положительных сдвигов – 4, нетипичный сдвиг.

$$\sum(Rr)э = 300 \quad \sum(Rr)р = \frac{n*(n+1)}{2} = \frac{24*(24+1)}{2} = 300 \quad (4.3)$$

$\sum(Rr)э = \sum(Rr)р$, ранжирование проведено верно.

Эмпирическое значение критерия:

$T_{эмп} = \sum(Rt)$, где $\sum(Rt)$ - сумма нетипичных сдвигов = 5+12+21,5+5=43,5

Для выборки испытуемых, где $n = 24$, соответствуют критические значения T-критерия Вилкоксона: 69 ($p \leq 0,01$), 91 ($p \leq 0,05$).

$T_{эмп} < T_{кр}$: принимаем H_1 , статистическая значимость различий в уровнях развития базисной стратегии «бегство-избегание» существует.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Таблица 5.1 – Технологическая карта внедрения результатов опытно-экспериментального исследования формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственные
1	2	3	4	5	6	7
Первый этап: «Целеполагание внедрения программы формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков»						
1.1. Изучение документации по предмету внедрения (формирование конструктивных стратегий копинг-поведения подростков)	Анализ правовых документов, федеральных законов РФ, Постановлений Правительства РФ, нормативно-правовых документов регионального уровня, документов ОУ	Анализ, обсуждение	Совместная работа с психологом ОУ	1	С 2024 г.	Педагог-психолог ОУ, администрация ОУ
1.2. Постановка цели внедрения программы формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков	Предложения и их обоснование по целям внедрения модели	Разработка «Дерева целей» по теме исследования, разработка модели программы, ознакомление с материалами по цели внедрения программы	Обсуждение деятельности с научным руководителем, консультация с администрацией ОУ, наблюдение, беседа.	1	Январь 2024 г.	Педагог-психолог ОУ, администрация ОУ

Продолжение таблицы 5.1

1	2	3	4	5	6	7
1.3. Разработка этапов внедрения программы формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков	Ознакомление и анализ содержания этапов внедрения программы, задач, принципов программы, критериев для ее эффективной реализации и показателей успеха	Диагностика копинг-стратегий подростков, анализ модели и программы внедрения, установление готовности ОУ к деятельности по внедрению	Работа членов психологической службы ОУ, анализ служебной документации ОУ, разработка программы внедрения	1	Февраль 2024 г.	Педагог-психолог ОУ, администрация ОУ
1.4. Разработка программно-целевой системы внедрения программы формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков	Установка уровня готовности педагогического коллектива к внедрению новой программы, анализ работы ОУ по теме исследования (формирование конструктивных стратегий копинг-поведения подростков)	Разработка программы внедрения, ознакомление с материалами по готовности ОУ к новой деятельности	Разработка программы внедрения, педагогический совет	1	Февраль 2024 г.	Педагог-психолог ОУ, педпгоги, администрация ОУ

Продолжение таблицы 5.1

1	2	3	4	5	6	7
Второй этап: «Организация исследования формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков»						
2.1. Подготовка субъектов образовательного процесса к освоению предмета внедрения	Формирование установок на новую деятельность	Аргументация практической значимости программы	Групповые и индивидуальные беседы с участниками образовательного процесса по внедрению программы	1	Февраль 2024 г.	Педагог-психолог ОУ, администрация ОУ
2.2. Формирование положительного отношения к предмету внедрения программы у педагогического коллектива ОУ	Обоснование значимости внедрения новых технологий в деятельность ОУ	Беседа, обсуждение, лекция, семинар	Беседа, обсуждение, ознакомление с предыдущим опытом внедрения новых технологий в ОУ	Не менее 5	Январь-февраль 2024 г.	Педагог-психолог ОУ, администрация ОУ
2.3. Формирование положительного отношения к предмету внедрения программы у заинтересованных представителей вне ОУ	Распространение имеющегося опыта по внедрению новых технологий в деятельность ОУ с акцентом на их значимость для ОУ, для психологической безопасности общества	Семинары, консультации, научно-исследовательская работа	Принятие участия в семинарах и конференциях по теме исследования, публикация статьи	Не менее 5	Январь-апрель 2024 г.	Педагог-психолог ОУ, администрация ОУ

Продолжение таблицы 5.1

1	2	3	4	5	6	7
2.4. Формирование убеждения по внедрению программы в деятельность ОУ	Самоанализ по теме внедрения, анализ психологических портретов субъектов внедрения, расстановка субъектов внедрения	Заявление о проблеме, обсуждение, консультации с научным руководителем диссертационного исследования	Беседы, консультации, анализ	1	Январь-апрель 2024 г.	Педагог-психолог ОУ
Третий этап: «Изучение предмета внедрения программы формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков»						
3.1. Анализ литературы и документов о предмете внедрения (формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков)	Анализ документации по предмету внедрения новой программы	Целостный анализ литературы	Семинары, ознакомление с литературой и другими источниками информации	1	Апрель 2024 г.	Педагог-психолог ОУ
3.2. Исследование сути предмета внедрения новой программы в ОУ	Овладение системным подходом в работе над темой исследования, анализ предмета внедрения, задач, принципов, форм и методов	Самоознакомление	Семинары, занятия с акцентом на формирование готовности к новой деятельности	1	Май 2024 г.	Педагог-психолог ОУ, администрация ОУ

Продолжение таблицы 5.1

1	2	3	4	5	6	7
3.3. Ознакомление с методикой внедрения программы	Овладение системным подходом в работе над темой исследования	Самоознакомление	Семинары, занятия с акцентом на целеполагание и изучение специфических особенностей внедрения	1	Сентябрь 2024 г.	Педагог-психолог ОУ, администрация ОУ
Четвертый этап: «Опережающее (пробное) освоение предмета внедрения»						
4.1. Организация группы для пробного внедрения программы	Выбор состава группы, работа по реализации программы, рассмотрение психологических портретов субъектов внедрения	Наблюдение, анализ, консультирование и обсуждение	Работа членов психологической службы ОУ, занятия по теме исследования	5	Октябрь 2024 г.	Педагог-психолог ОУ, администрация ОУ, научный руководитель диссертационного исследования
4.2. Окончательное освоение полученных ранее знаний и умений	Анализ теоретического внедрения, методик внедрения	Самостоятельное изучение, научно-исследовательская работа в рамках темы, обсуждение	Беседа, консультация, работа членов психологической службы ОУ	1	Октябрь 2024 г.	Педагог-психолог ОУ, администрация ОУ
4.3. Создание для группы по пробному внедрению программы формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков соответствующих условий	Разбор создания условий для эффективного пробного внедрения новой программы	Анализ ситуации в ОУ, экспертная оценка	Ознакомление со служебной документацией ОУ, собрание	1	Октябрь 2024 г.	Педагог-психолог, администрация ОУ

Продолжение таблицы 5.1

1	2	3	4	5	6	7
4.4. Проверка методики внедрения программы	Осуществление деятельности собранной группы по новой методике	Анализ ситуации в ОУ, корректирование программы с учетом выявленных недостатков	Присутствие на занятиях, работа членов психологической службы ОУ	5	Сентябрь - декабрь 2024 г.	Педагог-психолог ОУ, созданная группа по внедрению программы
Пятый этап: «Фронтальное освоение предмета внедрения»						
5.1. Стимулировать педагогический состав ОУ на внедрение новой программы формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков	Анализ действующей группы по внедрению программы	Ознакомление с результатами по внедрению, работа членов психологической службы ОУ, занятия (по готовности к осуществлению деятельности по новой технологии)	Педагогической совет, работа членов психологической службы ОУ	1	Ноябрь 2024 г.	Педагог-психолог ОУ, администрация ОУ, собранная группа по внедрению программы
5.2. Повышение уровня уже имеющихся знаний и умений	Ознакомление с новой информацией по внедрению программы, с новыми методиками внедрения	Обсуждение опыта внедрения новых технологий в деятельность ОУ, поиск новых источников информации по теме, занятия (по саморефлексии), работа членов психологической службы ОУ	Наставничество, консультации по теме внедрения, семинары и лекции, работа членов психологической службы ОУ	1	Ноябрь, декабрь 2024 г.	Педагог-психолог ОУ, администрация ОУ, собранная группа по внедрению программы

Продолжение таблицы 5.1

1	2	3	4	5	6	7
5.3. Создание условий для полномасштабной реализации новой программы формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков	Ознакомление с нынешними условиями для будущего внедрения новой программы	Анализ ситуации в ОУ, обсуждение, работа членов психологической службы ОУ	Работа членов психологической службы ОУ, ознакомление со служебными документами ОУ	1	Декабрь 2024 г.	Педагог-психолог ОУ, администрация ОУ
5.4. Принятие и освоение программы формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков	Полномасштабное усвоение программы формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков	Наставничество, анализ и выделение ошибок в новой программе	Работа членов психологической службы ОУ, педагогический совет, консультации	1	Январь 2025 г.	Педагог-психолог ОУ, администрация ОУ
Шестой этап: «Совершенствование работы над предметом внедрения, а именно над темой формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков						
6.1. Ознакомление с новой информацией, повышение навыков и умений, которые были получены на предыдущем этапе	Повышение навыков и умений, согласно системному подходу	Наставничество, обмен опытом, исправление ошибок в методике внедрения	Семинар по теме внедрения программы, анализ литературы, работа членов психологической службы ОУ	1	Февраль 2025 г.	Педагог-психолог ОУ, администрация ОУ

Продолжение таблицы 5.1

1	2	3	4	5	6	7
6.2. Создание новых условий для обновления методики по внедрению программы	Произведение анализа зависимости конечного результата от создания подходящих условий для внедрения программы	Анализ ситуации в ОУ, доклад	Ознакомление со служебными документами ОУ, собрание	1	Март 2025 г.	Педагог-психолог ОУ, администрация ОУ
6.3. Улучшение методики принятия внедрения программы формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков	Создание необходимого методического обеспечения	Анализ ситуации в ОУ, методическая работа	Работа членов психологической службы ОУ, методическая работа	2	Апрель 2025 г.	Педагог-психолог ОУ, администрация ОУ
Седьмой этап: «Распространение передового опыта освоения предмета внедрения, а именно программы формирования конструктивных стратегий копинг-поведения подростков»						
7.1. Проанализировать и сделать вывод по опыту внедрения новой программы	Анализ и вывод по опыту внедрения новой программы	Наблюдение, ознакомление со служебными документами ОУ, присутствие на уроках	Работа членов психологической службы ОУ, формы работы вне уроков	4	Сентябрь-октябрь 2025 г.	Педагог-психолог, администрация ОУ

Продолжение таблицы 5.1

1	2	3	4	5	6	7
7.2. Консультирование других ОУ по внедрению программы в их деятельность	Работа с педагогами и психологами других ОУ перед реализацией новой программы	Обмен опытом, консультирование, семинары, лекции	Выступление с докладами на семинарах	1	Октябрь-ноябрь 2025 г.	Педагог-психолог ОУ, администрация ОУ
7.3. Оглашение опыта по внедрению новой программы в ОУ	Публикация сведений по внедрению программы в городе	Выступление с докладами на семинарах, научно-исследовательская деятельность	Принятие участия в конференциях, публикация статей по теме исследования, касаемой внедрения программы	1-2	Ноябрь 2025 г.	Педагог-психолог ОУ, администрация ОУ
7.4. Сохранение имеющегося опыта и более глубокая работа над темой исследования	Обсуждение активности работы над темой исследования, научно-исследовательская работа по теме исследования	Наблюдение, анализ, научно-исследовательская деятельность	Семинары, беседы, публикация научно-исследовательской работы и статей по данной теме	2	Декабрь 2025 г.	Исследователь, педагог-психолог ОУ, администрация ОУ, научный руководитель диссертационного исследования