

Содержание

| | |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ..... | 4 |
| ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ КОНСТРУКТИВНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ | |
| 1.1 Понятие жизнестойкости в теории психологии..... | 9 |
| 1.2 Особенности жизнестойкости у подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты..... | 18 |
| 1.3 Теоретическое обоснование модели формирования жизнестойкости у подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты..... | 28 |
| ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ОПЫТНО- ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ КОНСТРУКТИВНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ | |
| 2.1 Этапы, методы и методики исследования..... | 40 |
| 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего исследования..... | 49 |
| ГЛАВА 3. АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОПЫТНО- ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ КОНСТРУКТИВНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ | |
| 3.1 Программа формирования жизнестойкости у подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты..... | 62 |
| 3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования..... | 73 |
| 3.3 Психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям..... | 81 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ. | 90 |

| | |
|---|-----|
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ..... | 96 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики..... | 106 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты диагностики по методикам..... | 112 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа формирования жизнестойкости у подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты..... | 115 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования формирования жизнестойкости у подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты..... | 124 |

ВВЕДЕНИЕ

В условиях современной действительности глобальные обновления социально-экономических стандартов жизни и процессы их освоения, требуют от человека активации и мобилизации всех своих сил на преодоление. Конструктивное преодоление предполагает продуктивное разрешение предъявляемых жизнью задач, и требует наличия личностных ресурсов – того уровня физических и духовных возможностей человека, повышение которого задает программу и стратегии преодоления стресса способствует развитию «субъектности» [56]. Жизнестойкость, один из ключевых ресурсов личности, «Hardiness», обозначенный С. Мадди – «паттерн структуры установок и навыков, позволяющий превратить изменения в окружающей действительности в возможности человека» [46].

Теоретической основой современных исследований жизнестойкости являются работы С. Мадди, отмечен вклад российских ученых Д.А. Леонтьева, Л.А. Александровой, С.А. Богомаз, М.Б. Калашниковой, С.В. Книжниковой, В.Е. Клочко, Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой, А.Н. Фоминовой.

В современной отечественной психологии разработка проблемы жизнестойкости связана с исследованиями совладания со сложными ситуациями (А.В. Либина, Е.В. Либин), смысла жизни и акме (В.И. Чудновский), личностно-ситуационного взаимодействия (Е.Ю. Коржова), самореализации личности (Л.А. Коростылева), саморегуляции активности личности (А.К. Осницкий, В.И. Моросанова).

Жизнестойкость – формируемое в процессе жизни качество в структуре личности, оттачиваемое процессами адаптации и социализации. Наиболее остро процессы формирования жизнестойкости поднимаются в подростковом возрасте, и тесно связаны с развитием субъектных качеств личности [72].

Формирование жизнестойкости у подростков происходит на фоне взросления, которое сопряжено с обновлением и перестройкой всех систем его организма, что само по себе переживается как стресс. В отечественной науке исследований феномена жизнестойкости у подростков мало, основное направление связано с выявлением личностных особенностей проявления (О.И. Ефимова, М.А. Иванова, С.В. Игдырова, А.А. Ощепков, Д.А. Циринг).

Предъявляя себя миру, подросток находится в поиске своего места, но напряженный мир, не всегда представляется для него безопасным, и подросток может остро переживать стрессогенность такого мира. Потребность в безопасности, необходимое условие для развития субъектных качеств у подростка – включение психологической защиты личности, позволяет подростку выстраивать взаимодействие с внешним миром, таким образом, чтобы не страдал его внутренний мир.

Специфика становления психологической защиты в подростковом возрасте, описана в работах А. Фрейд, Р.М. Грановской, С.В. Каменской, А.Н. Соловьевой, Л.Ю. Субботиной, К. Хорни, Е.В. Чумаковой.

З. Фрейд, цель и задачи психологической защиты видел: «в ослаблении интрапсихического конфликта (напряжения, беспокойства), обусловленного противоречием между инстинктивными импульсами бессознательного и интериоризированными требованиями внешней среды, возникающими в результате социального взаимодействия» [69].

Переход на стадии взросления к высшим формам мышления, освоение рефлексивного анализа (способа косвенного переживания конфликта), могло бы позволить подростку формировать в структуре своей психики механизмы психологической защиты конструктивного уровня, однако, у современных подростков рефлексия не развита, помощь значимых взрослых, которые могли бы придать смысл их деятельности, уже не актуальна, их отношения сложны [4; 16; 50; 72] – конструктивность защиты подростка, может быть низкой деструктивной – дискомфорт

временно устраняется, не решая ситуационных задач, не приводя к адаптации, затрудняя социализацию и развитие.

Возникает противоречие с одной стороны необходимость помочь подростку в формировании его субъектных качеств, с другой стороны недостаточно понимания, как влияет психологическая защита на формирование жизнестойкости и в конечном счете его развитие.

Исходя из этого, исследование «Формирования жизнестойкости у подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты» мы считаем актуальной и перспективной для научного психологического знания.

Цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность модели формирования жизнестойкости у подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты

Объект: жизнестойкость у подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты

Предмет: формирование жизнестойкости у подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты.

В качестве методологической основы исследования мы принимаем концепцию С. Мадди, представляющую жизнестойкость как интегральную личностную черту, направленную на преодоление трудных жизненных обстоятельств и развитие через преодоление себя.

Гипотеза:

1. Жизнестойкость подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты характеризуется таким негативным проявлением, как снижение уровня контроля, и требует специально организованной психолого-педагогической деятельности по формированию.

2. Формирование жизнестойкости подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты будет эффективным, если:

– будут проанализированы и учтены корреляционные взаимосвязи между показателями жизнестойкости и психологической защиты подростков;

– на основании теоретического и корреляционного анализа будет разработана модель формирования жизнестойкости у подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты, характеризующаяся целостностью, согласованностью и взаимосвязанностью составляющих ее блоков: теоретического, диагностического, аналитико-синтетического.

– средством реализации модели выступит психологическая программа формирования жизнестойкости подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты.

Для исследования, необходимо решить ряд задач:

1. Изучить понятие жизнестойкость в теории психологии.
2. Определить возрастные особенности жизнестойкости у подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты.
3. Теоретически обосновать модель формирования жизнестойкости у подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты.
4. Спланировать этапы, определить методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку, провести анализ результатов констатирующего исследования.
6. Разработать и реализовать программу формирования жизнестойкости у подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты.
7. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования.
8. Разработать рекомендации для родителей и педагогов по формированию жизнестойкости у подростков.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические – анализ и обобщение психологической литературы по проблеме исследования; построение гипотез, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические – констатирующий и формирующий эксперимент; тестирование по психологической методике: «Тест жизнестойкости» С. Мадди (в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой); тест-опросник механизмов психологической защиты (LifeStyleIndex), авторы Р. Плутчик, Г. Келлерман, Х.Р. Конте, в адаптации Л.Р. Гребенникова.

3. Методы обработки данных, математико-статистического анализа: методы описательной статистики; коэффициент корреляции К. Пирсона; t-критерий Стьюдента (для связанных, и не связанных выборок). Для обработки данных был использован пакеты программ «STATISTIC 6.0.».

Экспериментальная база исследования: МБУ СШОР футбольная школа «Сигнал» города Челябинска. В исследовании участвовали 28 подростков, средний возраст которых, составляет 15 лет.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ КОНСТРУКТИВНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

1.1 Понятие жизнестойкости в теории психологии

Сталкиваясь с проблемами и трудностями на жизненном пути, каждый человек ведет себя по-разному, кто-то вступает в борьбу, стремясь преодолеть обстоятельства, есть и такие, кто отказывается от активных действий, не находя в себе сил, и замирает, надеясь, на то, что все вокруг образуется, само собой. Отмечено, что в борьбе с жизненными проблемами, положительный эффект несет в себе наличие у индивида, такой способности, как «психологическая живучесть» или «жизнестойкость» – «hardiness», необходимая для активации его внутренних ресурсов [1].

Ресурсы человека – С.Л. Рубинштейн соотносил с такими сущностными характеристиками как «субъектность», «осознанная саморегуляция» [56], «внутренние возможности», «внутренние силы и возможности», «возможности и потенциал человека»; Б.Г. Ананьев рассматривал в формате – «жизнеспособность» и «зрелость» [цит. по 47].

В психологии стресса, ресурсным состоянием В.А. Бодров обозначал такой уровень физических и духовных возможностей человека, повышение которого задает программу и стратегии преодоления стресса [цит. по 1].

С позиции качества деятельности человека ресурсы представляют «элементы самоорганизации, саморегуляции деятельности и поведения» (Л.Г. Дикая [19], А.Н. Леонтьев [42], В.И. Моросанова [48]). Источник ресурса жизнестойкости субъекта заложен в активности индивидуальности [47, с. 80], Н.А. Бернштейном активность индивидуальности, характеризуется, как «инициатива начала изнутри» [цит. по 47, с.17].

Ресурсные состояния Д.А. Леонтьев рассматривает как ориентацию личности на развитие отношений с миром, ее способность корректировать эти отношения, и обозначает как «жизнетворчество» [43].

Жизнестойкость, является одним из ключевых ресурсов личности – научившись распределять ресурсы, обретая способность в жизненно значимых ситуациях воспользоваться внешними (социальная поддержка, опора на семью, друзей) и внутренними (самоуважение, система ценности, оптимизм, способности и др.) ресурсами – личность обретает способность в различных жизненных обстоятельствах сохранять свое психическое и физическое здоровье и успешно адаптироваться [65, с. 32].

Американские психологи С. Кобейса, С. Мадди обозначили ресурсное состояние личности термином «hardiness», в русской трактовке «крепость, выносливость», Д.А. Леонтьев, соотнеся состояние с русской традицией, предложил обозначить его термином «жизнестойкость» [43, с. 327].

Определяя сущность «hardiness» авторы термина обращались к экзистенциальным идеям: идея П. Тиллиха о способности личности находить уникальный смысл взаимодействия с миром, «волю к жизни», «мужество быть» в тесном отношении с миром несмотря на его сложность; характеристика «hardiness» М. Хайдеггером как «укорененность в бытии» [цит. по 47], представления «hardiness» Р. Мэй, как собственное «мужество творить» жизнь [49], К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл обращаясь к идее смыслов представляют цель жизни для человека в его самоактуализации, в возможности само реализовать все способности, проявить их во внешней деятельности [цит. по 65].

Изучив исследования феномена «hardiness» (жизнестойкость) в психологии, Л.А. Александрова подчеркивает, что большинство ученых связывают этот феномен с проблемами преодоления стресса, адаптации в обществе, физическим, психическим и социальным здоровьем [1, с. 82].

Сущность «hardiness», Л.А. Александрова описывает как совладание с жизненными трудностями, как «способность личности к трансформации неблагоприятных обстоятельств своего развития» [2].

Однако, Р. Лазарус, С. Фолкман, отмечают различие, не тождественность «hardiness» с копинг-стратегиями (стратегии совладания), поясняя, что стратегии «hardiness», направлены на преодоление любых обстоятельств, противостояние любым диспозициям, дистанцирование и взгляд со стороны, самоконтроль и ответственность, направленность личности на поиск социальной поддержки и переоценку. Напротив, стратегии совладания не содержат элементов борьбы, действуют как традиционные приемы-алгоритмы, позволяя личности адаптироваться к ситуации, стабилизировать свои отношения с миром – в то время как «hardiness» всегда направлена к большему росту личности [цит. по 43].

С.А. Богомаз подчеркивает значимость личностного ресурса жизнестойкости для преодоления стресса, стабилизации психического и физического здоровья, и определяет, как «системное психологическое свойство, возникающее у человека вследствие особого сочетания установок и навыков, позволяющих ему превращать проблемные ситуации в новые возможности» [7, с. 25].

Д.А. Леонтьев включает жизнестойкость в структуру «личностного потенциала» – интегративное свойство личности, характеризуемое «мерой преодоления личностью заданных обстоятельств, а в конечном счете – степенью преодоления личностью самой себя» [43, с. 6]. Интегральная система с ее индивидуально-психологическими особенностями, заложена в способности личности действовать исходя из устойчивых внутренних критериев и ориентиров, сохраняя стабильность деятельности и смысла, на фоне меняющихся внешних условий [43].

В.Е. Клочко включает жизнестойкость в структуру «инновационного потенциала» человека, как установку на новые способы эмоционального реагирования, толерантность к неясным обстоятельствам, мотивацию к

«инновационной деятельности», что позволяет человеку включать режим саморазвития; преодоление сложных ситуаций, ведет к «инициации» – пройдя инициацию человек обретает способность воспринимать мир по-новому, он не боится жить, вырабатывается уверенность, крепнет сила его Я [35].

С.В. Книжникова обозначает феномен жизнестойкости, как интегральную личностную характеристику, определяет ее критерии:

- оптимальная смысловая регуляция;
- адекватная самооценка;
- развитые волевые качества;
- высокий уровень социальной компетентности;
- коммуникативные навыки и способности [36].

Базовая идея жизнестойкости человека заключена, в оптимальном использовании собственных психологических возможностей в противовес сложным ситуациям, этакая «психологическая живучесть» и в масштабном понимании «расширенная эффективность» [7].

Жизнестойкость как интегральное свойство личности, с индивидуальными особенностями психики, различной спецификой взаимодействия человека с миром, подвергаясь воздействию факторов внешней среды по-разному влияет на уровень личностного потенциала, и может как, препятствовать проявлению у человека жизнестойких установок, так и развивать их [2].

Определяя жизнестойкость, как «те убеждения человека, которые позволяют ему оставаться активным и препятствуют негативным последствиям стресса» С. Мадди, связывал их становление со сферой социальной экологии. Модель жизнестойкости по С. Мадди представлена тремя составляющими: вовлеченность, контроль, принятие риска [43, с.178].

Итак, «вовлеченность» (commitment) проявляет собой «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее даёт максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности» [цит. по 44, с. 5].

Вовлеченность в процессы жизни, динамичность жизни, позволяет человеку чувствовать свою значимость и ценность себя в этом мире, позволяет включаться в решение жизненных задач даже при наличии стрессогенного фона и происходящих изменений [32].

В своей концепции «об отношениях человека с миром» С.Л. Рубинштейн отмечал что «Направленность на мир, включенность в него» характеризует познавательные возможности человека, его потребности, чувства, действия «словом, всего человека» [56, с. 39].

Состояние «вовлеченность» по С. Мадди, схоже по сущности с состоянием «потока» (flow) в концепции М. Чиксентмихали. «Поток» описывается как «целостное ощущение, испытываемое людьми, когда они полностью отдаются своей деятельности» [цит. по 73, с. 723].

Человек переполнен радостью, активен, он ощущает, что «растворяется» в предмете своей деятельности, его внимание сконцентрировано, при этом охватывает весь процесс целиком, о собственном «Я», в такие моменты забывается [73].

М. Селигман отмечает, что состояние «потока» возникает при сосредоточении психики на решение трудных задач, при условии наличия ясной цели и высокого уровня мастерства, отождествляет «поток» с состоянием психологического роста, и пополнением психологических ресурсов [57].

Тем самым, вовлеченность в процессы жизни, способность включаться и конструктивно взаимодействовать с миром, иногда не взирая на отрицательные стороны сосуществования, расширяет возможности человека, позволяет ему получить пользу от этих отношений.

Состояние «контроль» (control) – определяет собственную активную позицию, уверенность человека в том, что «борьба позволяет повлиять на

результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован». Человек в активной позиции, принимая решения, осуществляя действия, получая результаты, берет ответственность на себя – пребывает в состоянии активной само рефлексии [43, с. 5].

По мнению Э. Скинера, стремление ощущать контроль, происходит из врожденной потребности людей быть эффективными во взаимодействии с окружением, это доставляет радость, «потеря контроля может быть разрушительной» [цит. по 74]. Умение контролировать процессы, удерживать фокус внимания, понимать смысл происходящего, убеждает человека в том, что он может повлиять на результаты своей деятельности, растет самооценка, что характерно для поведения самостоятельной личности [31].

Чем меньше человек способен проявлять данное состояние, тем меньше он надеется на собственные силы, избегает сложностей, не уверен в своих попытках повлиять на ход событий, предпочитает быть пассивным, довольствоваться малым, что характерно, как проявление собственной беспомощности [74]. Контроль в исполнении самостоятельной личности несет в жизнь творческий потенциал.

«Принятие риска» (challenge), третье составляющее в структуре жизнестойкости, и представляет «убежденность человека в том, что всё то, что с ним случается, способствует его развитию за счёт знаний, извлекаемых из опыта, неважно, позитивного или негативного» [44, с. 6]. Открытость миру, не избавляет от нежелательных событий, принятие данных событий как персональный вызов, испытание, или как послание от внешнего мира расширяет познания, дает личности новый опыт и перспективы.

В любом возрасте человек сталкивается с «вызовом» жизни, где приходится выбрать (рискнуть). С. Мадди, определяет два критерия: выбор неизменности (выбор прошлого) и выбор неизвестности (выбор будущего). Выбор неизменности, говорит о том, что человек не видит причин и не

понимает смысл нового опыта, новое пугает и тревожит, его выбор – «выбор в пользу прошлого», неизменность несет за собой чувство вины, и сожаления о нереализованных возможностях [цит. по 43].

Выбор неизвестности, присущ человеку, полученный опыт которого вызывает потребность нового способа действий, и он осуществляет «выбор в пользу будущего», при этом испытывая тревогу, связанную с неопределенностью, связанную с неизвестностью [43].

Сравнивая дихотомии выбора в разных исследованиях Е.Ю. Мандрикова отметила [цит. по 74], относительную схожесть: у С. Кьеркегора (выбор прошлого и выбор будущего), у Ю. Козелецкого (охранительная и трансгрессивная ориентации), у Дж. Келли (консервативная и смелая стратегии), у А. Маслоу (регрессивный и прогрессивный пути). В целом, динамика личностного развития такова, что один из выборов оставляет на месте, а один продвигает вперед, создает потенциал и перспективы [74].

Механизм принятия человеком риска, можно усмотреть в таком явлении, как «над ситуативная (неадаптивная) активность», обозначенном В.А. Петровским, и предполагает наличие мотивации, суть которой заключается в самой притягательности действий с «не предрешённым исходом», встречается как явление творчества, в ситуациях «бескорыстного» риска, «сверхнормативной активности» [цит. по 65].

«Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности, обедняющим жизнь личности» [43, с. 179].

Модель жизнестойкости С. Мадди динамична и направлена на сохранение и эффективность деятельности человека, положительный потенциал модели обусловлен работой буферных механизмов, их пять:

– жизнестойкие убеждения – переживаемые изменения и состояния стресса, человек оценивает, несмотря ни на что как менее значимые, и убежден в своей способности жить полноценной жизнью;

– наличие мотивации к трансформирующему совладанию – человек использует жизнестойкие копинг-стратегии: он открыт новому опыту, готов в ситуации стресса действовать активно;

– укрепление иммунитета, путем мобилизации психических и физических сил;

– ответственное, заботливое отношение к своему здоровью, выбор жизнестойких оздоровительных практик;

– активный поиск социальной поддержки, развитие коммуникативных навыков. Модель жизнестойкости базируется на таких ценностях как, кооперация, доверие и креативность [цит. по 44].

Человеку, стремящемуся к своему развитию, компоненты, включенные С. Мадди в модель «hardiness», как целенаправленные установки могли бы послужить надежным фундаментом для формирования позитивного мироощущения и повышения качества собственной жизни; в свою очередь, всевозможные препятствия и стрессы переосмысливались и воспринимались бы, как источники дополнительного роста и развития [1].

Модель жизнестойкости Л.А. Александровой имеет существенное отличие от модели С. Мадди в содержательном плане и акцентирована на российскую традицию, модель включает:

– личностные ресурсы, реализация которых обеспечивается стратегиями совладания;

– наличие смысла, как направление, предопределяющее жизнестойкость и жизни в целом;

– гуманистическая этика – в плане поиска смысла, в русской традиции человек свой выбор, то, как он будет решать жизненные задачи,

всегда соотносит с этическими принципами и нормами, будь этот выбор сознательный или бессознательный [2].

А.Н. Фомина, представляет уровневую модель жизнестойкости, указывает, что жизнестойкость, как интегральная характеристика индивидуальности, включает следующие уровни:

психофизиологический (энергичность), наше биологическое начало; социально-психологический (наши коммуникативные навыки и умения); личностно-смысловой (зависящий от предпочитаемых ценностей и выбранного смысла); в ситуациях затруднений все уровни объединяются, действуя как единый целенаправленный комплекс (преодоление стресса, эмоциональная саморегуляция, оптимальное проживание жизни) [65].

Е.Н. Митрофанова представляет «факторно-аналитическую» модель жизнестойкости, указывая на ее структурный характер с когнитивным, аффективным, регуляционным компонентами, среди которых доминирует когнитивный компонент. Сама индивидуальность содержит ресурсы жизнестойкости, объединяя активность всех интегральных уровней, человек может обогащать опыт жизнестойкого поведения [47, с. 130].

Обобщая материал, отметим, что исследования феномена жизнестойкости в психологической науке имеют ряд направлений:

- жизнестойкость в структуре личности: как черта личности, психологическое свойство, система принятых установок, убеждений и выработанных навыков, система принципов, психическое образование, способность личности и ее экзистенциальная проблема;
- жизнестойкость и ее индивидуальный, интегральный характер проявлений;
- жизнестойкость как личностный ресурс;
- жизнестойкость, как критерий психического развития индивида и фактор защиты [1; 42; 44].

Итак, жизнестойкость ресурсное состояние личности, заключающееся в активации своих потенциалов, вектор которых

направлен на преодоление стрессовых обстоятельств, сохранение качества деятельности. Жизнестойкий человек, не оплакивает проблемы, он устремлен к их решению, принимает любые проявления жизни как опыт. Жизнестойкий человек убежден, что его возможности эффективного взаимодействия с миром в нем самом, такая установка запускает систему саморегуляции и самодетерминации. Активация комплекса жизнестойких компонентов таких как, вовлеченность в жизнь, контроль и собственная ответственность перед собой и миром, принятие риска через выбор в пользу будущего, дает человеку силы преодолевать, трансформировать трудные обстоятельства в новые возможности, позволяет быть в ресурсе.

1.2 Особенности жизнестойкости у подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты

Современный федеральный стандарт основного общего образования призывает участников образовательного процесса формировать у обучающихся способность «противостоять негативным воздействиям социальной среды, факторам микросоциальной среды»; одним из критериев личностных результатов обучающихся, выступает их готовность и способность к саморазвитию, освоение опыта «экологически ориентированной рефлексивно-оценочной» деятельности, и практическое ее применение в жизненных ситуациях [64]. Поставленные задачи актуальны в подростковом возрасте, который является сензитивным для формирования субъектных качеств личности.

Подростковый период – двухфазный переходный период развития, состоящий в переходе из детства в подростковую стадию и переходе из нее в стадию взрослости; согласно, Д.Б. Эльконину – младший подростковый возраст (12-14 лет), старший подростковый возраст, соответствует ранней юности (15-17 лет) – это «эпоха подростничества» [84].

Психологическое взросление, сопряжено с перестройкой всех биологических систем, начиная – от изменения строения скелета, системы дыхания, кровообращения, секреции желез, корково-подкорковых отношений, до развития новой репродуктивной системы, ее функционального и структурного обеспечения. Происходит «дисбаланс» всей психической структуры личности подростка – это десятилетний период от 11 до 20 лет, Л.Ф. Обухова замечает, что нарушение равновесия, это скорее норма развития, а вот отсутствие дисбаланса «можно считать признаком патологии» [50, с. 49].

А.Г. Асмолов отмечает, что у подростка, на фоне гормональных и социальных изменений происходит большое количество девиаций [4]. Характерным для возраста 14-15 лет будет повышенная эмоциональность, категоричность оценок, увеличивается конфликтность с социумом, усиливается состояние стресса [63, с. 80].

Колоссальная трата энергии, приводит к утомляемости, ослаблению внимания, восприятия – искажению процессов приема и переработки информации. Для нормального функционирования подросткам необходимы дополнительные ресурсы и механизмы регуляции и стабилизации.

Р.В. Овчарова подчеркивает, что совладание с проблемами может осуществляться по двум направлениям – активному, связанному с жизнестойким совладанием (модель С. Мадди), или по пассивному, инфантильному, для которого характерно «плыть по течению» [51]. Однако, совладание в ситуациях кризиса у подростков еще не развито, что напрямую снижает в трудных ситуациях качество их социально-психологического взаимодействия [70]. Подростки реагируют эмоционально, порой безответственно, не хватает контроля присущего зрелой личности, жизнестойкость таких подростков может быть не сформирована, социализация затруднена.

Подростки, сталкиваясь с проблемами переживают дискомфорт – стремление к разрядке, происходит всеми возможными способами, внешне в виде эмоциональной поведенческой реакции, во внутреннем пространстве личности интенсивно работает «психологическая защита» [69].

На современном этапе, развернутое исследование механизмов психологической защиты подростков представлено в работах российских психологов А.Н. Соловьевой, Е.В. Чумаковой [62; 78], Л.Р. Гребенников – адаптировал тест «Индекс жизненного стиля», разработав подростковый вариант, он отмечает «нейрофизиологическую основу» психологической защиты [18].

Психологическая защита личности – это «выработанная в онтогенезе и присущая любому человеку стратегия бессознательного искажения аффективных и когнитивных аспектов тех ситуаций, которые несут угрозу сложившейся картине мира», ее гибкая умеренная эксплуатация носит адаптивный характер [78, с. 149].

Р. Лазарус защитные механизмы, описал, как «интрапсихические формы преодоления стресса», нацеленные снижать эмоциональное напряжение индивида раньше, чем произойдут изменения ситуации, обозначив, как «пассивные» формы совладающего поведения [цит. по 18].

Как отмечает Л.Ю. Субботина современные психоаналитики определяют защитные механизмы психики, как процессы «интрапсихической адаптации личности, путем подсознательной переработки поступающей информации» [63].

А. Фрейд, первая исследовала и описала защитные механизмы, обозначив, как «деятельность Я которая начинается, когда Я подвержено чрезмерной активности побуждений или соответствующих им аффектов, представляющих для него опасность» [68, с. 24].

А. Фрейд считала, что равновесие психических сил в период полового созревания нарушается, из-за изменений количества и качества

сексуальных импульсов, и на поверхность выходят «импульсы всех прегенитальных периодов». Борьба с либидозными влечениями, ощутимо воздействует на подростковое «Я», механизмы защиты в этот период интенсивны [68].

Механизмы защиты – «устойчивые конструкты» личности, содержащие в себе поведенческие стратегии совладания (попытка отражения разрешения проблемы) от их количества зависит степень психологического благополучия, адаптивность личности [63, с. 57].

Классифицируя защиты А. Фрейд одним из критериев назвала её конструктивность – направленность на предотвращение дезорганизации распада поведения, что гарантирует сохранение нормального психического состояния личности и влияет на разрешение конфликтов извне [67], противопоставив постулатам З. Фрейда о дезадаптивном, невротическом проявлении защиты – развивающее начало нормально функционирующих механизмов [цит. по 63].

Основополагающий принцип гуманистической психологии, провозглашает изначально конструктивный характер как личности, так и психики в целом, предполагает стремление психики к самосохранению, и не зависимо от степени осознанности личности, побуждает её к принятию максимально конструктивных решений [78, с.204].

Критерием конструктивности защит ряд психологов (Р. Плутчик, Р.М. Грановская, Л.Р. Гребенников, В.Г. Каменская, И.М. Никольская, Е.С. Романова и др.) указывают её нормативность, а именно – использование осуществляется в пределах среднестатистических показателей группы, в которую входит индивид; сохраняется образ «Я», а индивидуальная картина мира соответствует общепринятым стандартам [цит. по 24, с. 32].

В.Г. Каменская [цит. по 63] отметила критерий гибкости использования защит, для сохранения конструктивности – доминирование же одного защитного механизма формирует акцентуированное, ригидное поведение и однотипную реакцию, на различающиеся ситуации.

Е.Л. Доценко критерием конструктивности считает «направленность защитных действий на созидание, рост, прогрессивное развитие» [27].

К конструктивным Р. Плутчик, относил механизмы, усложняющиеся по мере развития процессов воображения и мышления, сопряженных с информационной обработкой (замещение, компенсация, рационализация), с более зрелым характером деятельности [цит. по 18, с. 67]. Наиболее конструктивными Р.М. Грановская [16, с. 58], В.Г. Каменская [цит. по 63], считают механизмы компенсации, гиперкомпенсация и рационализация.

Л.Ю. Субботина, обозначила разделение по типу защиты:

1. По содержанию защиты – действие механизмов этого типа заключается в искажении объективного содержания травмирующего явления [63, с. 34].

2. Конструктивность – психологическая защита преобразует модель поведения из формы практических действий в вербальную форму реагирования и наоборот. существует разделение на три «уровня конструктивности», а именно:

– неконструктивные защиты в результате действия механизмов защиты (агрессия, формирование реакции, аскетизм, ретрофлексия) напряжение сохраняется и повышается, не приводя к равновесию;

– механизмы защиты, когнитивного плана (рационализация, интеллектуализация, катарсис, сублимация, обесценивание потребностей, реверсия, ирония, расщепление) формируют конструктивную направленность в модели поведения;

– механизмы защиты, ситуативные (реактивное образование, обратное чувство, интроекция, аннулирование) обеспечивают динамическую конструктивность, и изменяются в зависимости от развития ситуации, могут быть и конструктивными, и деструктивными [63, с. 33].

3. Критерий «степень адаптивности» – психологическая защита рассматривается через модель используемого поведения и степень адаптивности взаимосвязи личности и социума.

– механизмы защиты (сублимация, сновидение, фантазия, религия) обеспечивают личности адаптивный уровень, не противореча конкретной социальной среде;

– механизмы защиты адаптивные для личности, обеспечивают снятие напряжения (агрессия, формы проекции, идентификация с агрессором и др.), но являются неадаптивными для социума;

– механизмы защиты (подавление, аскетизм, ретрофлексия, обесценивание потребностей и др.) зависимые от социальных ожиданий и рассматриваются социумом, как адаптивные, однако эти механизмы по сути неадаптивные для самой личности.

– механизмы дезадаптивные (проекция по типу вымещения, интроекция, регрессия, невротическое слияние, изоляция, отчуждение) в основе поведенческих реакций приводящих к деформации социальных и личностных структур (внутри личностный дискомфорт) [63, с. 35].

Рассмотрим наиболее зрелые конструктивные защиты становление и доминирование, которых приходится на подростковый период.

Механизм защиты интеллектуализация – развитие механизма, происходит на ранних стадиях подросткового возраста; контролируется эмоция ожидания в предвкушении воображаемых неудач, при этом эмоциональный контроль, произвольная схематизация событий, их истолкование, наделяет чувством субъективного контроля над ситуацией [18, с. 37]. Ф.Е. Василюк характеризует интеллектуализацию, как «уход из мира импульсов и аффектов в мир слов и абстракций» [11].

Механизм защиты реактивное образование – контролирует эмоцию радость от обладания каким-либо ценным объектом (например, у подростка, может быть связано с преобразованием собственного тела) и новых возможностей (полноценное сексуальное взаимодействие, или агрессивный отклик); развитие механизма связывают с усвоением «высших социальных (моральных) ценностей», еще не научившись

управлять новыми возможностями подростки, реализуют в поведении, абсолютно противоположные намерения [24].

Компенсация – контролирует эмоцию печали, горя от реальной утраты, или страха перед воображаемой [68, с. 64]. Не выраженная защита по типу компенсации, указывает на неумение подростков использовать избыток психического напряжения для развития своих сильных сторон и поиска ресурсов, для компенсации своих недостатков [63].

Механизмы защиты с средним уровнем конструктивности, основаны на процессе памяти – вытеснение и подавление, при этом свойственно забывать информацию, информация может не доходить до сознания, в памяти может присутствовать лишь эмоциональный отклик, но не вспоминается сама ситуация [18, с. 46].

Механизмы защиты с низким конструктивным уровнем (деструктивность), характеризуются эмоциональной незрелостью, инстинктивной насыщенностью, Р. Плутчик обозначает примитивный характер защиты – в их основе лежат перцептивные процессы психики (ощущение, восприятие, внимание), механизмы отрицание, проекция, регрессия и прочие аналоги [18, с. 67], Р.М. Грановская [16, с. 58], В.Г. Каменская [цит. по 40] проекцию и вытеснение, относят к менее конструктивным.

Вытеснение – процесс произвольного устранения в структуру бессознательного неприемлемых мыслей, побуждений или чувств [18; 78].

Согласно А. Фрейд, самый характерный механизм защиты у подростков – аскетизм, представляет диаду отрицание и подавление всех инстинктивных побуждений, переживаемых как «опасные» [67].

Отрицание, сдерживает эмоции приятия окружающих, если они демонстрируют безразличие или отвержение. При этом подросток не может адекватно воспринимать и осознавать сути проблемы и ее причин, система ценностей и установок деформируется психологической защитой, что может привести к появлению нарушений в поведении [17; 68; 78].

Подавление – сдерживает эмоцию страха, при этом смысл, опыт и причастные к ним эмоции так же удерживаются от появления их в сознании, не давая разрядиться страху, сгущая его [18; 78].

По мнению А. Маслоу на неконструктивную защиту указывают такие показатели как «агрессия, регрессия, фиксация» [цит. по 78].

Регрессия – функционирует для сдерживания чувств неуверенности в себе и страха неудачи, предполагает возвращение к более незрелым способам поведения и удовлетворения [18].

Ф. Крамер, самым актуальным у подростков механизмом защиты, считала проекцию [цит. по 63] – не принимая части себя, подросток, проецирует путем атрибуции неприемлемые качества, выбрасывает, извергает из себя неприемлемые чувства и образы на другого.

Успешное развитие личности в пубертатном и юношеском периоде, согласно утверждению, Дж. Блум зависит от сущности и эффективности защитных механизмов, принципиально влияет [цит. по 63, с. 58].

Установлено, что психологические механизмы в возрасте от 11 до 17 лет функционируют в комплексе, связаны между собой, в стрессовой ситуации применяется определенная их совокупность.

Варианты комплекса – механизмы, составляющие комплекс, выступают в сумме; доминирует один из них, а другие функционируют, дополняя его действие; комплекс формирует новую, эксклюзивную защиту, в которой присутствуют компоненты различных защитных механизмов [63].

Проанализируем интересный феномен: в возрасте от 14 до 15 лет защитные механизмы образуют исключительно «диадные» комплексы, не связанные между собой (взрослый аналог, проявлен в ситуации максимальной ответственности), указывает на распад неадекватной защиты (показателем является уровень тревожности), и формирование принципиально нового защитного стиля личности. Происходит «распад» имеющейся системы на относительно независимые

механизмы, объединение в диады – как наиболее оперативный конструкт, в условиях периода высокой степени эмоциональной и стрессовой нагрузки [63, с. 80].

По мнению В.И. Долговой, О.А. Кондратьевой процесс преобразования деструктивных защит в конструктивные, обусловлен рефлексивным контролем за функционированием психологической защиты и характеризует личность, которая учится определять, осознавать, корректировать стиль защиты, как психологически здоровую [24, с.28].

Однако, подростковый возраст характеризуется стремлением к эмоциональному разрешению жизненных трудностей [62; 65], в противовес интеллектуальному, осознанному разрешению – С. Мадди отмечал значимость когнитивной оценки для принятия осознанного, самостоятельного решения, что в свою очередь может повышать самооценку у подростка, формировать субъектность [46].

Подростки, с конструктивным стилем психологической защиты, более открыты и вовлечены в процессы жизни, получают пользу от взаимодействия с миром – более социализированы. Работая в подростковой среде М. Чиксентмихали отметил, что подростки, часто, включенные в состояние «потока» (вовлеченность по С. Мадди), увлечены жизнью, имеют хобби, спортивные, уделяют учебе достаточно времени, их самооценка более высока, способны добиваться наибольшего успеха в жизни [цит. по 57].

К.А. Бочавер, отмечает, что у подростков, возрастает склонность к риску, не зависящая от уровня самооценки – превалирующий в модели жизнестойкости подростков компонент «принятие риска», носит скорее, иррациональный характер, и не сопровождается рефлексией [9; 14].

Как отмечает М.А. Одинцова, подростки применяющие неконструктивные стратегии защитного поведения, имеют установку жертвы, это «удобная» позиция [цит. по 74], они оправдывают себя

зависимостью от жизненных обстоятельств, имеют сниженную способность к контролю и преодолению трудностей.

Д.А. Циринг, отмечает у подростков 14-16 лет со стратегией «личностной беспомощности» – отрицательную связь с жизнестойкостью и ее компонентами, и положительную с самостоятельностью [74].

Как отмечают О.И. Ефимова, С.В. Игдырова, А.А. Ощепков – формирование жизнестойкости подростков связана с ориентациями на жизнерадостность, образованность, смелость в отстаивании собственных взглядов, твердость воли, их степень определяет выбор стратегий поведения – от пассивных, асоциальных до активных, социальных [31].

Таким образом, в подростковом возрасте, происходит становление субъектных качеств самооценка, само идентичность, поиск смысла своего предназначения; состояние психики подростка похоже на патологическое, однако, интенсивная работа механизмов психологической защиты, сохраняет ее целостность, а поведение от распада. Развивающийся механизм защиты интеллектуализация дает подростку чувство субъективного контроля, привнося ощущение своей самостоятельности, взрослости, повышает самооценку. Подростки с неконструктивным стилем защиты, имеют установку жертвы, не жизнестойки. Экзистенциальный поиск направляет подростка выбирать пути своего взаимодействия с миром от избегания, адаптации до его преодоления и освоения. Мы полагаем, что в условиях экзистенциального выбора, не конструктивные механизмы защиты, блокируют стремление подростка к самостоятельности, снижая субъективный контроль, присущий зрелости, и напротив, конструктивные механизмы психологической защиты, помогают подростку безопасно для целостности его психики, осваивать и закреплять, такую личностную установку как жизнестойкость, осмысленно контролируя.

1.3 Теоретическое обоснование модели формирования жизнестойкости у подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты

Жизнестойкость – психологический ресурс, характеризует специфическую способность личности выдерживать, и противостоять стрессовой ситуации, преодолевать трудности, сохранять успешную деятельность. Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова подчеркивают, что компоненты жизнестойкости развиваются в детском и подростковом возрасте [43].

Формирование жизнестойкости у подростков с низким уровнем психологической защиты опирается на потребность подростков в дополнительных ресурсах для развития субъектных качеств формирующейся личности – самосознание, самооценку, самоопределение, становление которых возможно лишь в условиях личностной безопасности.

Для развития жизнестойкости у подростков, необходима ее сформированность, что и является основной целью нашей работы.

Как отмечает Ю.А. Рокицкая: – «Основной цели можно достичь, если исследуемые условия, взятые в единстве внутренние (самодвижение) и внешние (среда) будут дополнять друг друга», реализация психолого-педагогических условий – организованный управляемый процесс формирования как со стороны общества (в частности образования), так и использование самой личностью возможностей саморазвития [55, с. 49].

Согласно М.Р. Битяновой, формировать – значит организовывать всю жизнедеятельность человека – воспитывать, обучать, воздействовать таким способом, который позволит развить то или иное качество [6, с. 12].

М.В. Гамезо характеризует «формирование», как управляемый процесс деятельности, представляющей целенаправленное воздействие на

ребенка, создание таких условий, которые способствуют возникновению у него новых психологических образований, качественных характеристик.

Согласно В.С. Безруковой, формирование – основной способ существования психического как процесса в своем динамическом развитии, доведение (частей личности, качеств, свойств) посредством внешних воздействий, до задуманной формы [цит. по 55, с. 44].

Формирование осуществляется посредством создания внешних и внутренних психолого-педагогических условий.

С.Л. Рубинштейн отмечал следующее: – «при объяснении любых психических явлений личность выступает как воедино связанная совокупность внутренних условий, через которые преломляются все внешние воздействия» [цит. по 15, с. 106].

Ю.А. Рокицкая замечает, что по своей сути «условия» – это та среда, в которой обсуждаемый процесс возникает, существует, развивается, однако без заданных условий функционировать не может [55, с. 46].

Формирование жизнестойкости у подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты предполагает решения задач:

- мотивация подростков к самопознанию, развитие рефлексии;
- расширение познания подростков о бессознательных процессах и эмоциональных состояниях психики, влияющих на их жизнедеятельность;
- обучение подростков регуляции эмоционального состояния, осознанным конструктивным способам защиты;
- расширение познания подростков о ресурсном состоянии личности, установка на жизнестойкость.

В процессе экспериментально-исследовательской деятельности мы руководствовались рядом принципов:

1. Принцип единства диагностики и коррекции – основополагающий, для планирования коррекционно-развивающей работы, содержание определяется лишь на основе кропотливого предшествующего психодиагностического исследования, последующая эффективность

работы анализируется и оценивается исходя из результатов контрольного психодиагностического исследования [53, с. 9].

2. Принцип системности – каждый элемент психики подлежит анализу в тесной связи с ее функционированием в целом, в свою очередь, анализ развития и функционирования психики как целостной системы не сводить к анализу суммы изменений ее элементов [54].

3. Принцип учета сенситивных периодов развития – Л.С. Выготский обозначал «чрезвычайно важным законом» – оптимальный период обучения какой-либо деятельности, от усвоения предметных и умственных действий до развития качеств личности, актуально правильно подобрать метод [52].

В целях эффективной организации психолого-педагогических условий формирования жизнестойкости у подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты, следует представить структуру и содержание процесса – перейдем к моделированию исследуемого феномена.

Психолого-педагогические информационные источники, относят «моделирование» к методу познания – исследование объектов познания, осуществляется на их моделях [15].

Моделирование представляет собой один из основных элементов системы проектирования. Основой проектирования является концептуальный анализ ситуаций – в работу выдвигается и включается определенный образ будущего, с желанием его достичь; далее выявляются тенденции развития (открывая дорогу полезным тенденциям, в то же время ограничивая возможности и развитие нежелательных) [15, с. 69].

Метод моделирования целесообразен если познание исследуемого феномена, затруднено или невозможно с помощью простых методов (наблюдения, опроса, теста, эксперимента) в силу сложности объекта познания; в таком случае – исследователи создают искусственную модель феномена, которая повторяет его основные характеристики [22, с. 24].

Модель в переводе с французского есть – «мера, образец, норма»; в методологии науки – «аналог, схема, структура, знаковая система», созданная человеческой культурой, проекция концептуально-теоретических образований на определенные фрагменты природной или социальной реальности; модель изначально хранит знания об оригинале, что позволяет расширять, преобразовывать, конструировать, управлять аналогом [22], при этом всегда, можно свериться с изначальными знаниями.

В.А. Штофф модель, рассматривает как мысленно или практически построенную структуру, которая отображает какую-либо часть действительности в наглядной, упрощенной форме [цит. по 15, с.16].

Начальным этапом построения модели, является целеполагание – «обдумывание желаемого образа и построение цели» [22, с. 151].

Г.Ю. Гольева подчеркивает, что последовательность этапов целеполагания, позволяет сформировать опыт и навыки для правильной постановки целей, такая последовательность помогает четко передавать опыт и навыки, и контролировать эффективность достижения [15, с. 69].

В.И. Долгова разработала и внедрила, как новую системную технологию деятельности метод планирования «Дерево целей» (рис. 1), который подразумевает системный подход к процессу научного целеполагания и направляет к освоению инновационных технологий [21], позволяет осуществлять более информативный и структурированный подход к изучаемой проблеме.

Метод «Дерево целей» В.И. Долговой, основан на теории графов, представляет собой следующую схему – траекторные дуги, которые определяют вектор движения к заданным стратегическим целям, и одновременно точечные компоненты, определяют достижение тактических целей, и отображают степень приближения к заданным целям по заданной траектории [22].

Теория графов разработана 1736 году Л. Эйлером (раздел дискретной математики), в практике психологии впервые была использована в школе К. Левина – изучалась структура динамического поля, его изменения в ситуации внутри группового взаимодействия [20].

В основе деятельности лежит осознание целей деятельности, в которых изначально, запрограммирован результат. Вершина «дерева» – генеральная цель; ветви «дерева» – ряд подцелей. Конструирование модели состоит в последовательной декомпозиции по следующим правилам:

- формулируя цели, мы описываем желаемые результаты, а не действия, необходимые для их достижения;
- в формулировке главной цели дано описание конечного результата;
- содержание главной цели представлено в виде иерархической структуры подцелей в такой последовательности, при котором достижение подцелей каждого следующего уровня есть необходимое и достаточное условие достижения целей этого уровня;
- независимость, не выводимость подцелей уровня друг из друга;
- декомпозиция завершается на этапе достижения конкретного уровня, в момент, когда сформулированная подцель позволяет приступить к ее реализации без дальнейших пояснений [25, с. 37].

Проведенное целеполагание позволяет определить структуру и поэлементный состав модели формирования жизнестойкости у подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты.

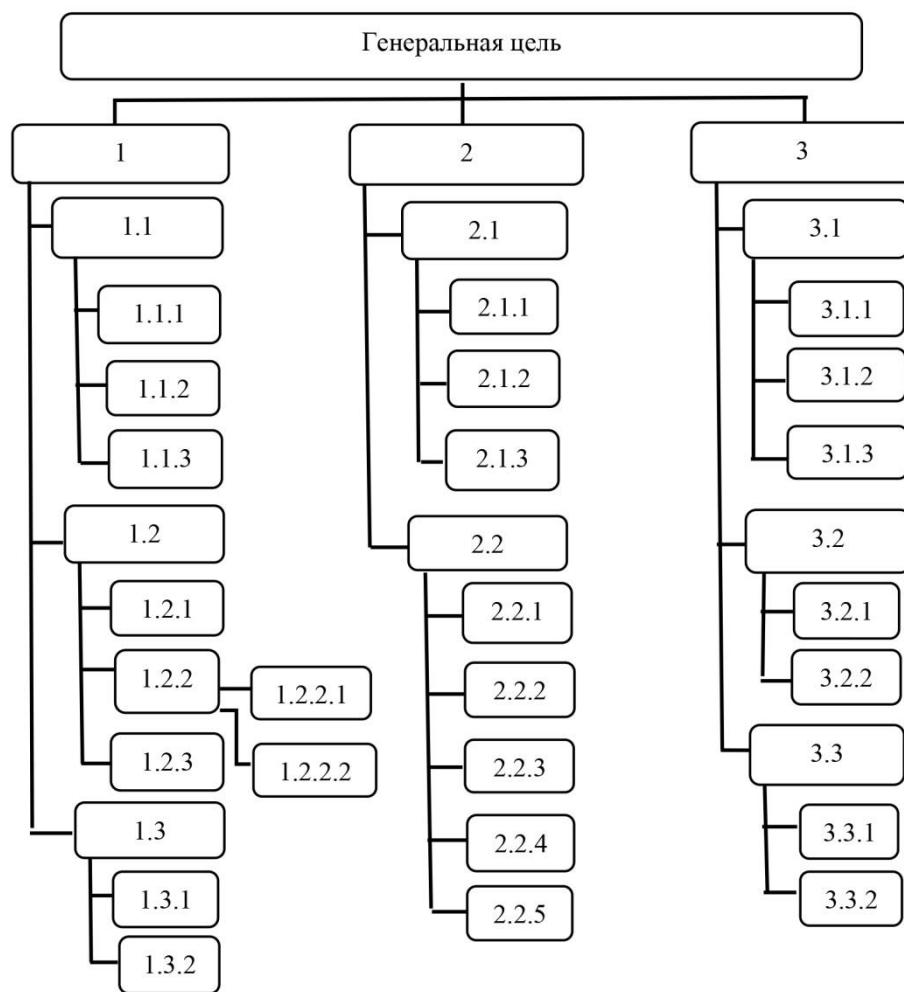


Рисунок 1 – «Дерево целей» формирования жизнестойкости у подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность модели формирования жизнестойкости у подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты.

1. Осуществить теоретический анализ проблемы формирования жизнестойкости у подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты.

1.1. Проанализировать понятие жизнестойкость в теории психологии.

1.1.1. Охарактеризовать ресурсный подход в психологии, как направление исследования жизнестойкости.

1.1.2. Проанализировать и обобщить понятие жизнестойкость, как ресурс личности.

1.1.3. Проанализировать и обобщить разработанную С. Мадди модель жизнестойкости.

1.2. Охарактеризовать возрастные особенности жизнестойкости у подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты.

1.2.1. Обозначить особенности подросткового возраста.

1.2.2. Определить психологическую защиты личности. (характеристика конструктивных и деструктивных механизмов защиты).

1.2.3. Выявить особенности жизнестойкости у подростков с неконструктивными жизненными стратегиями.

1.3. Теоретически обосновать целесообразность модели формирования жизнестойкости для подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты.

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

1.3.2. Графически изобразить модель формирования жизнестойкости у подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты.

2. Организовать и провести опытно-экспериментальное исследование формирования жизнестойкости у подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты.

2.1. Спланировать этапы, определить методы и методики исследования.

2.1.1. Проанализировать выбранные этапы исследования.

2.1.2. Охарактеризовать методы и проанализировать выбранные методики для исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку, провести анализ результатов констатирующего исследования.

2.2.1. Дать характеристику группе подростков, участвующих в исследовании.

2.2.2. Провести диагностику, определяющую уровень жизнестойкости у подростков, констатация результатов, и их анализ.

2.2.3. Провести диагностику, определяющую уровень напряженности и конструктивности психологической защиты у подростков.

2.2.4. Провести корреляционный анализ связи жизнестойкости и ее компонентов с механизмами психологической защиты.

2.2.5. Сформировать контрольную и экспериментальную группы.

3. Создать психолого-педагогических условий эффективности опытно-экспериментальной деятельности.

3.1. Разработать и реализовать программу формирования жизнестойкости у подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты.

3.1.1. Организовать программу формирования.

3.1.2. Тематически распланировать и провести занятия.

3.2. Провести повторную диагностику уровня жизнестойкости и ее компонентов и анализ результатов исследования.

3.2.1. Провести диагностику жизнестойкости у выбранной группы.

3.2.2. Провести анализ качества изменений уровня жизнестойкости и компонентов, сделать вывод.

3.3. Разработать рекомендации для родителей и педагогов по формированию жизнестойкости у подростков.

3.3.1. Разработать рекомендации педагогам.

3.3.2. Разработать советы родителям.

Структура модели формирования жизнестойкости у подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты (рис. 2).

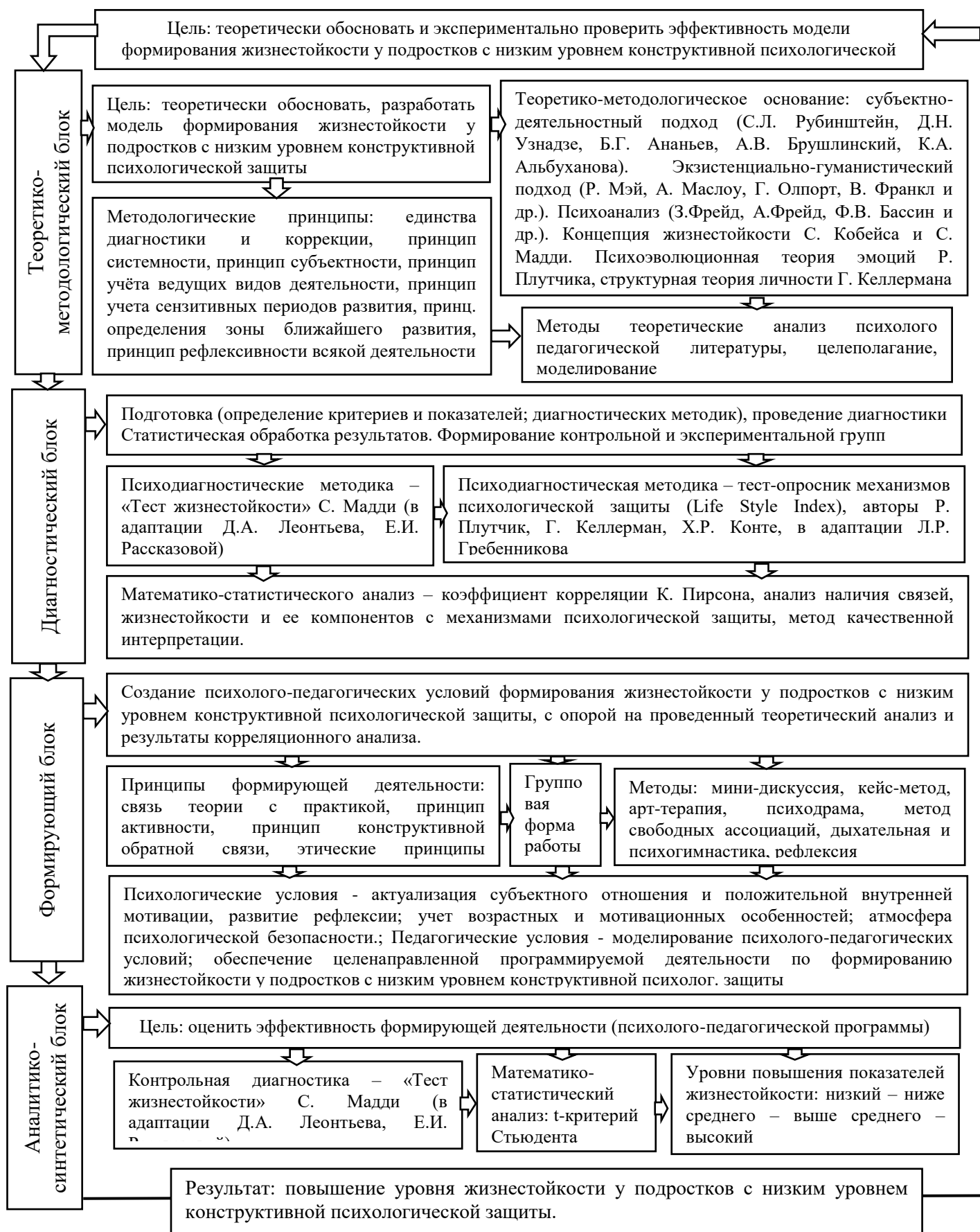


Рисунок 2 – Модель формирования жизнестойкости у подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты

Модель целостна, так как составляющие ее инвариантные (цель, принципы) и вариативные (методы, методики, средства достижения задач каждого уровня) компоненты взаимосвязаны.

Теоретико-методологический блок – опирается на намеченную цель исследования, поиск доказательств выдвинутой гипотезы в теории психологии; реализация поставленной цели достижима через разработанные учеными-психологами методологические подходы и принципы; результат процесса формирования жизнестойкости у подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты, соответствие его основной цели обеспечивается путем целеполагания, определения содержаний, форм, методов, заключается в реализации каждого этапа формирующей деятельности.

Диагностический блок – направлен на подготовку (определить критерии и показатели, подобрать диагностические методики); проведение диагностического обследования на всей выборке подростков; статистическая обработка результатов, анализ; Исходя из сделанных выводов формируем контрольную и экспериментальную группы исследования.

Формирующий блок: создание психолого-педагогических условий, нацеленных на формирование жизнестойкости у подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты; задачи блока заключаются в реализации программы формирования; материал программы включает цель, задачи, принципы, методы, формы и средства, направленные на развивающую деятельность подростков и достижение результата.

Аналитический блок: включает проведение контрольной процедуры диагностики, направленной на определение уровня жизнестойкости в экспериментальной группе с последующим анализом изменений уровня жизнестойкости и ее компонентов измеряемый по трем уровням (ниже среднего, средний, выше среднего).

Таким образом, мы теоретически обосновали модель нашего исследования: провели целеполагание, обозначили задачи, принципы, структура исследования графически представлена в модели формирования жизнестойкости у подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты (см.рис.2).

Выводы по главе 1

Учение о жизнестойкости, по сути, учение об активации ресурсов личности. Базовая идея жизнестойкости человека заключена, в оптимальном использовании собственных психологических возможностей в противовес сложным ситуациям, этакая «психологическая живучесть» и в масштабном понимании «расширенная эффективность» – в тяжелые моменты человек верен самому себе и находит опоры в собственных силах.

Жизнестойкость – внутренний ресурс личности, власть над которым присуща самому человеку. Установка в любых обстоятельствах понимать ценность жизни и определять ее смысл и лишь в его силах принять, изменить или переосмыслить установку.

Три составляющих сопутствуют жизнестойкости: вовлеченность – активное взаимодействие с миром, контроль – ответственность перед собой и миром, принятие риска – любые ресурс затратные обстоятельства жизни принимаемы как опыт, требуемый осмысления, трансформации в жизнестойкую форму.

Жизнестойкость мы обретаем в процессе жизни, начиная с детства. Основное направление развития подростка – это моделирование себя как взрослой личности, возраст, является сензитивным для развития субъектных качеств, активизируются процессы, связанные с развитием жизнестойкости – саморазвитие, осознание ответственности за жизненный

выбор, выработка отношения к трудностям и к переживаниям по поводу этих трудностей как к опыту, подлежащему самопроверке и осмыслению.

Перестройка личностных конструктов сопряжена со стрессами, совладающее поведение у подростка еще не сформировано, стабилизация и адаптация новой идентичности подростка во внешнем мире, сопровождается интенсивной работой психологической защиты. На низкий уровень конструктивности структуры психологической защиты личности у подростков (деструктивность) указывает доминирование примитивных механизмов, не развитые зрелые защиты, однако определяя уровень защиты мы должны учитывать нормативность, гибкость ее применения в комплексе или диаде. Подростки с неконструктивным стилем защиты, имеют установку жертвы, зависимы от окружения и оправдывают свой статус, ссылаясь на обстоятельства, им не присуще брать ответственность за свою жизнь, следовательно, контроль как предиктор самостоятельности и взросления таких подростков не сформирован, что может указывать на низкий уровень жизнестойкости. Подростки, вовлекаясь в процессы жизни, не всегда способны правильно оценивать свои выборы, принимают быстрые не обдуманные решения; так, компонент принятие риска в индивидуальной структуре жизнестойкости подростков преобладает, но носит иррациональный характер, опять же не достает контроля; значимая рефлексия у современных подростков не развита, что отрицательно сказывается на регуляционной активности, которая могла бы позволить аффективные состояния, сопровождающие подростковый период подвергать когнитивной критике, переоценке травмирующих обстоятельств, овладевать способностью преодолевать внешние условия, трансформировать внутренние стереотипы. С целью формирования и развития жизнестойкости у подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты нами была разработана модель формирования, которая характеризуется своей целостностью и теоретической обоснованностью.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ КОНСТРУКТИВНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Для достижения цели исследования и решения поставленных задач мы разделили нашу деятельность на три этапа:

1. Поисково-подготовительный – работа с психологической литературой, изучение понятия жизнестойкость, определение особенностей жизнестойкости у подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты, теоретическое обоснование модели формирования, подборка диагностических методик, с учетом возрастных особенностей, и цели исследования.

2. Опытно-экспериментальный – констатирующий эксперимент, обработка результатов (таблицы, диаграммы), анализ, обобщение результатов констатирующего эксперимента; разработка и реализация программы формирования жизнестойкости у подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты; формирующий эксперимент.

3. Контрольно-обобщающий – проведение подсчетов методами математической статистики, анализ и обобщение результатов исследования, разработка рекомендаций, формулирование выводов.

В исследовании мы применили ряд методов и методик:

1. Теоретические (анализ, синтез, обобщение психологической литературы, выдвижение гипотез, целеполагание, моделирование).

2. Эмпирические (первичный констатирующий эксперимент, вторичный формирующий эксперимент).

3. Методы математической статистики (коэффициент корреляции К. Пирсона, критерий Стьюдента [29], для обработки данных был использован пакеты программ «STATISTIC 6.0.»).

4. Методики для психологической диагностики, такие как «Тест жизнестойкости» С. Мадди [46] (в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой) [44]; тест-опросник механизмов психологической защиты (LifeStyleIndex), авторы Р. Плутчик, Г. Келлерман, Х.Р. Конте, в адаптации Л.Р. Гребенникова [18].

Охарактеризуем методы и методики:

Анализ литературы, относится к теоретическим методам – это процесс, охватывающий изучение вопроса по поднятой в исследовании проблеме, которая расчленяется на ряд частных проблем, все они есть часть целого [22]. Следовательно, теоретическое обоснование модели формирования жизнестойкости у подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты, возможно, в результате изучения проблем жизнестойкости, психологической защиты личности, конструктивных и деструктивных способов защиты, возрастно-психологических особенности подростков, исходя из данных понятий мы сможем, анализировать структуру (дерево целей) исследования как целое.

Анализ (от греч. analysis — разложение, расчленение), специфика психологического анализа заключается в том, что объект его изучения и разложения на составные части, выступает психическая реальность, психические процессы человека, его состояния и свойства [54, с. 17]. Методологической основой психологического анализа могут выступать философские системы, общенаучные принципы познания, а также общепсихологические положения о субъекте, связи внутреннего и внешнего, специфичности психологических закономерностей, которым подчинен тот или иной вид деятельности [22].

Синтез, противоположен анализу, но связан с ним – анализ позволяет вычлениить из проблемы ее инновационные аспекты, далее в процессе

синтеза, можно получить новый научный подход к проблеме, новую систему знаний, и внедрить в практику, в нашем исследовании результат синтеза, является модель формирования жизнестойкости [54, с. 210].

Обобщение – процесс познания, позволяющий найти, зафиксировать относительно устойчивые инвариантные свойства предметов отношения и их связи. Самое простое обобщение имеет форму непосредственного восприятия, отражающего свойства и отношения предметов, и не зависит от субъективных и случайных условий наблюдения [22].

Обобщение и понятие, путем сравнения, обозначаются как эмпирические (человек, сравнивая некие группы, выделяет их внешние одинаковые, общие признаки, которые могут наполнить содержание понятия об этой группе); обобщение путем анализа эмпирических данных, выделение в целостном процессе значимых внутренних связей, определяется как теоретическое обобщение или понятие [54].

Моделирование – это конструирование модели взаимодействия исследуемых психологических компонентов, для проверки целесообразности сконструированной психологической модели [22].

Целеполагание – метод, основанный на выборе цели, от одной до нескольких, определяются допустимые отклонения от основной идеи [15].

Эксперимент (англ. Experimental method) это запланированный, организованный исследователем метод, состоит в целенаправленном наблюдении, в ходе которого исследователь изменяет ситуацию, в которой находятся испытуемые. Эксперимент методологически целесообразен при условии, когда исследователю известны подлежащие проверке элементы гипотезы [54, с. 357]. В нашем исследовании, это две зависимые переменные (жизнестойкость, психологическая защита подростков) и независимая переменная (формирование жизнестойкости у подростков).

Констатирующий эксперимент – позволяет измерить и установить фактические психологические показатели исходного состояния испытуемых [54, с. 176].

Формирующий эксперимент – является специфическим, психологическим методом, исследователь активно воздействует экспериментально подготовленной ситуацией на испытуемого, что в свою очередь, предполагает развитие личности испытуемого [54, с. 283].

Тест, тестирование в психологии – это психолого-диагностический, стандартизированный метод измерения психических показателей индивида, с помощью кратких испытаний (тестовых вопросов, задач, искусственно, созданных ситуаций), показатели заносятся в вариативную шкалу значений, подсчитывается результаты, являющиеся персональными индикаторами психических свойств или состояний [15].

Метод математической статистики – критерий К. Пирсона, позволяет вычислить, насколько пропорциональна изменчивость двух переменных одной и той же выборки, установить наличие линейной связи между двумя величинами. Ограничение значения от 0 до 1, если полученная величина выходит за эти рамки, значит расчеты проведены не верно. Положительной считается корреляция равная +1 и – 1 при отрицательной корреляции, значение может меняться, чем ближе значение критерия к единице, тем корреляционная связь максимально значима [29, с. 207]. Прямо пропорциональной считается зависимость со знаком плюс, указывает на то, что повышение показателей одного из признаков, повышает показатели связанного признака. Обратной-пропорциональной считается зависимость со знаком минус, при которой большему значению показателей одного признака, соответствует снижение показателей другого связанного признака [29, с. 208]. Выбор переменной с возрастающей тенденцией, определяет психолог, в зависимости от эффекта, которого необходимо достичь, например, (при наличии отрицательной корреляционной связи) повышая уровень контроля в модели жизнестойкости мы можем снижать уровень напряженности механизма защиты регрессия, помогая человеку перейти к более зрелым формам, характерным для самостоятельной личности.

Метод математической статистики – критерий Стьюдента, позволяет измерять, сравнивать средние величины двух выборок, оценивать степень различий в связанных и не связанных между собой выборках; критерий работает при разнице в численности испытуемых в обеих выборках [29, с. 169].

В своем исследовании для подсчета уровня статистической значимости для каждой операции сравнения, определения корреляционных связей мы применили пакет программ «STATISTIC 6.0.», учитывая, что низший уровень статистической значимости считается $p \leq 0,05$.

Диагностика исследуемых показателей жизнестойкости и механизмов психологической защиты у подростков, представлена двумя методиками:

1. «Тест жизнестойкости» С. Мадди «Hardiness Survey» (в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой) [44], (ПРИЛОЖЕНИЕ 1). Тест позволяет измерить уровень такого личностного показателя как жизнестойкость и его трех компонентов (вовлеченность, контроль, принятие риска); изначально, был составлен на основании нескольких тестов, которые соотносятся содержательно с компонентами разработанной модели (тест отчуждения С. Мадди; тест оценки целей в жизни М. Хана; тест личностных особенностей Д. Джексона; тест Дж. Роттера, определение локус контроля) [46].

Определено три направления исследования жизнестойкости – в связи с поиском психологических переменных, проблемного и нарушенного характера личности; обоснование различия между проблемной личностью и личностью с позитивными характеристиками в связи с жизнестойкостью; клинические проявления и связь с поведенческими реакциями [44, с. 8].

В тест включены 45 пунктов утверждений, которые содержат прямые и обратные вопросы, испытуемый определяет для себя степень согласия по 4-балльной шкале Ликкерта, с помощью ключа, мы подсчитываем

уровень каждого компонента (вовлеченность, контроль, принятие риска) и суммируя их получаем, общий уровень жизнестойкости индивида.

В тесте объединены утверждения, отражающие три взаимосвязанных компонента конструкта жизнестойкости, а именно вовлеченность, контроль, принятие риска. Человек со сформированным компонентом вовлеченность, характеризуется своей активностью, убежденностью получить от своей включенности в жизнь максимальный шанс обогатить свой опыт чем-то стоящим, интересным [44, с.5]; напротив, отсутствие вовлеченности, включенности в процессы жизни, несет человеку чувство опустошённости, его жизнь не наполнена смыслами, он склонен выбирать зависимые роли.

Выбирает контроль, человек поддерживающий утверждения об эффективности борьбы, как способе влиять на результат происходящего, он вступает в активную борьбу даже вопреки своим сомнениям в гарантированном успехе [44, с. 5], для выбирающего контроль человека присуще целеустремленность, уверенность, настойчивость, инициативность. Напротив, человек избегающий контроля, перекладывает проблемы на другого, не ищет ресурса в себе, а стремится к слиянию с более сильным человеком, избирая быть зависимым в отношениях, проявляя поведение присущее не зрелой личности.

Выбирающий утверждения шкалы принятие риска человек убежден что любые ситуации (как позитивные, так и негативные) несут опыт, а извлекаемые из него знания, способствуют развитию [44, с. 6]. Человек жизнестойкий принимая решения, всегда руководствуется своим не иссякающим интересом познания неизведанного, его выбор всегда выбор неизвестного – выбор будущего, хотя он может испытывать страх перед будущим, но это не является для него препятствием.

Выбирающий неизменность, выбирает прошлое, человек может оставаться в стабильной ситуации, но при этом не испытывать

удовольствия от проживаемой жизни на фоне динамических преобразований объективной действительности [74].

Уровни показателей жизнестойкости, рассчитываются по прилагаемой к тесту таблице отклонений от среднего значений, показатели жизнестойкости распределяются по четырем уровням (ПРИЛОЖЕНИЕ 1). Общее значение жизнестойкости, определяется путем сложения баллов всех трех компонентов, и определения в итоге уровня сформированности жизнестойкости, в нашем исследовании сформированности жизнестойкости у подростков.

2. Методика LSI «Индекс жизненного стиля» позволяет оценить степень напряженности механизмов психологической защиты у человека (МПЗ); основных механизмов, согласно психо-эволюционной теории эмоций Р. Плутчика и структурной теории Г. Келлермана, восемь – это отрицание, подавление (вытеснение), регрессия, реактивное образование, замещение, проекция, компенсация (сублимация), интеллектуализация (рационализация) [10; 18]. Как мы видим некоторые механизмы имеют схожие по психологическому смыслу варианты.

В шкалы вошли такие характеристики, которые позволяют интерпретировать уровень нормы защитного поведения, акцентуации характера, возможные девиантные проявления, диагностические концепции, типы ролей в группе [10; 18; 63; 78]. В данной методике заложен широкий спектр проявлений личности, что позволяет исследователю воспринимать ее многогранность.

Шкала отрицание – любая информация на этапе сенсорной обработки, ощущаемая и воспринимаемая как угроза блокируется, информация несущая позитивные ощущения допускается к сознанию, позволяя личности оставаться беззаботным, общительным, самоуверенным, не терять самоуважения; недостатки внимания со стороны окружения, личность восполняет, акцентируя истерические проявления (демонстративное поведение, жажда признания, хвастовство и др.),

позволяя тем самым погасить эмоцию принятия, и не чувствовать тревогу, характерной чертой «отрицающего» является доверчивость [10; 18; 63; 78].

Шкала подавление – характеризует такие тенденции личности, как избегание (проблемных ситуаций, новых знакомств); механизм защиты сдерживает эмоцию страха, акцентируя пассивность и тревожность, когнитивной обработки содержания тревожащей ситуации не происходит.

Шкала компенсация – личность переживает внутренний конфликт (мнимого или реального несовершенства), поиск разрешения сводится к стремлению восполнить недостатки, подавить эмоцию печали и акцентуированное депрессивное состояние (самоуничижение) установкой на серьезную работу над собой, тем самым реанимируя самооценку [78].

Шкала регрессия – личность, использующая механизм, привыкла манипулировать, испытывает потребность в опеке, подбадривании, утешении, характеризуется своей импульсивностью, при акцентуации проявляется неустойчивость настроения, поведения, контролируемая эмоция удивление, человек как будто боится что-либо менять, «замирает», чтобы снять чувство тревоги ему необходимо сориентироваться в происходящем [18].

Шкала проекция – механизм защиты подавляет преобладающую эмоцию отвращения (неприятя), личность характеризуется своей подозрительностью, не внушаемостью, отражая собственную неполноценность критикой окружающей действительности, не замечает внутренней реальности [10, с. 19].

Шкала замещение – механизм защиты сдерживает стремление к разрушению угрозы и вызванную тем самым эмоцию гнева и раздражения, личность характеризуется сварливостью, скандальностью; чтобы акцентуированная агрессия не довела личность до серьезного конфликта, напряжение разряжается на менее способных противостоять агрессору окружению или предметах [63, с. 91].

Шкала интеллектуализация – личность склонна к любопытству, для сохранения чувства безопасности ей необходима информация и рациональные объяснения тревожащих импульсов, поэтому так контролируется эмоция ожидания, личность опережая исход ситуации, переоценивает, переосмысливает ситуацию в выгодном для себя ее определении [10, с. 21].

Шкала реактивное образование – механизм защиты сдерживает присущую личности эмоцию радости, контролируя базовую потребность репродуктивного функционирования и избытка приятных стимулов, в угоду «Супер-Эго» защита личности подавляет привлекательность социально неодобряемых объектов; характерные проявления личности дружелюбное отношение к окружению, гипертрофированная нравственность, акцентуированная мания, несет избыток энергии и желание интенсивно ее расходовать (участие во всевозможных проектах) [10, с. 18].

Мы выбрали опросник Плутчика-Келлермана-Конте (LifeStyleIndex), (ПРИЛОЖЕНИЕ 1), адаптированный Л.Р. Гребенниковым вариант методики, который подходит для работы с подростками. Это опросник, представляющий 97 стимульных утверждений, мы предлагаем подростку читать утверждения и в случае, возникающего отклика, ставить знак (+), если отклика нет, то можно пропускать утверждение, или обозначать прочерком. Время заполнения опросника составляет от пятнадцати до двадцати минут, по бланку ответов подсчитываются только ответы, получившие отклик (+), по каждой шкале [10; 18]. В результате, если группа однородная, то можно подсчитать уровень напряженности каждой из защит, данной группы испытуемых [63].

Методика позволяет выявить и анализировать доминирующие механизмы защиты Л.И. Вассерман и соавторы, вывели вторичный показатель – общую напряженность защиты (ОНЗ) индивида, выраженную в процентном соотношении. Основой данного показателя, стало

предположение, что все механизмы защиты выполняют общую функцию снижения тревоги и могут быть объединены в некий показатель общей защиты «Я» [10, с. 21].

Итак, исследование запланировано в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. Используются теоретические методы: анализ, синтез, обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование; запланированы эмпирические методы: констатирующий эксперимент, тестирование по психологическим методикам; методы математико-статистической обработки результатов исследования.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего исследования

Исследование проводилось на базе МБУ СШОР футбольная школа «Сигнал» города Челябинска. В исследовании участвовали 28 подростков, из двух футбольных команд (9 девочек, 19 мальчиков), средний возраст которых, составляет 15 лет.

Подростки тренируются в футбольных командах школы олимпийского резерва, учатся в спортивных классах средней общеобразовательной школы. Футбольные команды были сформированы в 2010-2011 годах, соответствующих дошкольному периоду их развития.

Распорядок дня подростков регламентирован расписанием занятий в школе, расписанием тренировок, расписанием игр. Тренер команды контролирует присутствие подростков на занятии в школе, их успеваемость, работает в сотрудничестве с учителями и родителями.

Ведущие мотивы подростков занятия спортом связаны с мотивацией обучения в образовательной школе, так в случае, когда подросток показывает плохие результаты в учебе, то до игр любого уровня он не допускается – подростки имеют стойкий мотив к обучению.

Психологический климат в команде основан на самоуважении, присутствует здоровый юмор и взаимопомощь.

Межличностные отношения в команде выверены временем, разногласия в основном возникают по поводу спортивных особенностей игровых моментов, проходят в форме дискуссий и принимаются как опыт, без скандалов. Команда сплоченная, есть капитан команды, характеризующийся своими организаторскими способностями; лидерские позиции распределены между сильными игроками команды, притесняемых, отвергаемых подростков в командах нет.

Эмоционально-волевая сфера команды, соответствует подростковому возрасту – у подростков бывают перепады настроения, однако выученная выдержка быстро его стабилизирует, и во многом помогает групповая динамика (групповая эмпатия).

Подростки в составе команд, участвуют в городских, региональных соревнованиях, чемпионатах России, добиваются высоких спортивных достижений, занимают призовые места.

Тренеры команд, имеют высшую тренерскую категорию, богатый спортивный и педагогический опыт, стиль взаимодействия демократический, тренеры хорошо знают особенности подростков их потенциал и помогают его развитию. Тренеры вместе с командами в тренировочном процессе, в поездках на соревнования, и в летнем лагере.

Итак, исследуемые подростки характеризуются целеустремленностью, устойчивостью к стрессу, высокими коммуникативными качествами, физической выносливостью. Большинство подростков строят свое будущее в связи со спортивной деятельностью, мечтают о достижениях в профессиональном спорте. подростки нацелены продолжить обучение по спортивному профилю. Подростки нацелены продолжить обучение по спортивному профилю, прилагают усилия в изучении биологии, дисциплины необходимой для поступления на физкультурные факультеты, предмет психология им так же интересен.

Перейдем к анализу результатов исследования, в (ПРИЛОЖЕНИЕ 2, табл. 2.1) «сырые» числа проведенных методик.

Для определения уровня жизнестойкости у подростков, нами была проведена диагностика, использовался «Тест жизнестойкости» С. Мадди (в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой), в таблице 1, полученные результаты показателей жизнестойкости распределены по четырем уровням, определяющим степень ее сформированности.

Таблица 1 – Распределение подростков по уровням сформированности жизнестойкости (методика «Тест жизнестойкости» С. Мадди, в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой)

| Уровень жизнестойкости | Жизнестойкость % (кол. чел.) | Вовлеченность % (кол. чел.) | Контроль % (кол. чел.) | Принятие риска % (кол. чел.) |
|------------------------|------------------------------|-----------------------------|------------------------|------------------------------|
| высокий | 7% (2) | 14% (4) | 11% (3) | 25% (7) |
| выше среднего | 40% (11) | 32% (9) | 28% (8) | 43% (12) |
| ниже среднего | 21% (6) | 18% (5) | 43% (12) | 21% (6) |
| низкий | 32% (9) | 36% (10) | 18% (5) | 11% (3) |

Как мы видим из таблицы 1, высокий уровень жизнестойкости у 7% (2 человека) – у этих подростков все компоненты имеют высокий показатель, следовательно, жизнестойкость полностью сформирована; уровень жизнестойкости выше среднего у 39% (11 человек) подростки стремятся повысить свои жизненные ресурсы, но пока возможно недостаточно умение расширять свой личностный потенциал; 21% (6 человек) с уровнем ниже среднего, мы предполагаем, что подростки постепенно осваивают ресурс жизнестойкость; низкий уровень жизнестойкости у 32% (9 человек), характеризует подростков, как не включенных в жизненные процессы, не самостоятельных, они избегают ответственности, безынициативны, нуждаются в зависимых отношениях.

Большинство подростков 54% (15 человек) имеют ниже среднего и низкий показатель по компоненту вовлеченность – не сформированность,

характеризует подростков, как не склонных к поиску новых взаимодействий, взаимоотношений с окружающей действительностью.

Компонент жизнестойкости контроль на высоком уровне сформирован всего у 11% (3 человек), характеризует их как инициативных, принимающих осознанные решения; уровень выше среднего у 28% (8 человек) – подростки учатся самостоятельности, что усиливает чувство уверенности, само эффективности, дает ощущение безопасности; большинство подростков 61% (17 человек), имеют ниже среднего и низкий уровень контроля таким подросткам свойственно уклонение и избегание ситуаций, где нужно брать на себя ответственность.

Высокий уровень компонента принятие риска у 25% (7 человек) – подросткам свойственны смелость и решительность; средний уровень у 43%, (12 человек) – такие подростки, учатся искать новые возможности, осваивать опыт, не присущий стереотипам поколения родителей; ниже среднего и низкий уровень компонента принятие риска у 32% (9 человек), эти подростки могут бояться ситуаций самостоятельного выбора, не могут принять какое-либо решение, долго колеблются и тревожатся.

В ходе проведения психодиагностической методики тест-опросник механизмов психологической защиты (LifeStyleIndex), авторы Р. Плутчик, Г. Келлерман, Х.Р. Конте, в адаптации Л.Р Гребенникова полученные результаты, представлены на рисунке 3, распределение показателей по трем уровням напряженности защиты: низкий уровень, средний уровень, высокий уровень, данные о количестве подростков (человек), процентное соотношение, применяющих определенный механизм защиты (ПРИЛОЖЕНИЕ 2, табл. 2.2).

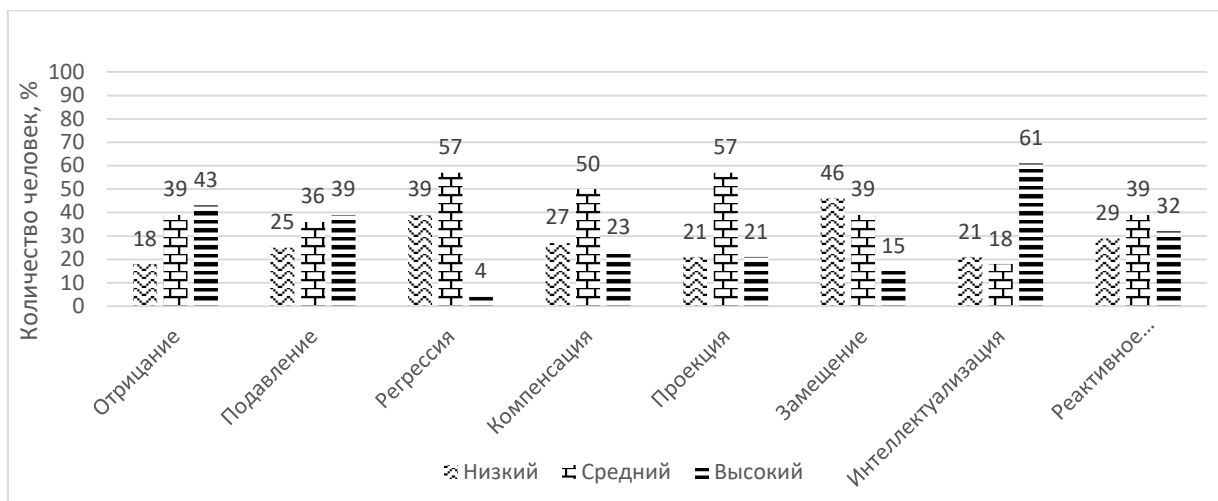


Рисунок 3 – Распределение механизмов психологической защиты по уровню напряженности у подростков в исследовании по методике Плутчика-Келлермана-Конте, %

Как мы видим на рисунке 3, высоким уровнем напряженности выделяются механизмы по шкалам: интеллектуализация 61% (17 человек), отрицание 43% (12 человек) и подавление по 39%, (11 человек).

Доминирование у 61% (17 человек) защиты интеллектуализацией возможно, является для них в данный момент времени эффективным механизмом, поддерживающим переход от статуса, ребенок, к статусу взрослый человек. Подростки берут на себя ответственность за выполнение конкретных, полезных дел, при этом им присущи старательность и добросовестность, самоконтроль, склонность к анализу и самоанализу, основательность, осознанность обязательств, дисциплинированность, любовь к порядку, предусмотрительность, индивидуализм; произвольная схематизация, категоризация, постоянное обдумывание тревожащего события позволяют сформировать ощущение субъективного контроля, в итоге у подростка происходит идентификация с образом самостоятельного взрослого Средний уровень напряженности защиты интеллектуализацией – 18%, (5 человек) – умеренное проявление, может говорить о стабильности подростка, ожидание неопределенности не вызывает тревоги и паники; низкий уровень напряженности защиты

интеллектуализацией 21% (6 человек), характеризуется не умением осваивать чувственный опыт при помощи мышления и воображения.

Механизм психологической защиты отрицание (43%), 12 подростков, имеют высокий уровень напряженности данного механизма в структуре защиты – в футболе подросток, отказывается признавать преимущества соперника по игре, ссылаясь на случайные обстоятельства, свои штрафы за нарушение правил игры, списывает на придирчивость судьи; всегда находит аргументы в случае поражений в игре, потому что не допускает даже самую мысль о преимуществах противника, испытывает от игры чувство радости, драйва, общности со своей командой.

Высокий уровень механизма защиты подавление 39% (11 человек), переживая ситуации затруднений психика подростка, исключает из сознания полученный опыт, смысл происходящей ситуации в комплексе с переживаемыми на тот момент эмоциями, переходя в подсознание, подавленные эмоции не теряют свой посыл и оставаясь аффективно заряженными, вызывают у подростка чувство страха, ожидания угрозы, он как бы внешне замирает (пассивен).

На среднем уровне по напряженности защиты в выборке выражены механизмы проекция и регрессия; механизм проекция 57% (16 человек), характеризует умеренное функционирование данного механизма, для подростков типично эмоциональное неприятие других, такие подростки придирчивы к окружающим, повышено критичны, но не переносят критики в свой адрес, контролируют свое окружение – требовательны, в любой деятельности стремятся добиться высоких показателей.

На среднем уровне по напряженности защиты выражен механизм регрессия 57% (16 человек), характерным проявлением является эмоциональная реакция на окружающий мир, неустойчивость настроения, импульсивность, подросток нуждается в подбадривании, он действует только после инструкции старшего, инициативу старается не проявлять.

Низкий уровень напряженности механизма замещение 46% (13 человек), говорит о том, что подростки регулируют свою импульсивность не склонны вымещать раздражение на более слабых, безопасных для себя объектах – способны противостоять и преодолевать эмоцию злости.

При обработке теста была рассчитана общая напряженность психологической защиты (ОНЗ) для каждого подростка, результаты представлены (ПРИЛОЖЕНИЕ 2, таб.2.3), показаны на рисунке 4.

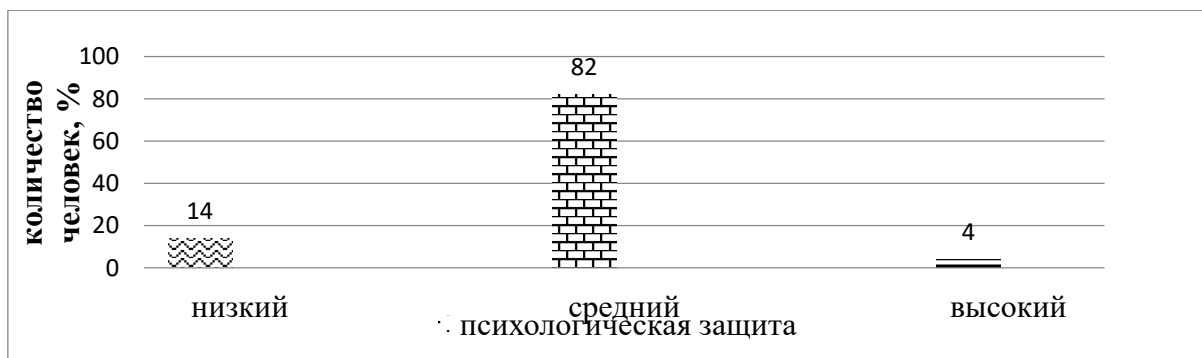


Рисунок 4 – Уровень общей напряженности защиты (ОНЗ) подростков по результатам диагностики Плутчика-Келлермана-Конте, %

Итак, высокий уровень (ОНЗ), отмечен у 4%, (1 человека), возможно, подросток находится в стадии конфликта или тревоги, и для стабилизации психики мобилизует все защитные механизмы; средний уровень общей напряженности защиты у большинства респондентов – 82% (23 человека), хотя средний уровень это норма, но у большинства в выборке (рис. 3), выражены механизмы с низким уровнем конструктивности (деструктивные) – проекция 57%, регрессия 57% ; низкий уровень (ОНЗ) 14%, (4 человека), может указывать либо на слабость, ригидность защиты у подростков с низким показателям жизнестойкости, в случае высокого показателя жизнестойкости может указывать на навыки совладающего поведения.

Для исследования гипотезы о взаимосвязи жизнестойкости с механизмами психологической защиты у подростков, был проведен корреляционный анализ показателей двух методик, мы использовали метод К. Пирсона, данные (ПРИЛОЖЕНИЕ 2, таблица 2.4), в результате

анализа мы отметили, что существуют значимые корреляционные связи как между показателями психологической защиты с показателями жизнестойкости, так и внутри корреляционные связи. Остановимся подробнее на анализе взаимосвязей жизнестойкости и ее составляющих с механизмами психологической защиты личности.

Таблица 2 – Корреляционные взаимосвязи показателей жизнестойкости с механизмами психологической защиты у подростков (метод К. Пирсона)

| | О | П | Р | К | Пр. | З | И | Р.о | ОНЗ | Ж | В | К | П.р. |
|------|--------|--------|----------|--------|----------|--------|------------|-------|-------|-------------|-------------|------------|------|
| Ж | 0,56** | -0,29 | - 0,28 | 0,21 | - 0,40* | - 0,35 | 0,45* | 0,03 | 0,04 | 1,00 | 0,91 | 0,84 | 0,60 |
| В | 0,67** | - 0,28 | -,017 | 0,28 | - 0,29 | - 0,34 | 0,50* * | 0,09 | 0,16 | 0,91** * | 1,00 | 0,64 | 0,34 |
| К | 0,39* | - 0,28 | - 0,51** | 0,10 | - 0,47** | - 0,44 | 0,39* | -0,14 | -0,14 | 0,84** * | 0,64 *** | 1,00 | 0,41 |
| П.р. | 0,19 | 0,01 | - 0,07 | - 0,07 | - 0,34 | - 0,01 | 0,20 | 0,05 | 0,01 | 0,60** * | 0,34 | 0,41* * | 1,00 |

Метод К. Пирсона. Условные обозначения: * - коэффициенты корреляции, значимые при $p = 0,05$ ** - коэффициенты корреляции, значимые при $p = 0,01$, *** при $p = 0,001$. О – отрицание, П – подавление, Р – регрессия, К – компенсация, Пр. – проекция, З – замещение, И. – интеллектуализация, Р. о. – реактивное образование, ОНЗ – общая напряженность защиты. Ж – жизнестойкость, В – вовлеченность, К. – контроль, П. р. – принятие риска.

Анализируя результаты, представленные в таблице 2 мы видим, что механизм психологической защиты отрицание имеет прямую связь с компонентом жизнестойкости «контроль», «вовлеченность», и с общим показателем «жизнестойкость», следовательно, чем подросток меньше оценивает и больше принимает и доверяет окружающему миру, проявляет открытость и искренность чувств, тем больше возможностей включенности в жизнь, возможностей к выбору интересов, собственных инициатив. Вопрос о том является ли данный механизм деструктивным остается спорным так у подростков он может носить форму аскетизма [67], и давать положительный эффект [63, с. 51], например, подросток будет гордиться, что он сам регулирует свои состояния, Ф. Крамер отметила стимулирующее влияние на Эго-функционирование [цит. по 40, с. 11].

Механизм защиты путем интеллектуализации имеет прямую связь с компонентом «вовлеченность», «контроль» и общим показателем «жизнестойкость», чем больше подросток обдумывает и рассуждает,

овладевает информацией тем больше он понимает, что он способен контролировать, выстраивать свою жизнь, тем меньше страха и напряженности в проявлении своих чувств, реальное их проживание, позволит так сказать ощутить вкус жизни.

Механизм регрессия имеет отрицательную связь с компонентом жизнестойкости контроль, чем больше подростки берут ответственность за свой выбор, меняя модели поведения с инфантильных на самостоятельный стиль, чувство беспомощности трансформируется в чувство уверенности.

Механизм замещение отрицательно коррелирует с компонентом контроля, так в случае смещения тревожащих импульсов бессознательного, подросток может отправить их не по адресу, а именно, на замещающие фигуры, (например, на более слабый, безопасный объект) тревога временно устраняется, но возникает чувство вины и разочарования от собственной не способности противостоять оппоненту, держать ситуации под контролем; Управление обстоятельствами, выстраивание отношений, умение идти на встречу оппоненту, договариваться обессточивает тенденции к смещению.

Механизм проекция отрицательно коррелирует с компонентом контроль, чем больше подросток отвергает свои теневые стороны, ослабляя напряжение путем смещения неприемлемого в себе на другого, тем ниже возможность осознанного контроля своей деятельности, у подростков может развиваться комплекс беспомощности, фокус внимания оказывается смещен во внешний мир – подозрительность, поиск виноватого, обвинение других людей или обстоятельств (в случае неудачи), подросток фактически не ищет ресурсов для преодоления в себе самом.

Отметим, что компонент контроль в данной выборке имеет прямую положительную связь с компонентами вовлеченность, принятие риска и жизнестойкости в целом, однако компоненты вовлеченность и принятие

риска не имеют прямых связей между собой, что необходимо учесть при составлении программы формирования жизнестойкости у подростков.

Как мы видим, компонент жизнестойкости контроль имеет большее количество связей, особенно отрицательных с примитивными механизмами защиты, которые ряд авторов определяет, как защиты с низким уровнем конструктивности, формируя у подростков контроль, можно понизить интенсивность работы механизмов с низким конструктивным уровнем.

Таким образом, у 53% (15 человек) подростков показатели жизнестойкости сформированы на низком и ниже среднего уровне; наиболее сформирован 68%, (19 человек), на высоком и выше среднего уровне компонент принятие риска, но выбор носит иррациональный, безосновательный характер. В структуре психологической защиты у подростков доминирует механизм защиты интеллектуализация, относящийся к конструктивным способам реагирования, влияет на повышение субъективного контроля, способствует повышению самооценке и самоактуализации; у большинства подростков общая напряженность защиты на среднем уровне, что характерно для нормального функционирования, но выражены проекция и регрессия, указывая на деструктивность, провоцируя позиции беспомощности и неприятия своей внутренней реальности.

Существуют значимые связи как между показателями психологической защиты с показателями жизнестойкости, так и внутренние корреляционные связи механизмов психологической защиты.

Адаптация подростка к влиянию социума, возможна через переход от конструктивных механизмов защиты к совладающему поведению, или в их совместной работе, рост личности становится возможным, когда наработан ресурс преодолевать жизненные барьеры, этот ресурс – жизнестойкость, и подростковый период сенситивен для формирования.

Выводы по главе 2

Для системного построения нашей исследовательской деятельности мы разделили ее на три этапа, изначально это этап осуществление поиска и подготовки к работе, далее этап опытно-экспериментальной деятельности, и завершающий этап – проведение анализа и обобщение результатов.

В исследовании мы применили ряд методов и психологических методик: теоретические, эмпирические, методы математической статистики; «Тест жизнестойкости» С. Мадди (в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой); тест-опросник механизмов психологической защиты (LifeStyleIndex), авторы Р. Плутчик, Г. Келлерман, Х.Р. Конте, в адаптации Л.Р. Гребенникова.

Жизнестойкость подростков на 53% (15 человек) имеют ниже среднего и низкий уровень жизнестойкости, 40% (11 человек) с уровнем жизнестойкости выше среднего, высокий 7% (2 человека). Большинство в выборке подростков сталкиваясь с трудностями пока не способны находить ресурсы для стойкого преодоления, в то время как 11 подростков имеют тенденцию к формированию жизнестойкости, умению противостоять стрессам, преодолевать любые обстоятельства, пусть даже трудные, преобразовывать их в свою пользу. Подростки с высокими показателями жизнестойкости 7% (2 человека) с развитой установкой на жизнестойкость, могут послужить положительным примером для каждого участника группы.

Распределение компонентов в структуре жизнестойкости таково, что уровень вовлеченности подростков выше среднего и высокий у 48% (13 человек), ниже среднего и низкая вовлеченность (15 человек); уровень контроля выше среднего и высокий 40% (11 человек), ниже среднего и низкий 61% (17 человек); уровень компонента принятие риска, имеет самые высокие значения в выборке 68% (19 человек) выше среднего и высокими показателями. Подростки находятся в стадии становления

способности контролировать и управлять сложными ситуациями, толерантности к новому и неизвестному; принимая решения, рискуя, подростки не всегда делают осознанный выбор, скорее решения принимаются спонтанно; для того что бы быть в ресурсе подросткам необходимо развивать умение вовлекаться в процессы, доверять окружающему миру, включаться в любые пусть даже сложные ситуации, учиться преобразовывать их в свою пользу.

У данной выборки подростков механизм интеллектуализация носит доминирующий характер; преодолевая фрустрацию, вербализируя, рефлексирова подростки контролируют эмоции, сдерживают чувства; подросткам импонирует поведение, когда они уподобляются взрослому контролируют окружающий мир, само утверждаясь в социуме – механизм является конструктивным, считается наиболее зрелым, с развитием и по мере усложнения личности увеличивается его проявление.

Психологическая защита у большинства данной выборки подростков функционирует на среднем уровне от общей напряженности защиты (ОНЗ) – 82% (23 человека), но более выраженные механизмы этого уровня носят деструктивный характер (проекция, регрессия), что может снижать адаптационный потенциал, и не избавлять подростка от чувства тревоги.

Существуют отрицательные связи между компонентом жизнестойкости контроль и механизмами защиты регрессия, проекция, замещение, которые характеризуются как наименее конструктивные; формируя компонент жизнестойкости контроль, мы можем снижать уровень напряженности деструктивных защит.

В результате в данной выборке подростков механизмы регрессия, проекция, замещение с доминирующими значениями, не развитые механизмы интеллектуализация, компенсация – мы относим к психологической защите с низким уровнем конструктивности. Сталкиваясь с сложными ситуациями подростки для сохранения целостности Я-образа, автоматически прибегают к бессознательным

механизмам регулирования; подросткам, необходимо развивать жизнестойкий ресурс – в стрессовых ситуациях от механизмов защиты, осознанно переключаться на совладающее поведение, и осваивать преодолевающее поведение.

Рассмотрев вторичную корреляционную связь между механизмами защиты можно отметить что связь механизма отрицание и интеллектуализации составляет диаду, специфический совладающий стиль поведения, который позволяет подростку доверять и принимать всевозможные ситуации, включать их в свой опыт; в свою очередь, механизм интеллектуализация, активируя процессы мышления и воображения трансформирует этот новый опыт, вовлекая подростка в процессы жизнетворчества. Творческому процессу присуще состояние «потока» – состояние включенности, вовлеченности в жизнь, что в свою очередь расширяет границы мира, и, следовательно, возможности.

В модели жизнестойкости данной выборки отсутствует прямая корреляционная связь между компонентами вовлеченность и принятие риска, компонент контроль является связующим звеном между ними, формируя, повышая контроль мы можем повысить уровень компонентов вовлеченность, принятие риска и жизнестойкости в целом, и одновременно снизить интенсивность защит с низким уровнем конструктивности.

ГЛАВА 3. АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОПЫТНО- ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ КОНСТРУКТИВНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

3.1 Программа формирования жизнестойкости у подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты

Разработка и реализация программы формирования жизнестойкости у подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты имеет перспективное значение для развития таких интегративных установок личности, как жизнестойкость.

На стадии первичной диагностики подростки высказывали свои планы на жизнь, заключающиеся в самореализации: «Быть в порядке...», «Стоять на ногах...», «Двигать жизнь...», и все в таком позитивистском духе, такое отношение к жизни и миру в целом всегда вдохновляет.

В разные возрастные периоды развития у человека существуют внутренние ресурсы, способные оптимизировать преодоление сложных жизненных обстоятельств и продолжать повышать качество жизни, для того чтобы ресурсы не оставались неостребованными, необходимо своевременно сфокусировать внимание на их выявлении и развитии [2].

Принимая во внимание тот факт, что подростковый период жизни является сензитивным для развития субъектных качеств личности, определяющих дальнейшую жизнеспособность и успешность подростка [22; 40; 50; 55; 64; 72], можно предположить, что формирование установки на жизнестойкость, возможно, через проработку субъектных характеристик личности, осознанности своих защитных механизмов и установок, регуляция эмоциональных реакций, методами психологической

гимнастики, позволит подростку реализовывать свой ресурсный потенциал.

Среди психологических факторов, повышающих жизнестойкость, важными и постоянно присутствующими являются: эмоциональная реактивность и регуляция, мотивация как направленность поведения, уровень субъективного контроля, особенности самооценки и отношение с самим собой, защитные механизмы и механизмы совладания; основным фактор – это развитый механизм преодоления, как жизненных трудностей, так и преодоление самого себя [43; 46].

В подростковом возрасте происходит активация структур личности связанных с компонентами жизнестойкости – подросток находится в активном поиске смысла его сегодняшней жизни, присущее для возраста формирование рефлексии, развивает самооценку подростка, у него нарабатывается навык соотносить отношение к различным жизненным ситуациям с субъективными переживаниями этих ситуаций [55; 70].

Разработанная С. Мадди модель жизнестойкости, по сути, макет для практической работы. Вовлеченность в реальную действительность дает возможность найти в ней интересное и важное – необходимо формировать у подростка умение концентрироваться на процессе. Контроль – принятие подростками идеи об авторстве, разворачивающейся реальности – позволит принимать осознанные, самостоятельные решения, выбирать адекватные конкретной ситуации стратегии деятельности; принятие своих инициатив, ответственность за собственный выбор, самоопределение повышают самооценку, увеличивают интерес к поиску применения своих умений, и способствуют активному включению в социальные процессы жизни. Принятие риска – осознание своей самостоятельности, поможет подростку, принимать любой свой выбор с положительными и отрицательными результатами, как лично необходимый опыт, и решать использовать сделанные выводы в сторону развития или выбрать неизменность.

Самоидентификация подростков происходит через выщарапывание своего Я, путем освобождения от интроектов, освобождения от всего неактуального в его интериоризированном опыте.

Актуальность программы: подросткам, чье видение жизни искажено деструктивной психологической защитой, формирование жизнестойкости в групповом взаимодействии, позволит переосмыслить негативный опыт, научиться трансформировать его в свои возможности.

Программа призвана расширить личностный потенциал подростков, сформировать жизнестойкость. Данная программа прошла апробацию на базе МБУ СШОР «Сигнал» по футболу, города Челябинска.

Адресат программы: подростки, 14-17 лет, без гендерных ограничений.

Цель программы: сформировать жизнестойкость у подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты

Задачи:

1. Расширить представления подростков о влиянии психологической защиты на развитие личности и качество жизнедеятельности.
2. Формировать у подростков навыки оценивания конструктивности своей психологической защиты и переход к преодолевающему поведению.
3. Формировать представление подростков о жизнестойкости, как ресурсе, способствовать расширению интегральных качеств личности (вхождение в состояние вовлеченность, контроль, принятие риска).

Реализация программы опирается на ряд принципов:

1. Принцип субъектности – предполагает активную позицию субъекта изменение сознания, психики в процессе деятельности [58].
2. Принцип учёта ведущих видов деятельности – в формирующей деятельности мы опираемся на ведущие виды деятельности, изменение сознания, психики в процессе деятельности.
3. Принцип единства аффекта и интеллекта – как отмечал Л.С. Выготский за мыслью обязательно находится «аффективная и волевая» составляющая; идея А.В. Запорожца о том, в эмоциях «ядро»,

индивидуальность, а личность в единстве с ее познавательными процессами способствуют субъективной регуляции поведения и деятельности, переживание – есть «единица развития».

4. Принцип рефлексии всякой деятельности – как точно подмечает В.П. Зинченко, мало пережить, необходимо еще и передумать «мыслящее переживание», выражающее содержание, осмысленное, наполненное пониманием – представляет форму невербального живого знания [цит. по 52].

Программа разработана, с учетом существующих психолого-педагогических программ [24; 41; 55], и техник [13; 34; 37; 66; 83].

Минимальная численность группы – 8 человек, максимальная – 14 человек. Занятия рекомендуется проводить 1 – 2 раза в неделю, по 60 минут, общее время реализации программы составляет 24 часа (14 тематических занятий, 10 занятий, проходит в формате психодрамы), программа может быть продлена по запросу администрации (для закрепления результата).

Организация и проведение – занятия проводятся в просторном, проветриваемом помещении, оборудованном стульями, мультимедийной техникой, принадлежностями для письма и рисования.

Форма работы – групповая (коллективные игры, совместные групповые упражнения).

Структура занятий – включает такие формы и методы работы, как: мини-дискуссия; кейс-метод, арт-терапия, психодрама, метод свободных ассоциаций, психологическая и дыхательная гимнастика, рефлексия.

И.В. Вачков подчеркивает, что правильно подобранный метод, позволяет лучше познать исследовать на практике явления и деятельность [13], охарактеризуем методы, применяемые в нашей формирующей работе:

1. Мини-дискуссия – интерактивный метод, предлагающий обсуждение актуально-локализованной в тематическом пространстве проблемной ситуации (сконструированной заранее или возникшей в ходе

обсуждения), предполагает формулировку альтернативных точек зрения, направленную на преодоление обсуждаемой проблем и выработанное коллективное решение.

2. Кейс-метод, как способ анализа конкретных ситуаций — это техника направлена на обучение, используя описание реальных ситуаций, анализ и решение конкретных ситуационных задач (стандартных, критических, экстремальных) – разбираясь в сути проблемы, анализирующие выбирают лучший из возможных вариантов, предложенных группой [12].

3. Арт-терапия – метод позволяющий посредством художественного творчества на основе визуальных, пластических средств самовыражения корректировать и развивать свою деятельность, по сути арт-терапевт побуждает участников в процессе взаимодействия с изобразительным материалом и продукцией к «диалогу» [37].

4. Психодрама – психотерапия посредством сценической игры; задается общая тема ситуаций, предлагаемых в игровой форме и моделирующих то, что происходит в жизни подростков. Метод анализа конкретных ситуаций состоит в изучении, анализе и принятии решений по ситуации, которая возникла в результате каких-либо событий или может возникнуть при определенных обстоятельствах в конкретной группе [37].

5. Метод свободных ассоциаций – процесс зарождения ассоциаций позволяет устанавливать неординарные взаимосвязи между компонентами решаемой ситуации и элементами внешнего мира; в групповой деятельности этот процесс включает опыт творческой деятельности лиц, участвующих в решении, в результате возникают творческие идеи решения.

6. Дыхательные упражнения – позволяют расслабить мышечные зажимы в теле, а в сочетании с позитивной установкой способствуют снижению тревоги и позволяют абстрагироваться от беспокоящих мыслей.

7. Психологическая гимнастика – средство оптимизации социально перцептивной стороны личности, позволяет акцентировать внимание на осознание телесных состояний и пространственно-временных характеристик общения, помогает снять напряжение, преодолеть страхи и запреты, способствует развитию внимания, и чувствительности к собственной динамике; сокращает эмоциональную дистанцию между участниками [53], что способствует групповой активной деятельности.

8. Рефлексия – мыслительный процесс самопознания, анализ своих эмоций и чувств, состояний, способностей, поведения – развитие рефлексии в подростковом возрасте, помогает подростку в процессе самоидентификации, является основным фактором регуляции поведения, саморазвития личности [54, с. 469].

Программа формирования жизнестойкости у подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты включает 3 этапа:

1. Ориентировочный (1 занятие). Цель этапа – познакомить подростков с целью, задачами и правилами проведения занятий, мотивировать на успех и продуктивную деятельность.

2. Формирующий (12 занятий). Цель этапа – создать психолого-педагогические условия, направленные на формирование жизнестойкости у подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты.

3. Завершающий (1 занятие). Цель этапа – проанализировать результаты, подвести итоги проведенной программы, рефлексия.

Структура занятия:

1. Информационный блок. Цель – предоставить теоретические знания, настроить подростков на продуктивную деятельность.

2. Выработка практических навыков. Цель – формировать навыки осознанных, конструктивных, жизнестойких способов реагирования в сложных ситуациях.

3. Подведение итогов. Цель – настроить на конструктивную обратную связь (предполагает то, что участники делятся своими впечатлениями и высказывают пожелания).

Программа формирования жизнестойкости у подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты представлена в ПРИЛОЖЕНИИ 3. Перейдем к тематическому планированию программы.

Название программы – «Я знаю точно, невозможное, возможно»

Занятие 1. Цель – сориентировать подростков в пространстве программы.

Приветствие, цель: настроить подростков на групповую работу.

Обсуждение правил групповой работы, цель: познакомить подростков с целесообразностью правил групповой работы.

Упражнение «Имя, качество...», цель: научить само презентации.

Упражнение «Паутина», цель: сплотить подростков, воспитывать доверия друг к другу.

Обратная связь, цель: собрать ожидания от совместной работы.

Тема 1. – «Я, ЕСТЬ»

Занятие 2. Цель – мотивировать подростков на самопознание. Для того чтобы найти свое «Я», загляните внутрь себя, вслушайтесь в себя, попробуйте прочувствовать и ощутить себя, попробуйте понять свою суть. Забудьте обо всех определениях, которые вы слышали от других о себе, проникнитесь, доверьтесь, лишь собственным внутренним знанием.

Упражнение «Комплименты», цель: настроить на позитивную совместную деятельность, доверие.

Упражнение «Сейчас, я знаю о себе...», цель: развивать самосознание подростков.

Упражнение «Центр управления», цель: релаксация, саморегуляция.

Занятие 3. Цель – мотивировать подростков на осознание своей субъектности, своего Я-образа.

Упражнение «Кто я?», цель: развивать самовосприятие.

Психодрама – «Слепое пятно», цель: мотивировать подростков на осознание, не воспринимаемых сторон своей личности.

Тема 2. – «Психологическая защита – стой, кто идет»

Цель – сформировать психологическую компетентность подростков о психологической защите личности.

Занятие 4. Цель – познакомить с общими понятиями о психологической защите личности и ее функциях.

Презентация, мини-дискуссия, цель: формировать представления.

Упражнение «Надувная кукла», направлено на преодоление скованности и напряженности, тренировка расслабления мышц, позитивный настрой на работу.

Психодрама – «Щит», проводится с целью, осознанного представления о своей защите в реальном игровом пространстве.

Рисунок – «Я и моя защита», проводится с целью проекции образа защиты на рисунок и последующей рефлексии.

Тема 3. – «Механизмы защиты и наши эмоции»

Цель – формировать у подростков понимания роли эмоций в образовании у человека механизмов защиты, и мотивация к развитию совладающего поведения.

Занятие 5. Цель – познакомить подростков с базовыми эмоциями и сопровождающие их примитивными механизмами защиты.

Мини-дискуссия, цель – провести психологическое просвещение:

- эмоция принятие – механизм защиты отрицание;
- эмоция отвращение – механизм защиты проекция.

Упражнение «Машина, с легким паром!», проводится с целью формировать у подростков чувства доверия друг к другу, снятие мышечного напряжения, настрой на взаимодействие.

Психодрама – «Волна в океане моей души», цель: мотивировать подростков к осознанию собственных эмоциональных реакций и

механизмов сдерживания защиты психики (в разыгрываемых сценариях) и формировать стратегии совладания.

Упражнение «Колокол» проводится с целью релаксации и последующей рефлексии.

Занятие 6. Цель – мотивировать подростков к самопознанию своих защитных механизмов, самоанализ.

Мини-дискуссия, цель – психологическое просвещение:

- эмоция страх – механизм защиты подавление;
- эмоция гнев – механизм защиты замещение;
- эмоция удивление, испуг – механизм защиты регрессия.

Упражнение «Гусеница», цель: направлено сформировать позитивный настрой на слаженную работу группы.

Психодрама – «Волна в океане моей души», (продолжение).

Дыхательная гимнастика, цель: овладение подростками приемов снятия напряжения, эмоциональное равновесие.

Занятие 7. Цель – мотивировать к самопознанию подростками своих защитных механизмов, самоанализ.

Мини-дискуссия, цель – психологическое просвещение:

- эмоция печаль – механизм защиты компенсация;
- эмоция радость – механизм защиты реактивное образование;
- эмоция интерес, ожидание – мех. защиты интеллектуализация.

Упражнение «Мы – одна команда», направлено на сплочение, доверие своей группе, настрой на совместную деятельность.

Психодрама – «Волна в океане моей души», (продолжение).

Упражнение «Сёрфинг», цель: визуализировать овладение эмоциями.

Обратная связь, цель: обобщение полученного опыта.

Тема 3. – «Жизнестойкость или как быть в ресурсе»

Цель – выработать понимание ресурсного состояния, развитие жизнестойкости и ее компонентов у подростков.

Занятие 8. Цель – формировать у подростков представление о ресурсных состояниях, мотивировать их к расширению своих ресурсов.

Приветствие «Приветствие частями тела», цель: настроить на совместную работу, эмоциональный разогрев.

Упражнение «Метафора жизни», цель: сформировать у подростков понятия «ресурсы личности» и «жизнестойкость».

Упражнение «Светофор», цель: развивать у подростка самооценку ресурса жизнестойкости (проходит в форме психодрамы).

Упражнение «Сделаем мир теплее...», цель: дыхательная гимнастика, расслабление.

Занятие 9. Цель – сформировать представление о понятии «вовлеченность», «включенность» в жизнь.

Приветствие. Пальчиковая гимнастика, разогревание рук, цель: активизировать процессы мышления.

Упражнение «Скала», цель: снять напряжение, телесный контакт сплочение, рабочий настрой.

Упражнение «Поток», цель: развивать самооценку подростка, его включенности, вовлеченности, взаимодействия с миром; метод психодрамы.

Дыхательная гимнастика «Свеча», цель: снять напряжение, беспокойство, концентрация внимания, самоконтроль.

Занятие 10. Цель – мотивировать подростков к осознанию и осмыслению самостоятельных жизненных выборов, оценка их целесообразности.

Упражнение «Толкучки», цель: настроить на совместную деятельность, разогрев, позитивные эмоции.

Упражнение «Негативные установки», цель: осознать свои негативные (не осознанные ранее) установки.

Упражнение «Мой вклад в ситуацию», цель: направить подростка на осмысление самостоятельного жизненного выбора, и перспектив, в связи с этим выбором.

Упражнение «Я несу ответственность за...», цель: сконцентрировать внимание подростков на значимых, текущих событиях, понимание своей ответственности за них.

Занятие 11. Цель – формировать доверие к окружающему миру, и формировать представления о ценности кооперации.

Упражнение «Передай другому» (психологическая гимнастика), цель: активизировать подростков на положительный эмоциональный настрой.

Мини дискуссия о роли доверия и кооперации в развитии жизнестойкости, цель – просветить, обмен мнениями о значимости этих позиций в жизни подростков.

Упражнение «Группа поддержки», цель: развивать социальную коммуникабельность, как ресурс, помогающий преодолевать стресс.

Упражнение «Доброе животное», (психологическая гимнастика) цель: тренировать активность подростков в процессе решения общих задач.

Занятие 12. Цель – воспитание у подростков толерантного отношения к неопределенности, восприятие нового опыта, как фактора развития.

Упражнение «Муха», цель: снять напряжение с лицевой мускулатуры, выдержка, позитивный настрой подростков.

Упражнение «Жизнь как учитель», цель: формировать у подростков представления о кризисе жизни, как открытии нового опыта.

Психодрама – «Толерантность к неопределенности», цель: развить стратегии преодоления.

Занятие 13. Цель – формировать понимание подростками ценности креативности в формировании жизнестойкости.

Мини дискуссия о понятии креативность, цель: психологическое просвещение, обсуждение ее значимости в жизни подростков.

Шкала креативности, цель: самооценка уровня креативности.

Упражнение «Слова-перевертыши», цель: развивать нестандартное мышление.

Кейс-метод – «Вымышленный персонаж», цель: расширять осознание подростками способов нестандартных решений; выбор наиболее креативных решений из предложенных группой вариантов.

Занятие 14. Цель – мотивировать подростков на установку применять, полученный в ходе программы опыт на развитие и рост личностного потенциала.

Упражнение «Ментальная релаксация», цель: настроить подростков на визуализацию позитивного образа, положительный настрой.

Упражнение «Правила заботы о себе», цель: мотивировать подростков к сохранению физического и психического здоровья.

Упражнение «Я знаю точно, невозможное возможно», цель: завершить программу обратной конструктивной связью, настрой подростков на жизнестойкость и пребывание в ресурсе, рефлексия.

Таким образом, участвовать в разработанную психологическую программу приглашены 14 подростков, с низким уровнем конструктивной психологической защиты, критерием эффективности программы формирования жизнестойкости у подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты, будет повышение уровня жизнестойкости и компонентов (вовлеченность, контроль, принятие риска).

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

Для осуществления опытно-экспериментальной работы по формированию жизнестойкости у подростков с низким уровнем

конструктивной психологической защиты был использован параллельный эксперимент, который предполагает участие контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп.

Соглашаясь с критериями конструктивности психологической защиты описанными в исследовании ряда ученых (Ф.В. Бассина, Р.М. Грановской, Л.Р. Гребенникова, В.И. Долговой, Е.Л. Доценко, В.Г. Каменской, О.А. Кондратьевой, Е.В. Куфтяк, Л.Ю. Субботиной, Ф. Крамер, А. Фрейд, мы разделили подростков на две группы по уровню конструктивности психологической защиты (конструктивная защита, защита с низким конструктивным уровнем – ПРИЛОЖЕНИЕ 2, таб. 2.5), в результате образовали две группы равные по количеству участников (по 14 человек), различающиеся по качеству конструктивности психологической защиты.

1 группа – подростки с низким уровнем конструктивной психологической защиты (деструктивный уровень), экспериментальная группа (ЭГ1), в нее вошли 14 человек.

2 группа – подростки с конструктивным уровнем психологической защиты – контрольная группа (КГ1), в нее вошли 14 человек.

Количественно-качественная оценка жизнестойкости в таблице 3.

Таблица 3 – Распределение по уровню сформированности жизнестойкости и ее компонентов у подростков в экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группах

| Уровень показателей жизнестойкости | Жизнестойкость (кол. чел.) | | Вовлеченность (кол. чел.) | | Контроль (кол. чел.) | | Принятие риска (кол. чел.) | |
|------------------------------------|----------------------------|-----|---------------------------|-----|----------------------|-----|----------------------------|-----|
| | ЭГ1 | КГ1 | ЭГ1 | КГ1 | ЭГ1 | КГ1 | ЭГ1 | КГ1 |
| высокий | – | 2 | – | 4 | – | 3 | 2 | 5 |
| выше среднего | – | 11 | – | 10 | 2 | 7 | 6 | 6 |
| ниже среднего | 4 | 1 | 4 | – | 6 | 4 | 3 | 3 |
| низкий | 10 | – | 10 | – | 6 | – | 3 | – |

ЭГ1 – экспериментальная группа подростков с конструктивной психологической защитой, КГ1 – контрольная группа, с низким уровнем конструктивной защиты.

Как мы видим из таблицы 3, в экспериментальной группе (ЭГ) подростки имеют не сформированный уровень жизнестойкости – низкий

(10 человек) и ниже среднего (4 человека), что указывает на то, что подростки справляются с трудностями, прибегая к бессознательным механизмам психологической защиты, которые точно разрешают эмоциональный дискомфорт, временно устраняя тревогу; однако, очередная экзистенциальная ситуация, вновь запускает негативные импульсы, и цепь бессознательных реакций повторяется вновь и вновь, укрепляясь на «нейрофизиологическом» уровне [18], разрушить цепь автоматических бессознательных реакций, не разрешающих саму ситуацию, позволит классическое «осознание» [69], выведение в сферу сознания всего того что мешает и блокирует нормальное психическое функционирование человека.

Такая же ситуация с уровнем вовлеченности – это может говорить о том, что подростки с низким уровнем конструктивной психологической защиты боятся активно вовлекаться в новые, неизведанные жизненные процессы, не выработана толерантность, к неопределенности, такие подростки не стремятся искать возможности в реальном мире, безопаснее чувствуют себя в ситуациях неизменности. Осознание неизбежности сталкиваться с различными сторонами реальной действительности и овладение осознанными способами преодоления помогут подростку вступать во взаимодействие с миром без страха.

Контроль в экспериментальной группе подростков имеет уровень низкий и ниже среднего (12 человек), мы связываем это с тем, что подростки, прибегая к деструктивным защитным механизмам (регрессия, проекция, замещение) снижающим адаптационный потенциал личности, неспособностью подростков отстаивать себя, использовать свой опыт, не ссылаясь на других (таких же) или других (якобы виновных в его неудачах) – самостоятельность, вот девиз, который подросток должен усвоить и освоить, для овладения контролем над приходящими проблемами жизни.

Лучше ситуация у подростков (8 человек) с принятием риска – подростки имеют уровень высокий и выше среднего, однако риск подростков может быть иррациональным [9], не осознанным.

Подростки могут вовлекаться в какие-либо группы или ситуации, в силу зависимости от референтной группы, опять же бесконтрольно движимые (повышение контроля положительно коррелирует с принятием риска, механизмы защиты не имеют корреляций), повышение субъективного контроля, поможет подросткам принимать рациональные решения, осуществлять осмысленный выбор в пользу будущего. Самостоятельно принятое осмысленное решение – путевка подростку в его освоение идентичности взрослой личности.

Для достоверности анализа мы провели сравнительный анализ между экспериментальной и контрольной группами подростков, применили t-критерий Стьюдента (ПРИЛОЖЕНИЕ 2, таб. 2.6) результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Статистический анализ различий в выраженности жизнестойкости у подростков ЭГ и КГ групп с различным уровнем конструктивной психологической защиты

| Показатели жизнестойкости | Подростки с низким уровнем конструктивной психологической защиты ЭГ1 | Подростки с конструктивным уровнем психологической защиты КГ1 | Достоверность различий между показателями группы ЭГ1–КГ1 (t-критерий Стьюдента) |
|---|--|---|---|
| жизнестойкость | 56,71 | 91,43 | 8,12*** |
| вовлеченность | 22,50 | 41,14 | 7,50*** |
| контроль | 22,14 | 32,93 | 4,91*** |
| принятие риска | 12,79 | 17,43 | 2,37* |
| Условные обозначения: t – критерий значимости различий Стьюдента; * – различия, значимы при $p = 0,05$; ** – различия, значимы при $p = 0,01$; *** – различия, значимы при $p = 0,001$, $n=28$ | | | |

Сравнительный анализ по критерию Стьюдента показал достоверное различие между группой ЭГ, и КГ по всем показателям жизнестойкости.

Подростки с низким уровнем конструктивной психологической защиты имеют низкий и ниже среднего уровень жизнестойкости и ее компонентов:

- жизнестойкость, вовлеченность – низкий уровень;
- контроль, принятие риска – ниже среднего уровень.

Подростки с конструктивным уровнем психологической защиты имеют уровень показателей жизнестойкости выше среднего.

В качестве независимой переменной в исследовании выступило экспериментальное воздействие, направленное на формирование жизнестойкости у подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты. Зависимая переменная – жизнестойкость.

О достоверности выдвинутой гипотезы можно будет говорить если результатом действия независимой переменной будут статистически достоверные положительные изменения показателей жизнестойкости у подростков из экспериментальной группы. Достоверные различия показателей жизнестойкости между группой подростков с конструктивным уровнем психологической защиты (КГ) и группой с низким уровнем конструктивности (ЭГ) подтвержденные на этапе констатирующего эксперимента, будут являться дополнительным доказательством, подтверждения гипотезы.

После реализации программы по формированию жизнестойкости у подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты, для определения эффективности проделанной работы, нами был проведен контрольное исследование показателей жизнестойкости – «Тест жизнестойкости» С. Мадди (в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой), в котором участвовало 14 подростков экспериментальной группы результаты показаны в таблице 5 и (ПРИЛОЖЕНИИ 4, таб. 4.2).

Таблица 5 – Динамика распределения подростков по уровням жизнестойкости у подростков экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента

| Уровень показателей жизнестойкости | Жизнестойкость (кол. чел.) | | Вовлеченность (кол. чел.) | | Контроль (кол. чел.) | | Принятие риска (кол. чел.) | |
|------------------------------------|----------------------------|-----|---------------------------|-----|----------------------|-----|----------------------------|-----|
| | ЭГ1 | ЭГ2 | ЭГ1 | ЭГ2 | ЭГ1 | ЭГ2 | ЭГ1 | ЭГ2 |
| высокий | – | 1 | – | – | – | – | 2 | 4 |
| выше среднего | – | 11 | – | 7 | 2 | 13 | 6 | 9 |
| ниже среднего | 4 | 2 | 4 | 7 | 6 | 1 | 3 | 1 |
| низкий | 10 | – | 10 | – | 6 | – | 3 | – |

ЭГ1 – экспериментальная группа подростков до формирующего эксперимента, ЭГ2 – экспериментальная группа подростков после формирующего эксперимента.

Из таблицы 5 мы видим, изменения, так, 1 из подростков, изначально с высоким уровнем по компоненту принятие риска достиг высокого уровня жизнестойкости, у 11 подростков жизнестойкость изменилась до уровня выше среднего, у 2 подростков с низкого, повысилась до ниже среднего. Значительное количество подростков (13 человек) достигло по показателю контроль уровня выше среднего, по показателю принятие риска с высоким и выше средним уровнем возросло количество подростков (от 8 до 13 человек). Меньше всего (7 человек), у подростков повысился показатель вовлеченности до уровня выше среднего, у остальных (7 человек) уровень вовлеченности с низкого повысился до уровня ниже среднего.

Для достоверной проверки эффективности, проведенной нами программы формирования жизнестойкости у подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты, мы провели сравнительный анализ результатов двух замеров – ЭГ1 (до) и ЭГ2 (после) формирующего эксперимента, при помощи t-критерия Стьюдента (ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таб. 4.3) результаты сведены в таблице 6.

Таблица 6 –Статистический анализ динамики показателей жизнестойкости подростков ЭГ, до и после формирующего эксперимента (t- критерий Стьюдента), N=14

| | Мэ1 | Мэ2 | t | p |
|----------------|----------|----------|------------|----------|
| Жизнестойкость | 57,42857 | 87,78571 | 15,1452*** | 0,000000 |
| Вовлеченность | 22,50000 | 38,78571 | 10,1684*** | 0,000000 |
| Контроль | 22,14286 | 31,85714 | 11,7284*** | 0,000000 |
| Принятие риска | 12,78571 | 17,35714 | 4,9789*** | 0,000252 |

Условные обозначения: t – критерий значимости различий Стьюдента; p* – различия значимы при p = 0,05; ** – различия значимы при p = 0,01; *** – различия значимы при p = 0,001. Мэ1 – среднестатистическое значение показателей в экспериментальной группе до эксперимента, Мэ2 – после.

Детально проанализировав данные таблицы 6(сравнительных значений), делаем вывод, что произошли положительные сдвиги по каждому показателю жизнестойкости:

- жизнестойкость с низкого уровня, достигла показателя выше среднего, с критерием значимости ($\leq 0,001$);
- вовлеченность с низкого уровня, повысилась до среднего;
- контроль, с низкого уровня, достиг уровня выше среднего;
- принятие риска с уровня ниже среднего, повысился до уровня выше среднего.

Положительная динамика в сдвигах показателей жизнестойкости и ее компонентов, говорит о повышении уровня жизнестойкости у подростков, и, следовательно, ее положительное изменение доказывает выдвинутую нами гипотезу, о эффективности формирующей деятельности психолого-педагогической программы по формированию жизнестойкости у подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты.

Дополнительным доказательством гипотезы, послужит сравнение показателей (после эксперимента) экспериментальной группы с показателями контрольной группы, которая изначально имела конструктивную психологическую защиту, стабилизирующую работу психики и показатели их жизнестойкости выше среднего уровня, при чем без вмешательства эксперимента (ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таб. 4.4), обратимся к таблице 7

Таблица 7 – Динамика распределения подростков по уровням жизнестойкости, подростков экспериментальной (ЭГ2) и контрольной (КГ2) группы после эксперимента

| Уровень показателей жизнестойкости | Жизнестойкость (кол. чел.) | | Вовлеченность (кол. чел.) | | Контроль (кол. чел.) | | Принятие риска (кол. чел.) | |
|------------------------------------|----------------------------|-----|---------------------------|-----|----------------------|-----|----------------------------|-----|
| | ЭГ2 | КГ2 | ЭГ2 | КГ2 | ЭГ2 | КГ2 | ЭГ2 | КГ2 |
| высокий | 1 | 3 | – | 4 | – | 3 | 4 | 6 |
| выше среднего | 11 | 10 | 7 | 5 | 13 | 7 | 9 | 6 |
| ниже среднего | 2 | 1 | 7 | 5 | 1 | 4 | 1 | 2 |
| низкий | – | – | – | – | – | – | – | – |

Можно заключить, что различия между экспериментальной группой подростков участвующей в формирующем эксперименте и контрольной группой, развивающейся без участия в программе, сузились – в группе (ЭГ2) показатели жизнестойкости достигли уровня выше среднего значения у 39% (11 человек) – сформированный у подростка уровень жизнестойкости позволит снизить напряженность психологической защиты с низким уровнем конструктивности, что благоприятно скажется на психическом здоровье (энергия, затрачиваемая ранее на обслуживание тревоги и беспокойства, освобождена и может быть использована в позитивном направлении) и стремлении к развитию. У подростка № 12, чьи показатели принятие риска и контроль изначально были высокими, жизнестойкость достигла высокого уровня, за счет повышения его вовлеченности в жизнь, ранее блокированной, неконструктивной диадой проекция-замещение – подросток больше контролировал свое окружение, чем свое внутреннее состояние и поведение; после участия в формирующем эксперименте к нему пришло понимание, что он зациклен на жизни друзей, хотя вполне самостоятелен и не ищет чего то нового и интересного для него самого; в целом максимальное значение жизнестойкости в общей выборке (уровень высокий и выше среднего) у подростков 46% (13 человек) в экспериментальной группе, мы считаем хорошим показателем формирования. Для статистической достоверности обратимся к таблице 8.

Таблица 8 – Статистический анализ динамики показателей жизнестойкости подростков экспериментальной и контрольной группе до и после формирующего эксперимента, (t критерий Стьюдента)

| Показатели | До эксперимента | | | | После эксперимента | | | |
|----------------|-----------------|-------|------------|----------|--------------------|-------|---------|----------|
| | Мк1 | Мэ1 | t | p | Мк2 | Мэ2 | t | p |
| Жизнестойкость | 91,43 | 56,71 | -8,1250*** | 0,000000 | 90,43 | 87,79 | -0,9822 | 0,335068 |
| Вовлеченность | 41,14 | 22,50 | -7,4977*** | 0,000000 | 40,29 | 38,79 | -1,0589 | 0,299386 |
| Контроль | 32,93 | 22,14 | -4,9144*** | 0,000042 | 32,86 | 31,86 | -0,6253 | 0,537205 |
| Принятие риска | 17,43 | 12,79 | -2,3712* | 0,025426 | 17,43 | 17,36 | -0,0498 | 0,960674 |

Условные обозначения: t – критерий значимости различий Стьюдента; * – различия, значимы при $p = 0,05$; ** – различия, значимы при $p = 0,01$; *** – различия, значимы при $p = 0,001$, $n = 28$. Мк – среднестатистические значения в контрольной группе, Мэ – среднестатистические значения в экспериментальной группе подростков.

Анализируя полученные данные видим, что сравниваемые значения жизнестойкости и ее компонентов у подростков из контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп до проведения эксперимента имеют достоверные различия значимые при (0, 001); после проведения эксперимента достоверных различий по показателям жизнестойкости и ее компонентов между группой подростков, участвующей в эксперименте (ЭГ2) и контрольной (КГ2) – нет, что указывает на то что различия между показателями жизнестойкости контрольной группы подростков с конструктивной психологической защитой, не принимавших участие в формирующем эксперименте и подростками из экспериментальной группы, с изначально низким уровнем конструктивной психологической защиты сузились достигнув уровня контрольной группы – это подтверждает нашу гипотезу о том, что на формирование жизнестойкости у подростков с низким уровнем психологической защиты повлияет и окажет целенаправленное воздействие психолого-педагогическая программа, разработанная с учетом теоретических познаний и результатов корреляционного анализа жизнестойкости и ее компонентов с механизмами психологической защиты у подростков.

Статистический анализ результатов опытно-экспериментальной деятельности по формированию жизнестойкости у подростков с низким

уровнем конструктивной психологической защиты, подтвердил эффективность спланированной формирующей деятельности.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям

Жизнестойкость, как качественная характеристика личности формируется и проявляется, начиная с детства, связана с процессами адаптации и социализации.

Семья по сути является для подрастающего поколения, тем звеном, которое ответственно за передачу жизненного опыта и обучения способам преодоления сложных жизненных обстоятельств. Взрослые люди призваны помогать подростку социализироваться, укреплять его жизнеспособность, однако, подросток, находится в сложных отношениях с взрослыми, и не всегда воспринимает конструктивность этой помощи.

Педагоги и родители, мы рекомендуем вам быть чуткими к специфическим особенностям подросткового возраста, учитывать их при построении взаимодействия с подростком.

Следует знать – у подростков, принимавших участие в нашем исследовании, доминирует механизм защиты интеллектуализация, данный механизм помогает подростку справляться с широким спектром эмоций, возникающих как отклик на новые неизведанные потребности; поэтому подросткам так важно разговаривать на темы, связанные с чувствами, таким образом снимая психическое напряжение и физиологическое возбуждение.

Следует знать – у подростков, сенситивный период становления субъектных качеств личности, в рамках которого подросток отстаивает свой Я-образ, свою самостоятельность мы призываем педагогов и родителей поощрять самостоятельность подростков, не ограничивать его права на собственное мнение, собственное решение, лишь тогда сталкиваясь с трудностями, возможна конструктивная компенсаторная

реакция – подросток, преломив ситуацию через себя, освоит собственные способы справиться с трудностями, и укрепит веру в себя.

Мы рекомендуем педагогам и родителям создавать условия для овладения подростком рефлексии, так как у современных подростков она развита слабо, но является важным качеством для сознательной, продуктивной деятельности, чаще задавайте вопросы, которые необходимо обдумывать, беседуйте о смысле происходящих событий, сами не спешите критиковать.

Рефлексивный анализ, способствует овладению высшими формами мышления, и поможет формировать психологические защиты конструктивного уровня, что даст возможность подростку эмоциональные конфликты переживать косвенно и совладать с ними. Необходимо объяснять, демонстрировать на примерах из книг, фильмов пользу самонаблюдения в построении осознанных и уникальных стратегий для успешной реализации своих возможностей, а от слов мотивировать подростка переходить к делам [24].

Педагоги и родители, мы предлагаем вам преодолевать свою ригидность, и осваивать инновационные научно-обоснованные способы взаимодействия с подростками, понимать их проблемы – такое просвещение позволит снять существующие противоречия, и даст большую свободу раскрытию творческого потенциала подростка [22].

Следует знать – творческое самовыражение обогащает личность, делает ее более целостной, позволяет преодолевать кризисы за счет собственных ресурсов [34; 37].

Следует знать – для подростка значимым является группа сверстников, мы рекомендуем вам пытаться не ограничивать круг их общения, подросток сам должен дифференцировать свои связи, так ему проще будет в дальнейшем выстраивать взаимоотношения, с разными социальными группами. Так будет высока способность подростка адаптироваться в условиях нестандартной социальной среды.

Для сохранения целостности психики подростка в напряженной ситуации, необходимо приучать подростка к конструктивным стратегиям регуляции эмоционального состояния – учить подростка смотреть на неизбежные проблемы как задачи, решая которые мы становимся сильнее; прием соотнесения индивидуальных проблем с глобальными мировыми позволяет уменьшить проблему и обесценить ее значимость [15].

Активность и энергичность – эти качества можно развивать у подростка процессами само детерминации, обусловленной реализацией трех универсальных психологических потребностей, таких как альтруистская эмоциональная связь с другими людьми (потребность в отношениях); накопленный опыт, понимание смысла (потребность в компетенции); не обособляясь от общества в то же время жить согласно своим целям и интересам (потребность в автономии) само детерминация заложена в процессы формирования жизнестойкости [цит. по 43].

Педагогам и родителям, мы предлагаем учитывать перечисленные факторы так как у подростков, принявших участие в нашем исследовании у половины уровень жизнестойкости низкий и ниже среднего.

Подросткам не хватает ресурса для достижения субъективного благополучия, поэтому в процессе формирования жизнестойкости у подростка, семье и взрослым, мы рекомендуем поддерживать реализацию универсальных психологических потребностей.

Родителям необходимо развивать у себя эмпатию, чувствовать проблемы своего ребенка, помогать ребенку конструктивно их переживать, мы рекомендуем следующие техники.

Техника «Реконструкция ситуаций». Предлагается определить ситуации, воспринимаемые как стрессовые и рассматривать их в перспективе как уже разрешенные, причем необходимо рассмотреть, как лучшие, так и худшие варианты развития событий, такое рассмотрение позволяет выявить свои неосознанные допущения, которые и

способствуют рассматривать ситуацию как проблему, реконструкция может помочь выявить ресурсы, которые мы не используем [цит. по 43].

Техника «Фокусировка». В случае, когда нет возможности изменить сложившиеся стрессовые обстоятельства, необходимо искать в себе те эмоциональные реакции, которые плохо осознаются, вызывают сомнения и препятствуют принятию решения, добиться эмоционального инсайта, и переформулировать стрессовые обстоятельства, в те позитивные возможности, которые открываются при этом [цит. по 43].

Техника «Компенсаторное самосовершенствование». От ситуации, которую невозможно контролировать и трансформировать, необходимо переключить внимание на другую ситуацию, косвенно связанную с проблемной, но поддающейся изменениям, такое акцентирование позволит сохранять психическое равновесие и нормальную самооценку [цит. по 43].

Эти техники разработаны психологом С. Мадди, направлены на активацию личностных ресурсов, формирование жизнестойкости; в созданной им программе повышения жизнестойкости «Hardiness Enhancing Lifestyle Program, HELP» [46]. Акцент делается на освоение регуляции своей деятельности, а именно:

- рекомендуется работа с телом (например, гимнастика, направленная на расслабление мышц, согревание рук);
- контроль за дыханием;
- правильное питание (сбалансировать рацион, не переедать);
- обращение за социальной поддержкой (например, обучение коммуникативным навыкам, обучение стратегиям совладания [46].

Для подростка, нуждающегося в поддержке (социальной и эмоциональной) при столкновении с трудными, кажущимися неразрешимыми жизненными задачами, актуально обращение к значимым взрослым, чей жизненный опыт вызывает у подростка восхищение и уважение, бесспорно, в футболе это тренер, который сопровождает, как и родитель все стадии взросления и становления личности подростка.

Подростки, доверяют и прислушиваются к мнению тренера. Тренеру с целью формирования жизнестойкости у подростка, необходимо развивать психологическую культуру взаимоотношений.

Тренеру важно осознавать свое влияние на команду подростков и выстраивать отношения с учетом изменений потребностей подростков, таких, например, как потребность в признании, самоутверждении, избирательное объединение в группы.

Мы рекомендуем тренеру не игнорировать эмоциональные особенности подросткового развития – эмоции подростка не устойчивы от злости и раздражения он может резко переходить к раскаянию и самообвинению, веселье сменяться тоской – важно не осуждать такие перепады эмоциональных состояний, дать побыть подростку в его состоянии, можно индивидуально побеседовать с подростком о проблеме.

Замечания, возникшие в ходе тренировочного или игрового процесса, мы предлагаем тренеру давать в рекомендательной форме, и не переходить при этом на обсуждение личностных особенностей подростка, для того чтобы не снизить самооценку подростка.

Не рекомендуется тренеру (как авторитетному лицу) публично обсуждать, сравнивать не успехи подростка с более успешными его сверстниками, для того чтобы не подорвать статус подростка в группе и не наделить его негативной ролью или диффузной идентичностью.

Случаи успеха или не успеха предлагать рассматривать с точки зрения обогащающего опыта – проигрыш не есть поражение, а всего лишь обучение силами противника.

Рекомендуется (педагогу, тренеру) выказывать равное отношение ко всем подросткам (игрокам команды). Не спешите, разбираться в конфликте между подростками в команде, критика группы сверстников может быть полезна, дает подростку опыт борьбы отстаивания своей индивидуальности, самостоятельный выбор подростка

(менять себя, адаптироваться к внешним обстоятельствам или же преодолевать формировать жизнестойкость).

С целью развития у подростка вовлеченности в спортивный процесс (и виды деятельности, в целом) мы рекомендуем тренеру выстраивать тренировочный процесс таким образом, чтобы в нем присутствовали упражнения с элементами самостоятельного контроля и оценивания своих результатов, что обеспечит рефлексию – подросток более осмысленно и самокритично будет оценивать свои промахи, а достижения внесут уверенность в свои силы, чувство компетентности в осуществляемой деятельности и потребность в укреплении стойких позиций.

Наделение подростков альтернативой субъективного проявления (контроля за своей деятельностью, самостоятельный выбор, принятие решений) развивает у подростка позицию самоэффективности, снижает необходимость прибегать к неконструктивным защитам.

Прививая подростку ответственное отношение к успеху команды на соревнованиях, тренер мотивирует каждого подростка развивать свой личностный потенциал, как отмечал С.Л. Рубинштейн – «ответственность» присуще человеку, как «субъекту деятельности» [56].

Тренеру необходимо знать, что у подростков, испытывающих импульсивные, негативные окрики тренера во время напряженных моментов может резко измениться поведенческая реакция, не способствующая положительным результатам; личная эмоциональная устойчивость тренера во время соревнований положительно сказывается на эмоциональном фоне команды подростков, тренер способен своим позитивным настроем внести импульс эффективной активности.

Родителям, педагогам, значимым взрослым следует знать, что подростки оценивают других и самих себя опираясь на критерии ценностей присущих взрослому окружению, пока, еще не осознавая свои. Поэтому мы призываем вас, для полноценного развития личности подростка, воспитывая его, быть более открытыми в общении, акцентируя

его внимание не только на внешних материальных ценностях, но выражать и значимость внутренних духовных ценностей, таких как самоуважение, достоинство, благородство, оптимизм, толерантность к окружающей действительности.

Подросткам мы советуем развивать позитивное взаимодействие с окружающим миром – вы обладаете всем необходимым, начиная от функциональных возможностей физического тела до внутренних психических процессов, при этом каждый из вас неповторимая уникальная личность. Задумывайтесь, как вы распоряжаетесь своей уникальностью, уже сегодня, для себя, для других, если у вас чего-то не хватает, задайтесь перспективой, когда и как добиться желаемого. Ставя цель, вы уже активизируете все свои ресурсы и ищите не достающие для достижения результата. Активность, ответственность, принятие осмысленных решений, креативность, те пути, которые укрепляют вашу устойчивость в окружающем мире, определяют вашу жизнестойкость, ваши ресурсы.

Итак, комплексное взаимодействие родителей, педагогов, психологов, всех значимых взрослых с подростками может быть существенным дополнительным звеном в реализации психолого-педагогической программы формирования жизнестойкости у подростков. Подростки хотя и отдаляются от взрослых, переключаясь на общение со сверстниками и черпая информацию из пространств интернета, однако, не оставляют мыслей о том, что в сложной ситуации у них всегда остаются устойчивые опоры за спиной – родители, значимые взрослые, чей опыт поможет, ведь группа сверстников еще не обладает тем опытом, который есть у взрослых, а интернет-источники могут нести как полезную, так и ложную информацию. Совет взрослого разумного человека, не теряет своей актуальности во все времена и придаст уверенности подростку на пути его взросления. Уважаемые взрослые, берегите психическое и физическое здоровье подрастающего поколения, верьте в их будущее.

Выводы по главе 3

Разработанная и реализованная программа формирования жизнестойкости у подростков имеет перспективное значение для развития таких интегративных установок личности, как жизнестойкость. Подросткам, чье видение жизни искажено деструктивной психологической защитой, формирование установки на жизнестойкость в групповом взаимодействии, позволит переосмыслить негативный опыт, повысить уровень жизнестойкости. В программе приняли участие 14 подростков, с низким уровнем конструктивной психологической защиты. Проведено 24 занятия с применением методов мини-дискуссии, кейс-метод – как способ анализа конкретных ситуаций, психодрама – психотерапия посредством сценической игры, метод свободных ассоциаций, дыхательная и психологическая гимнастика, рефлексия. Контрольная диагностика, показала статистически достоверные изменения уровня жизнестойкости и компонентов вовлеченность, контроль и принятие риска в экспериментальной группе, с критерием значимости ($\leq 0,001$) – жизнестойкость с низкого уровня, достигла показателя выше среднего; вовлеченность с низкого уровня, повысилась до среднего; контроль, с низкого уровня, достиг уровня выше среднего; уровень принятие риска с ниже среднего, повысился до уровня выше среднего. Статистически достоверные данные позволяют констатировать доказанность выдвинутой нами гипотезы о том, что формирование жизнестойкости подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты будет эффективным, если: средством реализации модели выступит психологическая программа формирования жизнестойкости, в которой будут проанализированы и учтены корреляционные взаимосвязи между показателями жизнестойкости и психологической защиты подростков. С целью просвещения разработаны рекомендации для педагогов и родителей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Базовая идея жизнестойкости человека заключена, в оптимальном использовании собственных психологических возможностей в противовес сложным ситуациям, и готовность в любой момент к преодолению личностью даже самой себя.

Жизнестойкость – это та установка, принимаемая личностью, которая позволяет занимать активную позицию во взаимодействии с миром, контролировать себя, быть ответственным перед собой и в отношениях с миром, расценивать любые ресурс затратные обстоятельства жизни, как опыт, требуемый осмысления, и его трансформации в жизнестойкую форму.

Поиск смысла жизни приводит к постоянному выбору – человек свой выбор, то, как он будет решать жизненные задачи, всегда соотносит с этическими принципами и нормами, будь этот выбор сознательный или бессознательный, жизнестойкость всегда выбирает в пользу неизвестного – в пользу будущего, в противовес выбору неизменности, обедняющему личность.

Модель жизнестойкости «Hardiness» по С. Мадди представлена тремя составляющими: вовлеченность, контроль, принятие риска. Вовлеченность (commitment) – убежденность в том, что весь мир – это максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для себя; активно включенный человек ощущает удовольствие от своей деятельности, тот же кто не способен активно включаться в жизнь, не чувствует интереса, не видит в ней смысла, что привносит в такую жизнь ощущение внутренней пустоты. Вовлеченность схоже по сущности с состоянием «потока» (flow), возникающем при сосредоточении психики на решение трудных задач – состояние психологического роста, пополнения психологических ресурсов.

Контроль (control) определяет собственную активную позицию – умение контролировать процессы, удерживать фокус внимания, понимать

смысл происходящего, убеждает человека в том, что он может влиять на результаты своей деятельности, растет самооценка; человек инициирует свое поведение – берется за выполнение дела, находящегося не просто в рамках его возможностей, но и на грани их, не боится новых, сложных ситуаций, что характерно для поведения самостоятельной личности.

Принятие риска (challenge) – убежденность что из любого опыта мы способны извлечь знания, способствующие развитию; открытость окружающему миру, не избавляет личность от нежелательных событий, принятие данных событий как персональный вызов, испытание, или как послание от внешнего мира расширяет познания, дает новый опыт и перспективы. Определяя возрастные особенности жизнестойкости у подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты, мы столкнулись с не разработанностью этого вопроса в теории психологии и рассмотрели каждый феномен по отдельности.

Подростковый период – двухфазный переходный период развития, младший подростковый возраст (12-14 лет) переход из детства в подростковую стадию, и старший подростковый (15-17 лет) в стадию взрослости. Психологическое взросление, сопряжено с перестройкой всех биологических систем, психическая структура личности подростка терпит дисбаланс – это скорее норма развития, а вот отсутствие дисбаланса может указывать на признаки патологии. Гормональные и социальные перемены несут подростку колоссальные траты энергии на процессы саморегуляции, что ведет к утомляемости, ослаблению внимания и восприятия, искажению процессов приема и переработки информации – целостность психики и поведение от распада сохраняет психологическая защита личности.

Защитные механизмы психики – это интрапсихические процессы адаптации личности, путем подсознательной переработки поступающей информации, возникают первыми автоматически при любых конфликтах, не согласуясь с сознанием, их задача быстро защитить, снять напряжение и чувство беспокойства. А. Фрейд одним из критериев назвала

конструктивность защиты – направленность на предотвращение дезорганизации распада поведения, с гарантией сохранения нормального психического состояния личности и разрешение конфликтов извне, защита преобразует модель поведения из формы практических действий в вербальную форму реагирования и наоборот. Напряжение сохраняется и повышается при действии неконструктивных защит (агрессия, формирование реакции, аскетизм, ретрофлексия), дезадаптивных механизмов (проекция по типу вымещения, интроекция, регрессия, невротическое слияние, изоляция, отчуждение) поведение несет посыл, деформирующий личность и сопровождается дискомфортом.

Подростки, чьи стратегии защитного поведения не конструктивны, могут иметь установку беспомощности, сетуют на жизненные обстоятельства, их способность к контролю и преодолению трудностей характеризуется как, низкая, отрицательная связь с жизнестойкостью.

Необходимость формирования жизнестойкости у подростков с низким уровнем психологической защиты очевидна – подросток нуждается в дополнительных ресурсах для развития субъектных качеств, становление которых возможно лишь в условиях личностной безопасности.

Опираясь на теоретический материал, мы смоделировали целостную, взаимосвязанную модель, составляющие которой инвариантны (цель, принципы) и вариативны (методы, методики, средства достижения задач каждого уровня). Экспериментально исследовательская деятельность, была спланирована, велась поэтапно – изначально поисково-подготовительный этап, далее, опытно-экспериментальный, в завершении контрольно-обобщающий. Исследование проходило с опорой на теоретические, эмпирические математико-статистические методы, и методики психологической диагностики.

База исследования – МБУ СШОР футбольная школа «Сигнал» города Челябинска, 28 подростков (9 девочек, 19 мальчиков), средний возраст которых, составляет 15 лет, участники двух футбольных команд.

Подростки тренируются в футбольных командах школы олимпийского резерва, учатся в спортивных классах, участвуют в городских, региональных соревнованиях, чемпионатах России, добиваются высоких спортивных достижений, занимают призовые места, Подростки характеризуются целеустремленностью, устойчивостью к стрессу, высокими коммуникативными качествами, физической выносливостью. Команды сплоченные, занимаются вместе начиная с дошкольного возраста, микроклимат внутри команд спокойный, хорошие дружеские отношения.

Результаты диагностики – «Тест жизнестойкости» С. Мадди (в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой), показали, что 2 подростка (7%) с высоким и 11 подростков (39%) с выше средним уровнем жизнестойкости, у 6 подростков (21%) ниже среднего и 9 подростков низкий уровень жизнестойкости, что говорит о несформированной жизнестойкости почти у половины команды. Выражена не конструктивность самой структуры модели жизнестойкости – 54% (15 подростков) уровень вовлеченности ниже среднего и низкий, видимо им не присущ интерес к поиску новых впечатлений, мало стремление к активным взаимоотношениям с окружающей действительностью; у большинства 61% (17 подростков) ниже среднего и низкий уровень контроля, им свойственно жить по чьему-либо указанию, избегать самостоятельности, они еще находятся в позиции нерешительности перехода во взрослую жизнь. Высокий и выше среднего 68% (19 подростков) уровни отмечены по принятию риска, подросткам свойственно делать выбор быстро и не задумываясь, без особых колебаний, но решение обычно иррационально, спонтанно, импульсивно.

По результатам диагностики механизмов психологической защиты (LifeStyleIndex), авторы Р. Плутчик, Г. Келлерман, Х.Р. Конте, в адаптации Л.Р. Гребенникова, мы отметили доминирующий механизм интеллектуализация в структуре защиты подростков, вся эмоциональная

буря, облекается в мыслительные образы, слова, подросток начинает интенсивно контролировать свои эмоции, ему импонирует возможность влиять на себя и окружающих, растет самооценка, крепнет уверенность.

Проведенный корреляционный анализ, методом математической статистики (К. Пирсона) показал наличие статистически значимых корреляционных связей: жизнестойкость – отрицание (0,56***), жизнестойкость – интеллектуализация (0,45**), жизнестойкость – проекция (-0,40*), вовлеченность – отрицание (0,67***), вовлеченность – интеллектуализация (0,50***), контроль – отрицание (0,39*), контроль интеллектуализация (0,39*), контроль – проекция (-0,47**), контроль – регрессия (-0,51***), контроль – замещение (-0,44**). Жизнестойкость положительно зависима от отрицания, интеллектуализации, в самой структуре защиты данной выборки подростков эти два механизма составляют диаду, позволяющую оперативно, конструктивно разрешать интрапсихические конфликты. Отрицательное взаимовлияние жизнестойкости и проекции, обусловлено особенностями, периода подросток отвергает интроекты, ранних периодов, освобождает поле внутри личности, для обновления идентичности. Отрицательная связь между контролем и механизмами защиты регрессия, проекция, замещение, характеризующихся как наименее конструктивные, означает что, их интенсивная работа снижает уровень контроля, формируя контроль мы можем снижать уровень напряженности деструктивных защит.

В данной выборке подростков механизмы регрессия, проекция, замещение с доминирующими значениями, не развитые механизмы интеллектуализация, компенсация – мы относим к психологической защите с низким уровнем конструктивности. Мы доказали гипотезу о том, что жизнестойкость подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты характеризуется таким негативным проявлением, как снижение уровня контроля, и требует специально организованной психолого-педагогической деятельности по формированию.

Мы разделили подростков на две группы – экспериментальная (ЭГ) с низким уровнем психологической защиты, контрольная (КГ) с конструктивным уровнем защиты, статистическое сравнение показало достоверные различия показателей жизнестойкости, ЭГ – низкий уровень, КГ – уровень выше среднего и высокий.

Средством реализации модели выступила разработанная психологическая программа формирования жизнестойкости подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты, в программе приняли участие 14 подростков (ЭГ).

Результаты опытно-экспериментального исследования, мы определили после повторной диагностики жизнестойкости, произошли статистически достоверные сдвиги по всем компонентам жизнестойкости: жизнестойкость с низкого уровня, достигла показателя выше среднего, с критерием значимости ($\leq 0,001$); вовлеченность с низкого уровня, повысилась до среднего; контроль, с низкого уровня, достиг уровня выше среднего; принятие риска с уровня ниже среднего, повысился до уровня выше среднего. Доказана гипотеза об эффективности формирования жизнестойкости подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты при реализации психологической программы, разработанной с учетом теоретического и корреляционного анализа.

С целью информирования, просвещения и объединения усилий нами разработаны рекомендации для родителей и педагогов по формированию жизнестойкости у подростков.

В процессе нашей экспериментально-исследовательской деятельности мы теоретически обосновали и экспериментально проверили эффективность модели формирования жизнестойкости у подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты.

Мы выполнили, поставленные задачи, цель – достигнута.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Александрова, Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии [Текст] / Л. А. Александрова // Сибирская психология сегодня. – 2004. – С. 82-90.
2. Александрова, Л. А. Личностные ресурсы преодоления затрудненных условий развития [Текст] / Л. А. Александрова, А. А. Лебедева, Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова // Личностный потенциал: структура и диагностика. – Москва, 2011. – С. 579–610.
3. Аркаева, Н. И. Психологическая безопасность семьи [Текст] : учебное пособие / Н. И. Аркаева, В. И. Долгова. – Челябинск : Изд-во ЮУрГГПУ, 2018. – 135 с.
4. Асмолов, А.Г. Дополнительное персональное образование в эпоху перемен: сотрудничество, сотворчество, само творение [Текст] / А. Г. Асмолов // Образовательная политика. – 2014. – № 2. – С. 2-6.
5. Бассин, Ф.В. О «силе Я» и «психологической защите» [Текст] : Хрестоматия. Самосознание и защитные механизмы личности / Ф. В. Бассин ; ред. сост. Д. Я. Райгородский. – Самара : Бахрах-М, 2008. – С.3-15.
6. Битянова, М. Р. Работа с ребенком в образовательной среде: решение задач и проблем развития [Текст] / М. Р. Битянова. – Москва : МГППУ, 2006. – 96 с.
7. Богомаз, С. А. Жизнестойкость человека как личностный ресурс совладания со стрессами и достижения высокого уровня здоровья [Текст] / С. А. Богомаз // Материалы научно-практических конгрессов Третьего Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России». – Москва, 2007 – Т. 3, ч. 1. – С. 23-25.
8. Болотин, Ю. Е. Механизмы психологической защиты в подростковом возрасте [Текст] / Ю. Е. Болотин, К. А. Чугунова, Е. В. Якунина // Молодой ученый. – 2017. – № 2. – С. 688-690.

9. Бочавер, К. А. Обзор книги «Поток: психология оптимального переживания» М. Чиксентмихайи [Электронный ресурс] / К. А. Бочавер // Клиническая и специальная психология. – 2012. – Том 1.– № 1. – Режим доступа : <https://psyjournals.ru>.–Загл. с экрана.
10. Вассерман, Л. И. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля [Текст] / Л. И. Вассерман, О. Ф. Ерышева, Е. Б. Клубова // Санкт-Петербург : Изд-во СПбНИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2005. – 50 с.
11. Василюк, Ф. Е. Процесс переживания [Текст] / Ф. Е. Василюк // Самосознание и защитные механизмы личности. – Хрестоматия. – Самара, 2003. – С. 309-336.
12. Василькова, В. В. Мини-дискуссия как метод интерактивного обучения [Текст] / В. В. Василькова // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. – 2016. – № 2. – С. 97-103.
13. Вачков, И. В. Психология тренинговой работы [Текст] / Игорь Викторович Вачков // Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы. – Москва : ЭКСМО, 2007. – 416 с.
14. Геррир, Р. Психология и жизнь [Текст] / Р. Геррир, Ф. Зимбардо ; пер. с англ. В. Белоусов и др. – 16-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – 955 с.
15. Гольева, Г. Ю. Проблема формирования мотивации достижения успеха на разных возрастных этапах развития личности [Текст] : монография / Галина Юрьевна Гольева. – Челябинск : Цицеро, 2017. – 171с.
16. Грановская, Р. М. Психологическая защита [Текст] / Рада Михайловна Грановская. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 476 с.
17. Грановская, Р. М. Психологическая защита у детей [Текст] / Р. М. Грановская, И. М. Никольская. – Санкт-Петербург : Речь, 2010. – 352 с.
18. Гребенников, Л. Р. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика [Текст] : дис. ... канд. психол.

наук : защищена : 19. 07. 94 / Гребенников Леонид Радэмирович. – Москва, 1994. – 202 с.

19. Дикая, Л. Г. Психическая саморегуляция функционального состояния (системно-деятельностный подход) [Текст] / Л. Г. Дикая // Психологические основы профессиональной деятельности. – Москва, 2007. – С. 473-480.

20. Дмитриева, Ю. А. Метод моделирования в социальной психологии [Текст] / Ю. А. Дмитриева, В. Г. Грязева-Добшинская // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. – Челябинск, 2013. – № 1. – С.56-61.

21. Долгова, В. И. Готовность к инновационному управлению в образовании [Текст] : монография / Валентина Ивановна Долгова. – Минск : Книжный дом «Университет», 2009. – 250 с.

22. Долгова, В.И. Инновационные психолого-педагогические технологии в работе со старшеклассниками [Текст] : монография / В. И. Долгова, Е. В. Барышникова, Е. В. Попова. – Москва : Перо, 2015. – 208 с.

23. Долгова, В. И. Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения старших подростков [Текст] / В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец. – Челябинск : АТОКСО, 2010. – 109 с.

24. Долгова, В. И. Формирование конструктивной психологической защиты личности [Текст] : учебное пособие / В. И. Долгова, О. А. Кондратьева. – Москва : Перо, 2019. – 91 с.

25. Долгова, В. И. Педагогический дебют: конкурс [Текст] / В. И. Долгова, А. А. Нуртдинова. – Москва : Перо, 2019. – 168 с.

26. Долгова, В. И. Индивидуально-психологические предикторы адаптивного поведения подростков [Текст] / В. И. Долгова, Ю. А. Рокицкая, А. А. Саламатов // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2018. – № 1. – С. 45-59.

27. Доценко, Е. Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита [Текст] / Евгений Леонидович Доценко. – Санкт-Петербург : Речь, 2004. – 304 с.

28. Евтушенко, Е. А. Жизнестойкость личности как психологический феномен [Текст] / Е. А. Евтушенко // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2016. – № 60. – С. 72–78.

29. Ермолаев, О. Ю. Математическая статистика для психологов [Текст] : учебник / О.Ю. Ермолаев. – Москва : Флинта, 2015. – 336 с.

30. Ершова, И. А. Связь жизнестойкости с самооценкой и копинг-стратегиями у юношей и девушек подросткового возраста [Текст] / И. А. Ершова, М. Е. Пермякова, Т. М. Садкина // Педагогическое образование в России. – 2019. – № 4. – С. 133-140.

31. Ефимова, О. Взаимосвязь ценностных ориентаций и жизнестойкости личности у нормативных и девиантных подростков [Текст] / О. Ефимова и др. // Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина. – 2011. – № 1. – С. 61-71.

32. Калашникова, М. Б. Жизнестойкость как необходимая личностная характеристика современных подростков [Текст] / М. Б. Калашникова, Е. В. Никитина // Вестник Новгородского гос. ун-та. – 2017. – № 4. – С. 51-55.

33. Калинина, Н. В. Формирование стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций у детей в контексте семейного взаимодействия [Текст] / Н. В. Калинина // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 8. – С. 18-21.

34. Кипнис, М. Актёрский тренинг. Драма. Импровизация. Дилемма. Мастер-класс [Текст] : учебное пособие / Михаил Кипнис. – 4-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Планета музыки, 2018. – 320 с.

35. Ключко, В. Е. Исследование инновационного потенциала личности: концептуальные основания [Текст] / В. Е. Ключко,

Э. Ф. Галажинский // Сибирский психологический журнал. – 2009. – № 33. – С.15-18.

36. Книжникова, С. В. Педагогическая профилактика суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости подростков в условиях общеобразовательной школы [Текст] : дис. ... канд. пед. наук : защищена 16.12.05 / Книжникова Светлана Витальевна. – Краснодар, 2005. – 191 с.

37. Копытин, А. И. Средовый и экологический подходы в арт-терапии [Текст] / А. И. Копытин // Психическое здоровье. – 2016. – № 12. – С. 56-66.

38. Кузьмина, З. В. Самооценка и жизнестойкость личности [Текст] / З. В. Кузьмина // Инициативы XXI века. – 2014. – № 4. – С. 103-104.

39. Кулагина, И. Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека [Текст] : учебник / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. – Москва : Юрайт, 2001. – С. 464.

40. Куфтяк, Е. В. Защитная система детей и подростков как фактор сохранения психологического здоровья личности [Текст] / Е. В. Куфтяк, А. Г. Самохвалова // Международный симпозиум «Л. С. Выготский и современное детство». – 2017. – С. 141-143.

41. Леоненко, Н. О. Этнопсихологические особенности и условия развития жизнестойкости студентов [Текст] : учебное пособие / Н. О. Леоненко, А. М. Панькова. ФГБОУ ВПО «Уральский государственный педагогический университет». – Екатеринбург, 2015 – 173 с.

42. Леонтьев, А. Н. Лекции по общей психологии [Текст] : учебник / Алексей Николаевич Леонтьев. – Москва : Смысл, 2000. – 511 с.

43. Леонтьев, Д. А. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала [Текст] / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – Москва : Смысл, 2011. – 680 с.

44. Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости [Текст] / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – Москва : Смысл, 2006. – 63 с.
45. Либина, А. В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации [Текст] / Алена Владимировна Либина. – Москва : ЭКСМО, 2008.– 400 с.
46. Мадди, С. Теории личности: сравнительный анализ [Текст] / Сальваторе Мадди ; пер. с англ. И. Авидона, А. Батустина, П. Румянцевой. – Санкт-Петербург : Речь, 2012. – 539 с.
47. Митрофанова, Е. Н. Структура жизнестойкости: теоретическая модель и диагностика [Текст] / Е.Н. Митрофанова // Научное обозрение: гуманитарные исследования. – 2017. – № 1. – С. 26-33.
48. Моросанова, В. И. Индивидуальная саморегуляция и характер человека [Текст] / В. И. Моросанова // Вопросы психологии. – 2007. – С. 59-68.
49. Мэй, Р. Новый взгляд на свободу и ответственность [Текст] / Р. Мэй // Экзистенциальная традиция. – 2005. – № 2. – С. 52.
50. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология [Текст] : учебник для вузов / Лидия Федоровна Обухова. – Москва : МГППУ, 2009. – 460 с.
51. Овчарова, Р. В. Методология исследования жизнестойкости личности [Текст] / Р. В. Овчарова // Вестник Курганского государственного университета. – 2019. – № 2 – 53 с.
52. Околепов, О. П. Образовательные технологии [Текст] : методическое пособие / О. П. Околепов. – Москва. – Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 204 с.
53. Осипова, А. А. Общая психокоррекция [Текст] : учебное пособие / А. А. Осипова. – Москва : Сфера, 2002. – 510 с.
54. Психологический словарь [Текст] / под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. – Москва : Педагогика-Пресс, 2013. – 440 с.

55. Рокицкая, Ю. А. Психолого-педагогические условия формирования оптимизма у подростков [Текст] : монография / Юлия Александровна Рокицкая. – Челябинск : Цицеро, 2017. – 185с.

56. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст] / Сергей Леонидович Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 705 с. – (Мастера психологии).

57. Селигман, М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни [Текст] / Мартин Селигман ; пер. с англ. – Москва : София, 2006. – 368 с.

58. Сергиенко, Е. А. Реализация принципа развития в исследованиях психологии субъекта [Текст] / Е. А. Сергиенко // Психологический журнал. – 2017. – № 2. – С. 5-18.

59. Соболева, Е. В. Феномен жизнестойкости в зарубежных и отечественных исследованиях [Текст] / Е. В. Соболева, О. А. Шумакова // Современные научные исследования и инновации. – 2014. – № 5. – С. 53.

60. Соколова, Е. Т. Феномен психологической защиты [Текст] / Е. Т. Соколова // Вопросы психологии. – 2007. – № 4. – С.66-80.

61. Соколова, Е. Т. Утрата Я: клиника или новая культурная норма? [Текст] / Е. Т. Соколова // Эпистемология и философия науки. –2014. – № 3. – С. 190-210.

62. Соловьева, А. В. Психологическая защита в подростковом возрасте: сущность, содержание, причины [Текст] : монография / Анна Соловьева. – 2-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2016. – 184 с.

63. Субботина, Л. Ю. Психология защиты личности [Текст] : учебное пособие / Л. Ю. Субботина, М. В. Юркова.– Ярославль : Яросл. гос. ун-т, 2004. – 104 с.

64. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования [Текст] : [Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 N 1897 (ред. от 31.12.2015) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего

образования»] / Министерство образования и науки Российской Федерации. – Москва, 2015. – 41 с.

65. Фоминова, А. Н. Жизнестойкость личности [Текст] : монография / Алла Николаевна Фоминова. – Москва : МПГУ, 2012. – 152с.

66. Фопель, К. Технология ведения тренинга: теория и практика [Текст] / Клаус Фопель; 2-е изд. – Москва : Генезис, 2015. – 272 с.

67. Фрейд, А. Психология «Я» и защитные механизмы [Текст] / Анна Фрейд. – Санкт-Петербург : Питер, 2004. – 477 с.

68. Фрейд, А. Эго и механизмы психологической защиты [Текст] / Анна Фрейд. – Москва : АСТ, 2009. – 160с.

69. Фрейд, З. Введение в психоанализ [Текст] / Зигмунд Фрейд ; пер. с немецкого Т.В. Барышникова ; предисл. Э. Марона ; [примеч. В. Брушлинского]. – Москва : АСТ, 2019. – 720 с.

70. Фролова, С. В. Стресс-совладающее поведение подростков в различных социально-психологических ситуациях [Текст] / С. В. Фролова, Т. В. Сенина // Проблемы социальной психологии личности. – 2005. – № 4. – С. 10-18.

71. Фромм, Э. Бегство от свободы [Текст] / Эрих Фромм ; пер. с англ. А. В. Александровой. – Москва : АСТ, 2018. – 288 с.

72. Хазова, С. А. Ментальные ресурсы субъекта в разные возрастные периоды [Текст] : дис. ... доктора пс. наук : защищена 23.10.14 / Хазова Светлана Абдурахмановна. – Кострома, 2014. – 540 с.

73. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность. [Текст] / Хайнц Хекхаузен. – Москва : Смысл, 2003. – 860 с.

74. Циринг, Д. А. Психология выученной беспомощности [Текст] : учеб. пособие / Диана Александровна Циринг. – Москва : Академия, 2005. – 120 с.

75. Чаусова, О. А. Особенности процесса формирования жизнестойкости подростков в условиях образования [Текст] / О. А. Чаусова // Сибирский научный вестник. – 2012. – № 1. – С. 84-92.

76. Чертыков, И. Н. Жизнестойкость как психолого-педагогическое понятие [Текст] / И. Н. Чертыков // Мир науки, культуры, образования. – 2015. – № 6. – 221 с.

77. Чудновский, В. Э. Смысл жизни: некоторые итоги и перспективы исследования [Текст] / В. Э. Чудновский // Психологический журнал. – 2015. – № 1. – С. 5-19.

78. Чумакова, Е. В. Психологическая защита личности в системе детско-родительского взаимодействия [Текст] : дис. ... канд. пс. наук : защищена 19.11.98 / Чумакова Елена Викторовна. – Санкт-Петербург, 1998. – 184 с.

79. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология [Текст] : учебник / Ирина Владимировна Шаповаленко. – Москва : Юрайт, 2013. – 576 с.

80. Шибутани, Т. Развитие личной неповторимости [Текст] / Т. Шибутани // Психология индивидуальных различий. – 2008. – С. 69-90.

81. Штроо В. А. Защитные механизмы групповой динамики в организационном контексте [Текст] / В. А. Штроо // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2007. – № 1. – С. 151-157.

82. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции [Текст] / Юрий Викторович Щербатых // Санкт-Петербург : Питер, 2016. – 256 с.

83. Эллис, А. Рационально-эмоциональная поведенческая терапия: руководство для психотерапевтов [Текст] / А. Эллис, К. Макларен. – Ростов- на-Дону : Феникс, 2008. – 157 с.

84. Эльконин, Д. Б. Избранные психологические труды. Проблемы возрастной и педагогической психологии [Текст] / Даниил Борисович Эльконин. – Москва : Педагогика, 2009. – 554 с.

85. Эриксон, Э. Г. Восемь возрастов человека: Психология развития [Текст] / Эрик Гомбургер Эриксон ; под ред. А. К. Болотовой, О.Н. Молчановой. – Москва : ЧеРо, 2005.– 473 с.

86. Юнг, К. Г. Архетипы и коллективное бессознательное [Текст] / Карл Густав Юнг ; перевод с немецкого А. Чечиной. – Москва : АСТ, 2020. – 224 с. – (Эксклюзивная классика).

87. <http://ebs.cspu.ru/xmlui>(Электронная библиотечная система ЮУрГГПУ (ЭБС ЮУрГГПУ)).

88. <http://elibrary.ru/authors.asp> (Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики

Методика «Тест жизнестойкости» С. Мадди (в адаптации Д.А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой)

| № | ВОПРОСЫ | НЕТ | Скорее НЕТ, чем ДА | Скорее ДА, чем НЕТ | ДА |
|----|--|-----|--------------------------|--------------------------|----|
| 1 | Я часто не уверен в собственных решениях | | | | |
| 2 | Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела | | | | |
| 3 | Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели | | | | |
| 4 | Я постоянно занят и мне это нравится | | | | |
| 5 | Часто я предпочитаю «плыть» по течению | | | | |
| 6 | Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств | | | | |
| 7 | Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня | | | | |
| 8 | Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня | | | | |
| 9 | Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо | | | | |
| 10 | Порой я так устаю, что уже ничто не может меня заинтересовать | | | | |
| 11 | Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным | | | | |
| 12 | Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня | | | | |
| 13 | Лучше синица в руках, чем журавль в небе | | | | |
| 14 | Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым | | | | |
| 15 | Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их | | | | |
| 16 | Иногда меня пугают мысли о будущем | | | | |
| 17 | Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь все, что задумал | | | | |
| 18 | Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль | | | | |

| | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|
| 19 | Мне кажется, что если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете | | | | |
| 20 | Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми | | | | |
| 21 | Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш | | | | |
| 22 | Я люблю знакомиться с новыми людьми | | | | |
| 23 | Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, он просто не умеет видеть интересное | | | | |
| 24 | Мне всегда есть чем заняться | | | | |
| 25 | Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг | | | | |
| 26 | Я часто сожалею о том, что уже сделано | | | | |
| 27 | Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен | | | | |
| 28 | Мне трудно сближаться с другими людьми | | | | |
| 29 | Как правило, окружающие слушают меня внимательно | | | | |
| 30 | Если бы я мог, я бы многое изменил бы в прошлом | | | | |
| 31 | Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен | | | | |
| 32 | Мне кажется, жизнь проходит мимо меня | | | | |
| 33 | Мои мечты редко сбываются | | | | |
| 34 | Неожиданности дарят мне интерес к жизни | | | | |
| 35 | Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны | | | | |
| 36 | Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни | | | | |
| 37 | Мне не хватает упорства закончить начатое | | | | |
| 38 | Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной | | | | |
| 39 | У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы | | | | |
| 40 | Окружающие меня недооценивают | | | | |
| 41 | Как правило, я работаю с удовольствием | | | | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| 42 | Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей | | | | |
| 43 | Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются | | | | |
| 44 | Друзья уважают меня за упорство и непреклонность | | | | |
| 45 | Я охотно берусь воплощать новые идеи | | | | |

| Нормы | Жизнестойкость | Вовлеченность | Контроль | Принятие риска |
|------------------------|----------------|---------------|----------|----------------|
| Среднее | 80,72 | 37,64 | 29,17 | 13,91 |
| Стандартное отклонение | 18,53 | 8,08 | 8,43 | 4,39 |

Ключи шкал Теста жизнестойкости

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3: «нет» - 0 баллы, «скорее нет, чем да» - 1 балл, «скорее да, чем нет» - 2 балла, «да» - 3 балла.

Ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0:

«нет» - 3 балла, ... «да» - 0 баллы.

Затем баллы по отдельной субшкале (вовлеченности, контроля и принятия риска) по прямым и обратным пунктам суммируются. Суммы получаем по каждой субшкале.

Далее вычисляется общий балл жизнестойкости - путем суммирования данных по трем субшкалам.

Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже.

| | Прямые пункты | Обратные пункты |
|----------------|---------------------------|---|
| Вовлеченность | 4, 12, 22, 23, 24, 29, 41 | 2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42 |
| Контроль | 9, 15, 17, 21, 25, 44 | 1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43 |
| Принятие риска | 34,45 | 7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36 |

Методика диагностики механизмов психологической защиты подростков
Тест-опросник механизмов психологической защиты
(LifeStyleIndex), авторы Р. Плутчик, Г. Келлерман, Х.Р. Конте, в адаптации
Л.Р. Гребенникова.

Опросник «Индекс жизненного стиля»

Прочитайте утверждение и, если оно НЕ соответствует Вашему поведению, убеждению или состоянию, отметьте в первой колонке соответствующей строки.

Если соответствует, то сделайте отметку в ячейке со скобками в соответствующей строке.

1. Я очень легкий человек и со мной легко ужиться.
2. Когда я хочу чего-нибудь, я никак не могу дождаться, когда это получу.
3. Всегда существовал человек, на которого я хотел бы походить.
4. Люди не считают меня эмоциональным человеком.
5. Я выхожу из себя, когда смотрю фильмы непристойного содержания.
6. Я редко помню свои сны.
7. Меня бесят люди, которые всеми вокруг командуют.
8. Иногда у меня появляется сильное желание пробить стену кулаком.
9. Меня раздражает тот факт, что люди слишком много задаются.
10. В мечтах я всегда в центре внимания.
11. Я человек, который никогда не плачет.
12. Необходимость пользоваться общественным туалетом, заставляет меня совершать над собой усилие.
13. Я всегда готов выслушать обе стороны во время спора,
14. Меня легко вывести из себя.
15. Когда кто-нибудь толкает меня в толпе, я чувствую, что готов толкнуть его в ответ.
16. Многое во мне людей восхищает.
17. Я полагаю, что лучше хорошенько обдумать что-нибудь до конца, чем приходить в ярость.
18. Я много болею.
19. У меня плохая память на лица.
20. Когда меня отвергают, у меня появляются мысли о самоубийстве.91
21. Когда я слышу сальности, я очень смущаюсь.
22. Я всегда вижу светлую сторону вещей.
23. Я ненавижу злобных людей.
24. Мне трудно избавиться от чего-либо, что принадлежит мне.
25. Я с трудом запоминаю имена.
26. У меня склонность к излишней импульсивности.
27. Люди, которые добиваются своего криком и воплями, вызывают у меня отвращение.
28. Я свободен от предрассудков.
29. Мне крайне необходимо, чтобы люди говорили мне о моей сексуальной привлекательности.
30. Когда я собираюсь в поездку, я планирую каждую деталь заранее.
31. Иногда мне хочется, чтобы атомная бомба разрушила весь мир.
32. Порнография отвратительна.
33. Когда я чем-нибудь расстроен, я много ем.
34. Люди мне никогда не надоедают.
35. Многое из своего детства я не могу вспомнить.

36. Когда я собираюсь в отпуск, я обычно беру с собой работу.
37. В своих фантазиях я совершаю великие поступки.
38. В большинстве своем люди раздражают меня, так как они слишком эгоистичны.
39. Прикосновение к чему-нибудь осклизлому, скользкому вызывает у меня отвращение.
40. Если кто-нибудь надоедает мне, я не говорю это ему, а стремлюсь выразить свое недовольство кому-нибудь другому.
41. Я полагаю, что люда обведут вас вокруг пальца, если вы не будете осторожны.
42. Мне требуется много времени, чтобы разглядеть плохие качества в других людях.
43. Я никогда не волнуюсь, когда читаю или слышу о какой-либо трагедии.
44. В споре я обычно более логичен, чем другой человек.
45. Мне совершенно необходимо слышать комплименты.
46. Беспорядочность отвратительна.
47. Когда я веду машину, у меня иногда появляется сильное желание толкнуть другую машину.
48. Иногда, когда у меня что-нибудь не получается, я злюсь.
49. Когда я вижу кого-нибудь в крови, это меня почти не беспокоит.
50. У меня портится настроение, и я раздражаюсь, когда на меня не обращают внимание.
51. Люди говорят мне, что я всему верю.
52. Я ношу одежду, которая скрывает мои недостатки.
53. Мне очень трудно пользоваться неприличными словами.
54. Мне кажется, я много спорю с людьми.
55. Меня отталкивает от людей то, что они неискренни.
56. Люди говорят мне, что я слишком беспристрастен во всем.
57. Я знаю, что мои моральные стандарты выше, чем у большинства других людей.
58. Когда я не могу справиться с чем-либо, я готов заплакать.
59. Мне кажется, что я не могу выражать свои эмоции.
60. Когда кто-нибудь толкает меня, я прихожу в ярость.
61. То, что мне не нравится, я выбрасываю из головы.
62. Я очень редко испытываю чувства привязанности.
63. Я терпеть не могу людей, которые всегда стараются быть в центре внимания.
64. Я многое коллекционирую.
65. Я работаю более упорно, чем большинство людей для того, чтобы добиться результатов в области, которая меня интересует.
66. Звуки детского плача не беспокоят меня.
67. Я бываю так сердит, что мне хочется крушить все вокруг.
68. Я всегда оптимистичен.
69. Я много лгу.
70. Я больше привязан к самому процессу работы, чем к отношениям, которые складываются вокруг нее.
71. В основном люди несносны.
72. Я бы ни за что не пошел на фильм, в котором слишком много сексуальных сцен.
73. Меня раздражает то, что людям нельзя доверять.
74. Я буду делать все, чтобы произвести хорошее впечатление.
75. Я не понимаю некоторых своих поступков.
76. Я через силу смотрю кинокартины, в которых много насилия.

77. Я думаю, что ситуация в мире намного лучше, чем большинство людей думают.
78. Когда у меня неудача, я не могу сдерживать плохого настроения.
79. То, как люди одеваются сейчас на пляже - неприлично.
80. Я не позволяю своим эмоциям захватывать меня.
81. Я всегда планирую наихудшее с тем, чтобы не быть застигнутым врасплох.
82. Я живу так хорошо, что многие люди хотели бы оказаться в моем положении.
83. Как-то я был так сердит, что сильно саданул по чему-то и случайно поранил себя.
84. Я испытываю отвращение, когда сталкиваюсь с людьми низкого морального уровня.
85. Я почти ничего не помню о своих первых годах в школе.
86. Когда я расстроен, я невольно поступаю как ребенок.
87. Я предпочитаю больше говорить о своих мыслях, чем о своих чувствах.
88. Мне кажется, что я не могу закончить ничего из того, что начал.
89. Когда я слышу о жестокостях, это не трогает меня.
90. В моей семье почти никогда не противоречат друг другу.
91. Я много кричу на людей.
92. Ненавижу людей, которые топчут других, чтобы продвинуться вперед.
93. Когда я расстроен, я часто напиваюсь.
94. Я счастлив, что у меня меньше проблем, чем у большинства людей.
95. Когда что-нибудь расстраивает меня, я сплю более чем обычно.
96. Я нахожу отвратительным, что большинство людей лгут для того, чтобы добиться успеха.
97. Я говорю много неприличных слов.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты диагностики по методикам

Таблица 2.1 – Показатели результатов по методикам «Тест жизнестойкости» С. Мадди (в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой); тест-опросник механизмов психологической защиты (LifeStyleIndex), авторы Р. Плутчик, Г. Келлерман, Х.Р. Конте, в адаптации Л.Р. Гребенникова, %

| | ФИО | О | П | Р | К | Пр. | З | И | Р. о | ОНЗ | У.К. | Ж | В | К | П. р |
|------------------|------|-----|----|-----|----|-----|----|-----|------|-----|------|-----|----|----|------|
| 1 | №1 | 23 | 92 | 14 | 10 | 57 | 77 | 50 | 50 | 46 | н | 58 | 24 | 20 | 14 |
| 2 | №2 | 31 | 33 | 43 | 50 | 57 | 25 | 0 | 20 | 32 | н | 38 | 11 | 17 | 10 |
| 3 | №4 | 62 | 67 | 36 | 40 | 31 | 31 | 83 | 40 | 49 | к | 98 | 35 | 38 | 25 |
| 4 | № 5 | 77 | 17 | 14 | 40 | 46 | 38 | 67 | 50 | 44 | к | 108 | 47 | 45 | 16 |
| 5 | № 6 | 31 | 58 | 64 | 70 | 77 | 62 | 58 | 40 | 57 | н | 49 | 16 | 21 | 12 |
| 6 | № 7 | 85 | 42 | 36 | 70 | 46 | 8 | 83 | 40 | 51 | к | 89 | 46 | 32 | 11 |
| 7 | № 8 | 85 | 25 | 43 | 40 | 31 | 38 | 58 | 40 | 45 | к | 86 | 47 | 26 | 13 |
| 8 | № 9 | 92 | 75 | 100 | 80 | 92 | 85 | 92 | 70 | 86 | н | 69 | 33 | 18 | 18 |
| 9 | № 10 | 54 | 67 | 50 | 60 | 38 | 69 | 67 | 60 | 58 | н | 61 | 22 | 25 | 14 |
| 10 | №11 | 69 | 92 | 7 | 10 | 15 | 38 | 100 | 30 | 45 | н | 60 | 16 | 28 | 16 |
| 11 | № 12 | 62 | 25 | 36 | 40 | 69 | 61 | 58 | 10 | 45 | н | 75 | 25 | 30 | 20 |
| 12 | № 13 | 54 | 50 | 57 | 50 | 69 | 77 | 67 | 80 | 63 | н | 58 | 22 | 22 | 14 |
| 13 | № 14 | 46 | 67 | 7 | 33 | 31 | 23 | 44 | 32 | 35 | к | 117 | 48 | 44 | 25 |
| 14 | № 15 | 46 | 25 | 57 | 30 | 50 | 31 | 25 | 30 | 35 | н | 64 | 31 | 20 | 13 |
| 15 | № 17 | 8 | 42 | 35 | 40 | 62 | 23 | 17 | 60 | 36 | н | 35 | 9 | 24 | 2 |
| 16 | № 18 | 62 | 42 | 36 | 30 | 46 | 31 | 67 | 70 | 48 | к | 91 | 37 | 27 | 27 |
| 17 | № 19 | 69 | 25 | 14 | 70 | 38 | 23 | 92 | 70 | 48 | к | 97 | 45 | 35 | 17 |
| 18 | № 20 | 100 | 50 | 29 | 40 | 69 | 31 | 92 | 40 | 54 | н | 71 | 33 | 31 | 7 |
| 19 | № 21 | 31 | 58 | 29 | 30 | 46 | 38 | 8 | 30 | 32 | н | 61 | 23 | 21 | 17 |
| 20 | № 22 | 61 | 33 | 29 | 40 | 38 | 15 | 67 | 60 | 42 | к | 93 | 37 | 35 | 21 |
| 21 | № 23 | 69 | 42 | 29 | 55 | 8 | 15 | 67 | 40 | 41 | к | 83 | 37 | 32 | 14 |
| 22 | № 24 | 85 | 42 | 50 | 70 | 46 | 46 | 83 | 70 | 61 | к | 84 | 43 | 27 | 14 |
| 23 | № 25 | 85 | 75 | 50 | 70 | 46 | 38 | 83 | 32 | 60 | к | 87 | 40 | 32 | 15 |
| 24 | № 26 | 54 | 67 | 21 | 60 | 46 | 31 | 75 | 70 | 53 | к | 87 | 40 | 35 | 12 |
| 25 | № 27 | 69 | 42 | 29 | 50 | 31 | 8 | 67 | 75 | 44 | к | 87 | 37 | 31 | 19 |
| 26 | № 28 | 38 | 75 | 36 | 30 | 38 | 38 | 33 | 90 | 42 | н | 50 | 17 | 16 | 17 |
| 27 | № 29 | 65 | 67 | 50 | 60 | 54 | 38 | 83 | 70 | 60 | к | 73 | 37 | 21 | 15 |
| 28 | № 30 | 46 | 75 | 21 | 20 | 69 | 38 | 58 | 50 | 47 | н | 55 | 33 | 17 | 5 |
| Среднее значение | | 59 | 53 | 37 | 46 | 48 | 38 | 62 | 51 | 49 | | 74 | 32 | 27 | 15 |

О – отрицание, П – подавление, Р – регрессия, К. – компенсация, Пр. – проекция, З – замещение, И. – интеллектуализация, Р. о. – реактивное образование, ОНЗ – общая

напряженность защиты. Ж – жизнестойкость, В – вовлеченность, К. – контроль, П. р. – принятие риска. УК – уровень конструктивности защиты (к) — конструктивный, (н) – низкий.

Таблица 2.2 – Результаты исследования уровня напряженности механизмов психологической защиты подростков по методике Плутчика-Келлермана-Конте, %, распределение по уровням

| Механизмы защиты | Отрицание | | Подавление | | Регрессия | | Компенсация | | Проекция | | Замещение | | Интеллектуализация | | Р. образов. | |
|------------------|-----------|----|------------|----|-----------|----|-------------|----|----------|----|-----------|----|--------------------|----|-------------|----|
| | чел | % | чел | % | чел | % | чел | % | чел | % | чел | % | чел | % | чел | % |
| высокий | 12 | 43 | 11 | 39 | 1 | 3 | 6 | 21 | 6 | 21 | 4 | 14 | 17 | 61 | 9 | 32 |
| средний | 11 | 39 | 10 | 36 | 16 | 57 | 14 | 50 | 16 | 57 | 11 | 39 | 5 | 18 | 11 | 39 |
| низкий | 5 | 18 | 7 | 25 | 11 | 39 | 8 | 29 | 6 | 21 | 13 | 46 | 6 | 21 | 8 | 29 |

Таблица 2.3 – Распределение общей напряженности психологической защиты (ОНЗ) у подростков по уровням, (методика Плутчика-Келлермана-Конте, %)

| Уровень напряжен. | Высокий | Средний | Низкий |
|--------------------|---------|---------|--------|
| Количество человек | 1 | 23 | 4 |
| % | 4% | 82% | 14% |

Таблица 2.4 – Корреляционные взаимосвязи показателей жизнестойкости с механизмами психологической защиты у подростков (метод К. Пирсона).

| Корреляции (Spreadsheet2) | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Marked correlations are significant at $p < 0,5000$ | | | | | | | | | | | | | |
| N=28 (Casewise deletion of missing data) | | | | | | | | | | | | | |
| | О | П | Р | К | Пр. | З | И | Р.о | ОНЗ | Ж | В | К | П. р |
| О | 1,00 | -0,17 | 0,17 | 0,41 | -0,11 | -0,08 | 0,78 | 0,04 | 0,53 | 0,56 | 0,67 | 0,39 | 0,19 |
| П | -0,17 | 1,00 | -0,01 | -0,20 | 0,04 | 0,38 | 0,19 | 0,13 | 0,32 | -0,29 | -0,28 | -0,28 | 0,01 |
| Р | 0,17 | -0,01 | 1,00 | 0,58 | 0,56 | 0,50 | 0,04 | 0,17 | 0,65 | -0,28 | -0,17 | -0,51 | -0,07 |
| К | 0,41 | -0,20 | 0,58 | 1,00 | 0,22 | 0,06 | 0,36 | 0,24 | 0,61 | 0,21 | 0,28 | 0,10 | -0,07 |
| Пр. | -0,11 | 0,04 | 0,56 | 0,22 | 1,00 | 0,58 | -0,09 | 0,06 | 0,47 | -0,40 | -0,29 | -0,47 | -0,34 |
| З | -0,08 | 0,38 | 0,50 | 0,06 | 0,58 | 1,00 | 0,09 | 0,11 | 0,59 | -0,35 | -0,34 | -0,44 | -0,01 |
| И | 0,78 | 0,19 | 0,04 | 0,36 | -0,09 | 0,09 | 1,00 | 0,25 | 0,68 | 0,45 | 0,50 | 0,39 | 0,20 |
| Р.о. | 0,04 | 0,13 | 0,17 | 0,24 | 0,06 | 0,11 | 0,25 | 1,00 | 0,41 | 0,03 | 0,09 | -0,14 | 0,05 |
| ОНЗ | 0,53 | 0,32 | 0,65 | 0,61 | 0,47 | 0,59 | 0,68 | 0,41 | 1,00 | 0,04 | 0,16 | -0,14 | 0,01 |
| Ж | 0,56 | -0,29 | -0,28 | 0,21 | -0,40 | -0,35 | 0,45 | 0,03 | 0,04 | 1,00 | 0,91 | 0,84 | 0,60 |
| В | 0,67 | -0,28 | -0,17 | 0,28 | -0,29 | -0,34 | 0,50 | 0,09 | 0,16 | 0,91 | 1,00 | 0,64 | 0,34 |
| К | 0,39 | -0,28 | -0,51 | 0,10 | -0,47 | -0,44 | 0,39 | -0,14 | -0,14 | 0,84 | 0,64 | 1,00 | 0,41 |
| П. р. | 0,19 | 0,01 | -0,07 | -0,07 | -0,34 | -0,01 | 0,20 | 0,05 | 0,01 | 0,60 | 0,34 | 0,41 | 1,00 |

Примечание. N (n) = 28 количество испытуемых; метод К. Пирсона * – $p \leq 0,05$, * – $p \leq 0,01$, ** $p \leq 0,001$ ***. О – отрицание, П – подавление, Р – регрессия, К. – компенсация, Пр. – проекция, З – замещение, И. – интеллектуализация, Р. о. – реактивное образование, ОНЗ – общая напряженность защиты. Ж – жизнестойкость, В – вовлеченность, К. – контроль, П. р. – принятие риска.

Таблица 2.5 – Распределение по уровню сформированности жизнестойкости и ее компонентов у подростков в экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группах

| | 1 группа – подростки с низким уровнем конструктивной психологической защиты (деструктивный уровень), ЭГ–1 | | | | | 2 группа – подростки с конструктивным уровнем психологической защиты, контрольная группа, КГ–1 | | | | |
|----|---|------|------|------|--------|--|------|------|------|--------|
| | ФИО | ЖЭг1 | ВЭг1 | КЭг1 | П.рЭг1 | ФИО | ЖКг1 | ВКг1 | ККг1 | П.рКг1 |
| 1 | №1 | 58 | 24 | 20 | 14 | №4 | 98 | 35 | 38 | 25 |
| 2 | №2 | 38 | 11 | 17 | 10 | № 5 | 108 | 47 | 45 | 16 |
| 3 | № 6 | 49 | 16 | 21 | 12 | № 7 | 89 | 46 | 32 | 11 |
| 4 | № 9 | 69 | 33 | 18 | 18 | № 8 | 86 | 47 | 26 | 13 |
| 5 | № 10 | 61 | 22 | 25 | 14 | № 14 | 117 | 48 | 44 | 25 |
| 6 | №11 | 50 | 16 | 28 | 16 | № 18 | 91 | 37 | 27 | 27 |
| 7 | № 12 | 75 | 25 | 30 | 20 | № 19 | 97 | 45 | 35 | 17 |
| 8 | № 13 | 58 | 22 | 22 | 14 | № 22 | 93 | 37 | 35 | 21 |
| 9 | № 15 | 64 | 31 | 20 | 13 | № 23 | 83 | 37 | 32 | 14 |
| 10 | № 17 | 35 | 9 | 24 | 2 | № 24 | 84 | 43 | 27 | 14 |
| 11 | № 20 | 71 | 33 | 31 | 7 | № 25 | 87 | 40 | 32 | 15 |
| 12 | № 21 | 61 | 23 | 21 | 17 | № 26 | 87 | 40 | 35 | 12 |
| 13 | № 28 | 50 | 17 | 16 | 17 | № 27 | 87 | 37 | 32 | 19 |
| 14 | № 30 | 55 | 33 | 17 | 5 | № 29 | 73 | 37 | 21 | 15 |

Ж – жизнестойкость, В – вовлеченность, К – контроль, П. р. – принятие риска

Таблица 2.6 – Статистический анализ различий в выраженности жизнестойкости у подростков ЭГ и КГ групп с различным уровнем конструктивной психологической защиты

| T-test for Independent Samples (Spreadsheet2) | | | | | | | |
|---|----------|----------|------------|----|----------|---------|---------|
| Note: Variables were treated as independent samples | | | | | | | |
| | Эг1 | Кг1 | t-value | df | p | Valid N | Valid N |
| Отрицание | 48,92857 | 70,00000 | -2,7876*** | 26 | 0,009791 | 14 | 14 |
| Подавление | 58,35714 | 46,64286 | 1,5057 | 26 | 0,144204 | 14 | 14 |
| Регрессия | 41,28571 | 31,71429 | 1,3027 | 26 | 0,204112 | 14 | 14 |
| Компенсация | 40,00000 | 38,42857 | 0,2476 | 26 | 0,806421 | 14 | 14 |
| Проекция | 57,71429 | 38,42857 | 3,2006*** | 26 | 0,003598 | 14 | 14 |
| Замещение | 49,50000 | 27,35714 | 3,3629*** | 26 | 0,002399 | 14 | 14 |
| Интеллектуал. | 51,78571 | 72,78571 | -2,3032*** | 26 | 0,029523 | 14 | 14 |
| Реакт. Образов. | 47,14286 | 54,21429 | -0,9350 | 26 | 0,358387 | 14 | 14 |
| ОНЗ | 48,28571 | 49,00000 | -0,1595 | 26 | 0,874488 | 14 | 14 |
| Жизнестойкость | 56,71429 | 91,42857 | -8,1250*** | 26 | 0,000000 | 14 | 14 |
| Вовлеченность | 22,50000 | 41,14286 | -7,4977*** | 26 | 0,000000 | 14 | 14 |
| Контроль | 22,14286 | 32,92857 | -4,9144*** | 26 | 0,000042 | 14 | 14 |
| Принятие риска | 12,78571 | 17,42857 | -2,3712* | 26 | 0,025426 | 14 | 14 |

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа формирования жизнестойкости у подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты

Тема: «Я знаю точно, невозможное, возможно»

Занятие 1. Цель – ориентация подростков в пространстве программы

– Упражнение «Приветствие» цель: настрой на групповую работу.

Здравствуйтесь, я, приветствую всех вас на нашей программе, которая направлена на развитие и укрепление жизнестойкости. Жизнестойкость – важная, составляющая черта любой личности, которая позволяет без страха осваивать этот огромный мир, приносить в этот мир свои достижения, получать радость от взаимодействия.

– Обсуждение правил групповой работы. Цель: познакомить подростков с целесообразностью правил групповой работы.

Для того чтобы каждый из нас получил пользу от нашей совместной работы предлагаю вам познакомиться с правилами, которые позволят сделать наше взаимодействие эффективным:

Инструкция: правила регламентируют формы общения в группе. Нам предстоит обсудить общепризнанные правила и выбрать какие-то для своей группы. Участникам дается право добавить новые. Все правила записываются на большом листе ватмана. Важно или принять, или отвергнуть, или найти компромисс. Каждый делает свой выбор.

Участникам предлагается закончить предложения: «В этой группе нежелательно...», «В этой группе можно...», «Из этой группы может быть исключен тот, кто...».

Примерные правила: каждый из присутствующих находится здесь только потому, что, что он уже здесь, и ни по какой другой причине.

Для каждого понятие истины определяется тем, что он собой представляет, что чувствует, как оценивает происходящее.

Наша первая цель – установить позитивные контакты друг с другом. Мы должны быть честными, искренне выражать свое отношение к происходящему.

Мы должны прислушиваться к другим. Необходимо, чтобы в принятии группового решения участвовали все.

Новые участники становятся членами нашей группы просто потому, что они садятся в общий круг и остаются.

Анализ упражнения: В какой степени предложенные правила ясны участникам?

Какие из новых правил оказались полезными, а какие обременительными?

Стоит ли принимать дополнительные правила или следует ограничиться традиционными?

– Упражнение «Имя, качество...». Цель: само презентация.

Я предлагаю, каждому участнику рассказать немного о себе, хотя группа друг друга хорошо знает, прошу добавлять в рассказ те ваши качества, которые малоизвестны, но по вашему мнению могут вам очень помочь в этой жизни.

Анализ: презентация кого из команды вам понравилось больше всего, почему? Что нового вы узнали о своем товарище? Какие чувства и эмоции вы испытали от понравившейся вам презентации?

– Упражнение «Веревка». Цель: сплочение подростков, воспитание доверия друг к другу. Процедура проведения: участнику встают в круг и берутся двумя руками за верёвку, которая находится внутри круга. С закрытыми глазами и не выпуская из рук верёвку, нужно построить треугольник. Затем квадрат, звезду, овал, трапецию, восьмиугольник.

– Обратная связь. Цель: сбор ожиданий от совместной работы. Процедура проведения: участники рассказывают, было ли полезно для них занятие, что нового узнали, были ли трудности при прохождении упражнений, и что помогло их решить.

Тема 1 – «Я, ЕСТЬ»

Занятие 2. Цель – мотивация подростков на самопознание. Чтобы найти свое «Я» загляните внутрь себя, вслушайтесь в себя, попробуйте прочувствовать и ощутить себя, попробуйте понять свою суть? Забудьте обо всех определениях, которые вы слышали от других о себе, проникнитесь, доверьтесь, лишь собственным внутренним знанием.

– Упражнение «Комплименты», цель: позитивный настрой на совместную деятельность, доверие.

– Упражнение «Сейчас, я знаю о себе...», цель: развитие самосознания.

Инструкция: Ведущий. Что, кроме нашей внешности, делает нас непохожими на других? В форме групповой дискуссии обсуждаются различные сферы проявления «Я». Чем дети отличаются друг от друга? Что между ними общего? Участникам дается представление о структурных компонентах личности: «Я – физическое» (мое тело, возраст, пол, особенности внешности); «Я – интеллектуальное» (мой ум, представления, интересы); «Я – эмоциональное» (мои чувства, переживания); «Я – социальное» (каждый человек играет одновременно много социальных ролей: в школе – ученик, дома – сын, дочь, внук, внучка; кроме того – коллекционер, спортсмен, участник театральной студии). Время: 15-20 минут. Обратная связь.

– Упражнение «Центр управления», цель: релаксация, саморегуляция.

Начните с того, что скажите вслух: «Я Есмь». Повторите несколько раз. Почувствуйте, как отзывается на это ваше существо.

«Я Есмь» – это поистине волшебные слова. Они мгновенно соединяют вас с вашей глубинной сутью. Они провозглашают истину о том, что вы – это не только тело, не только внешность и возраст, не только уроженец такого-то города, и представитель такой-то профессии, не только муж или жена, сын или дочь, мать или отец. Говоря, «Я Есмь» вы провозглашаете, что вы – целый мир, вы – Вселенная, и вы реально существуете здесь и сейчас. Вы чувствуете себя в настоящем моменте, и вместе с тем в вечности и бесконечности Вселенной.

Примите любую удобную, расслабленную позу, закройте глаза. Представьте, что смотрите внутрь себя. Вы можете почувствовать наличие некоего внутреннего пространства – причем это не пространство внутри тела, это что-то, хоть и находящееся внутри вас, но как бы за пределами тела. Мысленно произнесите, «Я Есмь». Почувствуйте, где внутри вас возникает некоторое подобие отклика на эти слова. Как будто какая-то глубинная точка во внутреннем пространстве резонирует с ними. Сосредоточьтесь на этой точке. Еще несколько раз произнесите (пока про себя, не вслух): «Я Есмь». Почувствуйте, как внутри вас словно возникает опора – центр вашего существа. Произносите про себя «Я Есмь» и сосредотачивайтесь на точке опоры, пока ощущение центра не станет явственным.

Представьте, что вы укореняетесь в этой опоре, в этом центре все глубже и глубже – как будто пускаете в нем корни. Заметьте, какими ощущениями это сопровождается. Если появилось чувство покоя и уравновешенности – значит, вы все делаете правильно. Обратная связь: участники рассказывают, было ли полезно для них занятие, что нового узнали, были ли трудности при прохождении упражнений, и что помогло их решить.

Занятие 3. Цель – осознание своей субъектности, своего Я-образа.

Упражнение «Кто я?», цель: развитие самовосприятия.

Инструкция: участникам дается задание написать 10 определений, отвечающих на вопрос «Кто я?» и являющихся их характеристикой. Каждый ответ должен начинаться так: «Я – ...» Затем подростки должны посчитать, каких слов в характеристике больше: положительных или отрицательных. По желанию можно зачитать определения,

обсудить их. Время: 10 минут. Обратная связь: каково соотношение позитивных и негативных представлений о себе? Какие определения вы поставили на первое место? Почему так значимы для вас именно эти проявления?

Упражнение «Слепое пятно» (психодрама), цель: осознание, не воспринимаемых сторон своей личности.

Тема 2 «Психологическая защита – стой, кто идет»

Цель – сформировать психологическую компетентность подростков о психологической защите личности.

Форма работы: мини дискуссия, презентация, кейс метод, психодрама, упражнение на снятие напряжения и усталости, дыхательная гимнастика.

Занятие 4. Цель – направлено на знакомство с общими понятиями о психологической защите личности и ее функциях.

– Упражнение «Надувная кукла», направлено на преодоление скованности и напряженности, тренировка расслабления мышц, позитивный настрой на работу.

Инструкция. Ведущий играет роль «насоса»: он делает движения руками, имитирующие работу с насосом, и издает характерные звуки. Участники группы сначала расслабленно сидят в креслах, голова опущена, руки вяло висят вдоль тела. С каждым движением «насоса» «куклы» начинают «надуваться»: участники распрямляются, поднимают голову, напрягают руки и в конце концов встают в полный рост, раскинув руки и расставив ноги. Через несколько секунд ведущий «выдергивает затычку» у «куклы», и игроки с шипением («ш-ш-ш!») расслабляются и постепенно опускаются на корточки. Игру можно повторить два-три раза. Обсуждения игра не требует.

– Ролевая игра «Щит», проводится с целью, осознанного представления о своей защите в реальном игровом пространстве. Создание контекста. Ведущий просит участников рассказать, что они понимают под психологической защитой, а есть ли у ваших товарищей защита, с чем она у вас ассоциируется, давайте представим нашу защиту, дадим ей роль и представим ее на суд зрителей...

– Мини-дискуссия, цель: психологическое просвещение.

Психологическая защита складывается с момента рождения, как комплекс индивидуальных способов реагирования. Термин «защита», который мы так свободно используем, является самым первым отражением динамической позиции в психоаналитической теории, был предложен З. Фрейдом, и остается одним из наиболее важных вкладов психоанализа в теорию личности и ее адаптации.

Психологическая защита – «совокупность психологических механизмов, действий и способов, направленных на уменьшение или устранение причин, угрожающих целостности и устойчивости человека, его «Я», и на сохранение внутренней гармонии его личности». Главная задача психологической защиты – это устранение психологического дискомфорта, а не реальное решение ситуации. При работе защиты какая-либо трудная ситуация с ее помощью разрешается «здесь и сейчас», при этом мы не можем перенести следствия своего облегченного решения проблемы на будущее, т.е. ситуация не разрешается до конца.

А вы как считаете психологическая защита — это хорошо или плохо для вашего развития?

– Рисунок «Я и моя защита», проводится с целью проекции образа защиты на рисунок и последующей рефлексии.

Тема 3 «Механизмы защиты и наши эмоции»

Цель – формирование у подростков понимания роли эмоций в образовании у человека механизмов защиты, и мотивация к развитию совладающего поведения.

Занятие 5. Цель – познакомить подростков с базовыми эмоциями и сопровождающие их примитивными механизмами защиты.

– Беседа, цель – психологическое просвещение;

1) эмоция принятие - механизм защиты отрицание;

2) эмоция отвращение – механизм защиты проекция.

Защитные механизмы психики помогают нам выстраивать взаимодействие с внешним миром, таким образом, чтобы не страдал наш внутренний мир, в момент работы защиты мы ощущаем себя в безопасности.

Работа механизмов предотвращает дезорганизацию и распад поведения, способствуют поддержанию нормального психического статуса личности и играют существенную роль в разрешении внешних конфликтов.

Действие психологических защит осуществляется на уровне бессознательного, при этом происходит искажение восприятия реальности, механизмы защиты функционируют автоматически, не согласуясь с сознанием.

Как по вашему мнению возникают механизмы защиты?

Существует точка зрения, что наши защиты связаны с нашими эмоциями.

Эмоции – психологические состояния, выражающиеся в форме переживаний, ощущений приятного или неприятного, удовлетворенности или неудовлетворенности человека. Эмоции служат для оценки человеком окружающего его мира – людей, предметов, явлений и событий. Эмоции могут возникнуть как на воспоминания, так и на вероятные (в будущем) события. «Фундаментальные» эмоции: радость, удивление, страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд.

Диспозиция истерии. Ведущая эмоция – принятие. Защита – отрицание. Развивается с целью сдерживания эмоции принятия окружающих, если они демонстрируют эмоциональную индифферентность или отвержение. Излишнее принятие компенсируется отрицанием тех моментов, которые «не нравятся» сознанию. Поток положительных качеств воспринимаемого объекта заставляет истерика идеализировать его (пример, истерики часто влюбляются). Импульс - не замечай этого. Переоценка стимула не происходит, стимул не замечается.

Защитное поведение в норме: общительность, стремление быть в центре внимания, жажда признания, самонадеянность, оптимизм, непринужденность, хвастовство, жалость к себе, обходительность, аффективная манера поведения, пафос, легкая переносимость критики и отсутствие самокритичности.

Упражнение «Машина, с легким паром!». Инструкция Время: 5 минут. Цель: сплочение группы; формирование чувства доверия; снятие психического напряжения. Процедура проведения: Все подростки становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый становится «машиной», последний – «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна его высушить – обнять. Прошедший «мойку» становится «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина».

Ролевая игра «Волна в океане моей души», цель – осознание подростком собственных эмоциональных реакций и механизмов сдерживания (защиты психики) в разыгрываемых сценариях и формирование стратегий совладания.

Инструкция. «Бегущая волна». Время: 15 мин. Цель: развитие умения различать силу и «качество» эмоции Процедура проведения: психологом задается слово, обозначающее эмоцию, участники по кругу называют различные «качества» этой эмоции: Печаль – тихая, легкая, светлая Горе – глубокое, страшное, неизмеримое, опустошающее, убивающее Счастье – тихое, светлое, большое, дурманящее, опьяняющее Если характеристики эмоции исчерпаны, психолог называет следующую эмоцию, и работа круга возобновляется с того участника, на котором «застряли».

– Упражнение «Колокол» проводится с целью релаксации и последующей рефлексии.

«Колокол». Время: 15 мин. Процедура проведения: (По Р. Ассаджиоли в модификации Л. Н. Рожиной) Представьте, что вы лежите на траве, на лугу, окруженном горами. Почувствуйте мягкость травы, на которой лежите, вдохните ароматы окружающих вас цветов. Посмотрите вверх, на небо. Неподалеку находится небольшая деревенская

церковь. Вы слышите, как ударил ее колокол. Его звук чист и приятен. Это ваш звук, звук, способный пробудить в вас неведомую, скрытую прежде радость. Вы снова слышите удар колокола. На этот раз звук его сильнее. Почувствуйте внутренний отклик на этот звук. Осознайте, что он пробуждает ваши скрытые возможности. Теперь прислушайтесь к постепенному замиранию этого звука и уловите момент, когда он затихнет, и наступит полная тишина. И снова вы слышите удар колокола. Звук приближается к вам, и вы ощущаете, как вибрирует он у вас внутри, в каждой вашей клетке, в каждом вашем нерве. И в какой-то момент, возможно, на долю секунды, вы становитесь этим звуком – чистым, вибрирующим, не знающим границ...

Занятие 6. Цель – самопознание подростками своих защитных механизмов, самоанализ.

Информирование, цель – психологическое просвещение;

- 1) эмоция страх - механизм защиты подавление;
- 2) эмоция гнев – механизм защиты замещение;
- 3) эмоция удивление, испуг – механизм защиты регрессия.

Пассивная диспозиция. Ведущая эмоция – страх. Защита – подавление (вытеснение). Развивается для сдерживания эмоции страха, проявления которой неприемлема для позитивного самовосприятия и грозят попаданием в прямую зависимость от агрессора. Импульс – не помню об этом. Переоценка стимула: «Мне это незнакомо».

Защитное поведение в норме: инертность и пассивность, уход в себя, безынициативность, склонность быть зависимым от кого-либо, тщательное избегание ситуаций, которые могут стать проблемными и вызвать страх, покорность, робость, забывчивость, боязнь новых знакомств.

Агрессивная диспозиция. Ведущая эмоция – гнев. Защита – замещение. Развивается для сдерживания эмоции гнева на более сильного, старшего или значимого субъекта, выступающего как фрустратор. Замещение может направляться как вовне, формируя деструктивное поведение, так и внутрь в виде аутоагрессии. Импульс – напади на что-то, заменяющее это. Переоценка стимула: «Вот кто во всем виноват».

Защитное поведение в норме: импульсивность, раздражительность, вспыльчивость, требовательность к окружающим, реакции протеста в ответ на критику, отсутствие чувства вины.

Диспозиция психопатии. Ведущая эмоция – удивление. Защита – регрессия. Развивается в раннем детстве для сдерживания чувств неуверенности в себе и страха неудачи, связанных с проявлением инициативы. Как правило, поощряется взрослыми, имеющими установку на эмоциональный симбиоз и инфантилизацию подопечного. Импульс – плачь об этом. Переоценка стимула: «Вы обязаны мне помочь».

Защитное поведение в норме: импульсивность, слабохарактерность, отсутствие глубоких интересов, податливость влиянию окружающих, внушаемость, неумение доводить до конца начатое дело, легкая смена настроения, умение легко устанавливать поверхностные контакты. Склонность к мистике и суевериям, непереносимость одиночества, потребность в стимуляции, контроле, подбадривании, утешении, поиске новых впечатлений.

Упражнение «Гусеница», цель – направлено на позитивный настрой и слаженную работу группы. Выстраивайтесь в ряд и кладите руки на плечи стоящему впереди. Между спиной и животом двух участников зажимается надутый воздушный шарик. Запрещается дотрагиваться до шарика руками, только самый первый держит свой шарик на вытянутых руках: это голова гусеницы. А теперь гусеница отправляется в путь и сворачивает в стороны по команде ведущего. Интересно, сколько времени гусеница останется целой.

Ролевая игра «Волна в океане моей души», (продолжение).

Дыхательная гимнастика, цель – овладение подростками приемов снятия напряжения, эмоциональное равновесие.

Занятие 7. Цель – самопознание подростками своих защитных механизмов, самоанализ.

Информирование, цель – психологическое просвещение;

1) эмоция печаль – механизм защиты компенсация;

2) эмоция радость – механизм защиты реактивное образование;

3) эмоция интерес, ожидание – мех. защиты интеллектуализация.

Упражнение «Мы – одна команда», направлено на сплочение, доверие своей группе, настрой на совместную деятельность.

– Ролевая игра «Волна в океане моей души», (продолжение).

– Упражнение «Сёрфинг», цель: визуализация овладение эмоциями.

– Обратная связь, цель: обобщение полученного опыта.

Тема № 3 «Жизнестойкость или как быть в ресурсе». Цель: занятия направлены на выработку понимания ресурсного состояния, развитие жизнестойкости и ее компонентов у подростков.

Занятие 8. Цель – формирование у подростков понятия ресурсные состояния, мотивация их к расширению своих ресурсов.

– Приветствие «Приветствие частями тела», цель: эмоциональный разогрев, настрой на совместную работу. Ребята, давайте поприветствуем друг друга. Делать это мы будем следующим образом: свободно передвигаемся по комнате, встречаясь с участниками группы, здороваемся с ними разными частями тела (руками, ногами, головами и т.п.).

– Упражнение «Метафора жизни», цель: сформировать у подростков понятия «ресурсы личности» и «жизнестойкость». Участникам предлагается найти, сформулировать метафору жизни. Психолог задает вопрос «На что похожа жизнь?» или «Жизнь для вас это...», просит, как можно детальнее представить этот образ в воображении. Затем каждый из подростков описывает образ, метафору жизни. С помощью вопросов психолог помогает понять подросткам чувства, отношение к жизни, а также то, насколько жизнь является наполненной, каковы причины и способы отказа от вовлеченности в жизнь. Психолог также может предложить привести в образ изменения, которые бы повлияли на ощущение жизни и отношение к ней. Использование метафоры или образа дает возможность выявить порой мало осознаваемое отношение к жизни, которое могут сопровождать страхи, опасения и другие внутренние ограничения, не позволяющие наслаждаться течением жизни.

– Упражнение «Светофор», цель: самооценка ресурса жизнестойкости; проходит в форме психодрамы. Создание контекста. Ведущий просит участников написать на карточках трудные жизненные ситуации, с которыми пришлось столкнуться участникам (для этого должны быть заранее подготовлены небольшие карточки из бумаги, а также предоставлены ручки), и проиграть эти позиции: красный – стоим, желтый – готовимся, поиск ресурсов, зеленый – мы в «потоке» событий.

– Упражнение «Сделаем мир теплее...», цель: дыхательная гимнастика, расслабление.

Занятие 9. Цель – осмысление понятий «вовлеченность», «включенность» в жизнь.

– Приветствие. Пальчиковая гимнастика, разогревание рук, цель: активизировать процессы мышления.

– Упражнение «Скала», цель: снять напряжение, телесный контакт сплочение, рабочий настрой. Для этого упражнения нам потребуется свободная от мебели и стульев стена. На расстоянии примерно 30 сантиметров от нее проводим черту на полу. Черта может тянуться на всю длину комнаты, разметить ее можно либо мелом, либо цветной или белой клейкой лентой. Участники становятся тесной шеренгой, занимая узкое пространство между стеной и проведенной границ. Я предупреждаю каждого о грозящей вам нешуточной опасности. Черта, которую вы видите перед собой, — это не

просто линия. За ней разверзается глубокая пропасть, падение в которую не оставляет вам надежды остаться в живых. По моему хлопку вы все превращаетесь в причудливые скалы. Только крайний слева участник становится альпинистом. Его задача — пройти вдоль пропасти на всем ее протяжении, не заступив за черту (то есть, не сорвавшись!). Игра идет до тех пор, пока последний альпинист не пройдет маршрут.

– Упражнение «Поток», цель: самооценка включенности, вовлеченности, взаимодействия с миром; метод психодрамы. Оптимальное переживание (поток) – это форма душевного состояния, находясь в которой человек испытывает счастье и получает удовольствие от того, чем он занимается. Оптимальное переживание описывается Михаем Чиксентмихайи. Такой вид переживания помогает улучшить восприятие жизни и перевести человека на качественно новый уровень мировосприятия. Причиной качественного роста личности является сохранение энергии, а не её пустое расходование на достижение внешних целей. Научившись контролировать свои переживания, люди обретают влияние над качеством своей жизни. Для погружения в состояние оптимального переживания человеку необходимо уметь управлять своим сознанием. Тогда он будет способен игнорировать отвлекающие стимулы и сосредотачиваться только на том, что, действительно, в данный момент имеет для него ценность. Для повышения уровня жизни необходимо научиться мобилизовывать психическую энергию и поддерживать сосредоточенность на поставленных целях, не обращая внимания на отвлекающие факторы извне. Условия возникновения «потока»: соответствие наших умений сложности поставленной задачи, наличие ясной цели, наличие чётких правил игры, наличие обратной связи, позволяющий оценить степень успеха своих действий. Признаки оптимального переживания: перевод человека в новую неизведанную реальность, расширение горизонта способностей

– Дыхательная гимнастика «Свеча», цель: снятие напряжения, беспокойства.

Занятие 10. Цель – осознание и осмысление подростками самостоятельных жизненных выборов, оценка их целесообразности.

– Упражнение «Толкучки», цель: разогрев, настрой на совместную деятельность.

По легенде эта практика была создана в легендарном монастыре «Шаолинь» лично Бодхидхармой – первым китайским патриархом чань буддизма и отцом-основателем традиционного ушу. Противники встают друг напротив друга на расстоянии двух длин стоп в положении «ноги вместе». Поднимая согнутые руки перед собой, они касаются ладонями друг друга; касание ладоней — это момент, когда можно атаковать. Задача каждого - толкая только в ладони (касание любой другой части тела – это потеря очка) столкнуть соперника с места, не дав столкнуть себя. Поскольку руки можно убирать, то для победы требуется не только сила и ловкость, но и хорошая реакция, «чувство партнера», тактическое мышление и еще целый ряд психических качеств и навыков, являющихся полезными практически для любой деятельности. В начале игры можно упомянуть, что в оригинальной – «шаолиньской» – версии противники стояли на трехметровых столбах, причем «для повышения осознанности» столбы вкапывались либо в болотистом месте, либо в яме для слива нечистот.

– Упражнение «Негативные установки», цель: осознать свои негативные (не осознанные ранее) установки.

– Упражнение «Мой вклад в ситуацию», цель: направить подростка на осознание жизненного выбора. Психолог предлагает подросткам сначала вспомнить одну неблагоприятную ситуацию, которая сложилась (или была) в их жизни, затем одно какое-либо значимое и благоприятное событие. В качестве неблагоприятного события может быть ссора с близким другом (родителями) и пр.; в качестве благоприятного – призовое место в соревнованиях и пр. Подросткам необходимо поразмышлять над тем, как они сами создали первую и вторую ситуацию, проиграть, что они сделали для их возникновения. В ходе группового обсуждения обращается внимание на объяснение

причин возникновения того или иного события, наличие/отсутствие языка уклонения от ответственности («так получилось», «всегда так бывает»), возможность определения тех сфер, обстоятельств, на которые подросток может повлиять и тех, на которые он повлиять не в силах.

– Упражнение «Я несу ответственность за...», цель: сконцентрировать внимание на значимых, текущих событиях, понимание своей ответственности за них. участникам необходимо поразмышлять и несколько раз завершить предложение «Я несу ответственность за...».

Занятие 11. Цель – формирование доверия к окружающему миру, ценность кооперации.

– Упражнение «Передай другому...» (психологическая гимнастика), цель: положительный эмоциональный настрой, активность.

– Мини дискуссия о роли доверия и кооперации в развитии жизнестойкости, цель – просвещение, обмен мнениями о значимости этих позиций в жизни подростков.

– Упражнение «Группа поддержки», цель: развивать социальную коммуникабельность, как ресурс, помогающий преодолевать стресс. Психолог говорит о том, что иногда рациональных приемов совладания с трудностями бывает недостаточно. Техники визуализации, т.е. представления в воображении и проживания трудных жизненных ситуаций оказываются эффективными, поскольку позволяют личности найти дополнительные ресурсы, эмоциональное, творческое решение проблемы. В данном приеме подростку предлагается вообразить тех людей, которые, по его мнению, были бы способны справиться с возникшими проблемами. Это могут быть политики, знаменитые спортсмены или ученые, персонажи сказок или фильмов и др. Для выполнения этого упражнения психолог предлагает подросткам выполнить ряд шагов: 1) вспомнить проблемную ситуацию; 2) определить группу помощников, которые обладают определенными знаниями, опытом, ресурсами, чтобы справиться с этой проблемой; 3) в воображении представить трудную ситуацию и действия помощников в ней. После того, как представление образов будет завершено, подростки делятся впечатлениями. Данное упражнение позволяет подростку самому найти решение, казалось бы, в безвыходной ситуации, поскольку «группа поддержки» является персонификацией его способностей, возможностей, способом актуализировать собственные ресурсы.

– Упражнение «Доброе животное», (психологическая гимнастика) цель: осознать свою способность быть активным в процессе решения общих задач.

Занятие 12. Цель – воспитание у подростков толерантного отношения к неопределенности, понимания нового опыта, как фактора развития.

– Упражнение «Муха», цель: снятие напряжения лицевой мускулатуры, позитивный настрой. Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится тона нос, то на лоб, то на рот, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаза и не поднимая рук с колен, согнать назойливую муху.

– Упражнение «Жизнь как учитель», цель: познакомить с пониманием кризиса жизни, как открытие нового опыта. Психолог обсуждает с подростками китайское значение слова кризис, состоящее из двух иероглифов 危机 (вэйцзи). Первый иероглиф имеет следующие значения: угроза, момент опасности, гибель, необратимость несчастья, обрыв; второй означает переломный момент, возможность. Таким образом, кризис – это важный (подходящий) момент серьезных изменений. Кризис или любое тяжелое испытание, неблагоприятное событие может оказаться поворотной точкой в развитии личности, возможностью глубже себя узнать и изменить свою жизнь. Далее ведущий предлагает участникам составить список самых тяжелых событий, которые им пришлось пережить в своей жизни (заболевание, потеря близкого человека, потеря имущества, операция и др.). Подросткам необходимо выбрать одну из ситуаций и

ответить на вопросы «За что я могу поблагодарить это событие?», «Чему оно меня научило?» «Какой опыт я извлек из него?». Упражнение завершается групповым обсуждением. Данное упражнение способствует принятию трудных жизненных событий и интеграции опыта, полученного в результате их проживания.

– Упражнение «Толерантность к неопределенности», цель: развитие стратегий преодоления (метод психодрамы). Толерантность к неопределенности – интегративное понятие, понимается преимущественно как генерализованное личностное свойство, заключающееся в способности индивида принимать конфликт возможностей и обстоятельств, удерживать напряжение, вызванное неопределенностью ситуации и действовать в условиях новизны и неясности. Психолог предлагает подросткам выделить характеристики неопределенных ситуаций (новизна, возможность разных вариантов развития событий, противоречивость, непредсказуемость, неконтролируемость и пр.), вспомнить столкновение с такими ситуациями в своей жизни и обсудить способ реагирования на них. Проиграть наиболее ярко-запомнившиеся из них. предлагает поразмышлять над следующими вопросами: Каковы источники неопределенности? Насколько новые ситуации опаснее привычных? Почему люди избегают неопределенности? Неопределенность – это тупик или остановка, позволяющая осмыслить ситуацию и себя в ней? Отражает ли внешняя неопределенность внутреннюю? В чем ресурс неопределенности? Данное упражнение позволит участникам осмыслить опасения и возможности, связанные с неопределенной ситуацией, а также оценить меру своей толерантности к неопределенности.

Занятие 13. Цель – понимание ценности креативности в формировании жизнестойкости.

– Мини дискуссия о понятии креативность, цель: психологическое просвещение.

– Шкала креативности, цель: самооценка уровня креативности.

– Упражнение «Слова-перевертыши», цель: разминка нестандартного мышления.

Находясь на открытом пространстве по ходу движения произносите название предметов, которые видите «задом-наперед». Так, «дерево» превратится в «оверед», а «бабочка» в «акчобаб». Далее также можно произносить не отдельные слова, а целые фразы. Подсознание закрепит возможность оценки предметов с противоположной стороны.

– Упражнение «Вымышленный персонаж», цель: через игру (психодрама) осознать способы нестандартных решений; выбор наиболее креативных решений из предложенных группой вариантов. Выбирая решение, мы действуем с учетом своих знаний и опыта, судим «со своей колокольни». Можно временно стать одним из любимых героев сказок или кинофильмов и подумать, в каком направлении стали бы мыслить эти персонажи, так можно избавиться от имеющихся стереотипов мышления.

Занятие 14. Цель – установка на применение, полученного в ходе программы опыта на развитие и рост личностного потенциала.

– Упражнение «Ментальная релаксация», цель: визуализация позитивного образа, эмоциональный настрой.

– Упражнение «Правила заботы о себе», цель: установка на преодоление стресса.

– Упражнение «Я знаю точно, невозможное возможно». Цель: получение обратной конструктивной связи, настрой на жизнестойкость, пребывание в ресурсе, рефлексия.

Представьте, что вы соединитесь с внутренним центром, ощутите точку опоры в себе.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования формирования жизнестойкости у подростков с низким уровнем конструктивной психологической защиты

Таблица 4.1 – Результаты показателей жизнестойкости и ее компонентов у подростков ЭГ и КГ после формирующего эксперимента (методика «Тест жизнестойкости» С. Мадди) в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой

| № | ФИО Э2 | Пост экспериментальная группа – Э2 | | | | ФИО К2 | Пост контрольная группа – К2 | | | |
|----|--------|------------------------------------|------|------|---------|--------|------------------------------|------|------|---------|
| | | Э2гЖ | Э2гВ | Э2гК | Э2гП.р. | | К2гЖ | К2гВ | К2гК | К2гП.р. |
| 1 | №1 | 85 | 39 | 30 | 16 | №4 | 99 | 38 | 38 | 23 |
| 2 | №2 | 81 | 37 | 30 | 14 | № 5 | 103 | 46 | 42 | 15 |
| 3 | №6 | 85 | 37 | 33 | 15 | № 7 | 87 | 46 | 30 | 11 |
| 4 | №9 | 93 | 43 | 30 | 20 | № 8 | 86 | 47 | 26 | 13 |
| 5 | №10 | 86 | 35 | 32 | 19 | № 14 | 107 | 46 | 40 | 21 |
| 6 | №11 | 92 | 37 | 35 | 20 | № 18 | 90 | 36 | 27 | 27 |
| 7 | №12 | 100 | 38 | 37 | 25 | № 19 | 97 | 42 | 36 | 19 |
| 8 | №13 | 85 | 37 | 30 | 18 | № 22 | 93 | 36 | 36 | 21 |
| 9 | №15 | 86 | 40 | 29 | 17 | № 23 | 84 | 35 | 33 | 16 |
| 10 | №17 | 81 | 36 | 30 | 15 | № 24 | 83 | 43 | 27 | 14 |
| 11 | №20 | 96 | 43 | 37 | 16 | № 25 | 87 | 39 | 32 | 16 |
| 12 | №21 | 86 | 41 | 31 | 17 | № 26 | 87 | 38 | 35 | 14 |
| 13 | №28 | 87 | 37 | 32 | 18 | № 27 | 87 | 36 | 33 | 19 |
| 14 | №30 | 86 | 43 | 30 | 13 | № 29 | 76 | 36 | 25 | 15 |

Таблица 4.2 – Динамика распределения подростков по уровням жизнестойкости у подростков экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента

| | ФИО | До эксперимента | | | | После эксперимента | | | |
|----|-----|-----------------|------|------|---------|--------------------|------|------|---------|
| | | Э1гЖ | Э1гВ | Э1гК | Э1гП.р. | Э2гЖ | Э2гВ | Э2гК | Э2гП.р. |
| 1 | №1 | 58 | 24 | 20 | 14 | 85 | 39 | 30 | 16 |
| 2 | №2 | 38 | 11 | 17 | 10 | 81 | 37 | 30 | 14 |
| 3 | №6 | 49 | 16 | 21 | 12 | 85 | 37 | 33 | 15 |
| 4 | №9 | 69 | 33 | 18 | 18 | 93 | 43 | 30 | 20 |
| 5 | №10 | 61 | 22 | 25 | 14 | 86 | 35 | 32 | 19 |
| 6 | №11 | 60 | 16 | 28 | 16 | 92 | 37 | 35 | 20 |
| 7 | №12 | 75 | 25 | 30 | 20 | 100 | 38 | 37 | 25 |
| 8 | №13 | 58 | 22 | 22 | 14 | 85 | 37 | 30 | 18 |
| 9 | №15 | 64 | 31 | 20 | 13 | 86 | 40 | 29 | 17 |
| 10 | №17 | 35 | 9 | 24 | 2 | 81 | 36 | 30 | 15 |
| 11 | №20 | 71 | 33 | 31 | 7 | 96 | 43 | 37 | 16 |
| 12 | №21 | 61 | 23 | 21 | 17 | 86 | 41 | 31 | 17 |
| 13 | №28 | 50 | 17 | 16 | 17 | 87 | 37 | 32 | 18 |
| 14 | №30 | 55 | 33 | 17 | 5 | 86 | 43 | 30 | 13 |

Таблица 4.3 – Статистический анализ динамики показателей жизнестойкости подростков ЭГ, до и после формирующего эксперимента (t- критерий Стьюдента), N=14

| T-тест для связанных выборок (Spreadsheet3) Marked differences are significant at $p < ,05000$ | | | | | | | | |
|---|----------|----------|----|---------|---------|------------|----|----------|
| | Средство | Std.Dv. | N | Diff. | Std.Dv. | t | df | p |
| ЖЭг2 | 87,78571 | 5,47973 | | | | | | |
| ЖЭг1 | 57,42857 | 11,48721 | 14 | 30,3571 | 7,49982 | 15,1452*** | 13 | 0,000000 |
| ВЭг2 | 38,78571 | 2,75062 | | | | | | |
| ВЭг1 | 22,50000 | 8,04554 | 14 | 16,2857 | 5,99267 | 10,1684*** | 13 | 0,000000 |
| КЭг2 | 31,85714 | 2,68492 | | | | | | |
| КЭг1 | 22,14286 | 4,84938 | 14 | 9,7143 | 3,09910 | 11,7284*** | 13 | 0,000000 |
| П. р.Эг2 | 17,35714 | 3,05355 | | | | | | |
| П. р.Эг1 | 12,78571 | 5,17655 | 14 | 4,5714 | 3,43543 | 4,9789*** | 13 | 0,000252 |

Условные обозначения: t – критерий значимости различий Стьюдента; * – различия, значимые при $p = 0,05$; ** – различия, значимые при $p = 0,01$; *** – различия, значимые при $p = 0,001$

Таблица 4.4 – Динамика распределения подростков по уровням жизнестойкости, подростков экспериментальной (ЭГ2) и контрольной (КГ2) группы после эксперимента

| | 1 группа – подростки с низким уровнем конструктивной психологической защиты (деструктивный уровень), ЭГ2 | | | | | 2 группа – подростки с конструктивным уровнем психологической защиты, контрольная группа, КГ1 | | | | |
|----|--|------|------|------|--------|---|------|------|------|--------|
| | ФИО | ЖЭг2 | ВЭг2 | КЭг2 | П.рЭг2 | ФИО | ЖКг1 | ВКг1 | ККг1 | П.рКг1 |
| 1 | №1 | 85 | 39 | 30 | 16 | №4 | 98 | 35 | 38 | 25 |
| 2 | №2 | 81 | 37 | 30 | 14 | № 5 | 108 | 47 | 45 | 16 |
| 3 | № 6 | 85 | 37 | 33 | 15 | № 7 | 89 | 46 | 32 | 11 |
| 4 | № 9 | 93 | 43 | 30 | 20 | № 8 | 86 | 47 | 26 | 13 |
| 5 | № 10 | 86 | 35 | 32 | 19 | № 14 | 117 | 48 | 44 | 25 |
| 6 | №11 | 92 | 37 | 35 | 20 | № 18 | 91 | 37 | 27 | 27 |
| 7 | № 12 | 100 | 38 | 37 | 25 | № 19 | 97 | 45 | 35 | 17 |
| 8 | № 13 | 85 | 37 | 30 | 18 | № 22 | 93 | 37 | 35 | 21 |
| 9 | № 15 | 86 | 40 | 29 | 17 | № 23 | 83 | 37 | 32 | 14 |
| 10 | № 17 | 81 | 36 | 30 | 15 | № 24 | 84 | 43 | 27 | 14 |
| 11 | № 20 | 96 | 43 | 37 | 16 | № 25 | 87 | 40 | 32 | 15 |
| 12 | № 21 | 86 | 41 | 31 | 17 | № 26 | 87 | 40 | 35 | 12 |
| 13 | № 28 | 87 | 37 | 32 | 18 | № 27 | 87 | 37 | 32 | 19 |
| 14 | № 30 | 86 | 43 | 30 | 13 | № 29 | 73 | 37 | 21 | 15 |

Ж – жизнестойкость, В – вовлеченность, К – контроль, П. р. – принятие риска

Таблица 4.5 – Статистический анализ динамики показателей жизнестойкости подростков экспериментальной и контрольной группе до и после формирующего эксперимента, (t критерий Стьюдента), (N=28)

| T-test for Independent Samples (Spreadsheet2) Note: Variables were treated as independent samples | | | | | | | |
|--|----------|----------|---------|----|----------|---------|---------|
| | МЭ2 | МК1 | t-value | df | p | Valid N | Valid N |
| Жизнестойкость | 87,78571 | 90,42857 | -0,9822 | 26 | 0,335068 | 14 | 14 |
| Вовлеченность | 38,78571 | 40,28571 | -1,0589 | 26 | 0,299386 | 14 | 14 |
| Контроль | 31,85714 | 32,85714 | -0,6253 | 26 | 0,537205 | 14 | 14 |
| Принятие риска | 17,35714 | 17,42857 | -0,0498 | 26 | 0,960674 | 14 | 14 |

Условные обозначения: t – критерий значимости различий Стьюдента; * – различия, значимые при $p = 0,05$; ** – различия, значимые при $p = 0,01$; *** – различия, значимые при $p = 0,001$